સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

વગર હિસાબે, હિસાબી વરસ ફરી ગયાં!
અને નાણાંકીય આરંભના માસ ફરી ગયા!
ફર્યા'તા ઝંડા લઈ વેપારી, હવે ખાય છે દંડા -
એમના શાસનમાં સૌના 'દિવસ' ફરી ગયા!
(લ્યો! અચ્છે દિન...)

હાઈકુ

જ્યાં ન પ્હોંચે -
રવિ, ત્યાં પ્હોંચી જાય -
'આપણા' કવિ...
(ઈઝરાયલ - મૂલાકાત)

નાખ્યા કરે છે,
તારીખ પે તારીખ
બાપુ - વાયદા...
(હવે ૨૦ ઓગસ્ટ)

ચિંતન

વિદ્યાવિનીતો રાજા હિ પ્રજાનાં વિનયે રતઃ ।
અનન્યા પૃથિવીં ભુડ્ક્તે સ્વભૂત હિતે રતઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યમેટમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જેણે વિદ્યા દ્વારા વિનય મેળવ્યો છે તે જ રાજા પ્રજામાં વિનય પ્રસ્થાપિત કરી શકે છે. તે બધાના (સર્વના) હિતમાં તત્પર રહેતો હોવાથી શત્રુ વગરનો થઈ આ પૃથ્વી પર રાજ કરે છે.

જે રાજાએ ચારે વિદ્યાઓ આન્વીક્ષકી, ત્રયી, વાર્તા અને દંડનીતિનો અભ્યાસ કર્યો હોય એની પાસે અનેક પ્રકારનું જ્ઞાન હશે. વળી એ સારા નરસાથી પરિચિત તેમજ વિદ્વાન હોવાને કારણે અહંકાર તેમજ અન્ય દુર્ગુણોથી મુક્ત હશે. જે રાજા વિદ્વાન હોય, વિનયશીલ હોય, દુર્ગુણોથી મુક્ત હોય અને પ્રજાવત્સલ્ય હોય એનો શત્રુ કોણ? કોઈ નહીં, એની નબળાઈ કઈ? એક પણ નહીં, એટલે જ આવો રાજા પ્રજામાં પ્રિય બની દીર્ઘકાળ સુધી શાસન કરી શકે છે.

સુવિચાર

- ઉપયોગીને તો સૌ સદ્‌ભાવનું દાન કરે,
  પરંતુ બિનઉપયોગીનેય હૈયાનાં હેતથી ભીંજવે એનું નામ સજ્જન! - **જીનસૂત્ર**
- કર્મ એ જ જિંદગીનો મર્મ, કર્મ એ જ માનવીનો સૌથી મોટો ધર્મ.
  સત્કર્મ એ જ દુનિયાનું સૌથી મોટું તિર્થધામ છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- પ્રકૃતિની ચાલ સાથે કદમ મિલાવો : એ ચાલનું રહસ્ય છે ધૈર્ય - **એમર્સન**
- જીવનનું એક રહસ્ય એ છે કે તકને ચરતી ને ફરતી રાખવાને બદલે એને ગાયની જેમ દોહી લેવી. દૂધ મેળવવું હોય તો તકને દોહવી જ પડે - **અમૃતબિંદુ**
- ઘમંડ એ માણસને બરબાદ કરવાનું શેતાનનું ગુપ્તશસ્ત્ર છે - **મોરારિ બાપુ**
- જગતની દૃષ્ટિમાં અમીર, પણ ઈશ્વરની દૃષ્ટિમાં જે વ્યક્તિ ગરીબ હોય,
  તેના જેવું હતભાગી બીજું કોઈ નથી - **અખંડ આનંદ**
- આજનું ઔષધ : નરણા કાંઠે કારેલાનો રસ પીવાથી પેશાબમાં ખાંડનું પ્રમાણ નિયંત્રિત થાય છે તથા લોહી શુદ્ધિ થાય છે **(સંકલન : દિપક વી. આશરા)**

બોધકથા

પોતાની જરૂરિયાતથી વધારે મળતી આવક દાન-પુણ્યમાં વાપરવી જોઈએ. આ વાત આપણા બે નંબરી નેતાઓ કયારે સમજશે?

પુરુષોત્તમદાસ ટંડન લોકસેવક અને ઉદાર નેતા હતા. રાજયસભાના સભ્ય હતા. એમને રાજયસભા તરફથી ભથ્થાના એક હજાર રૂપિયા મળ્યા. તરત જ એ રૂપિયા એમણે 'લોકસેવા મંડળ'ને આપી દીધા. ત્યારે એમના મિત્રએ કહ્યું, 'ટંડનજી, તમારું કુટુંબ મોટું છે તો આવો લાભ શા માટે ઘર માટે નથી વાપરતા ? અને દાન શું કામ આપો છો?' ટંડનજીએ કહ્યું, 'ભાઈ, મારે સાત પુત્રો છે. જે દરેક મને દર મહિને સો-સો રૂપિયા આપે છે. માટે ખિસ્સા ખર્ચીના ચારસો રૂપિયા જ બસ થઈ પડે છે. બાકીના ત્રણસો રૂપિયા પણ હું 'લોકસેવા મંડળ''ને આપી દઉં છું. આ ભથ્થું તો મારા માટે વધારાની આવક છે તો તેને હું મારી પાસે શા માટે રાખું?

પેલા મિત્રએ ટંડન જી ની ઉદારીને વંદન કર્યા.

દૂધબંધી – આક્રોશની અભિવ્યક્તિ

તંત્રીસ્થાનેથી...

કયારેક સરકારનો વિરોધ કરતાં પ્રજાજનો પોતાનું જ નુકશાન કરી બેસતા હોય છે. અગાઉના જમાનામાં અમુક કોમોમાં સરકાર સામે 'ત્રાગું' કરવાની પ્રજા હતી. ખાસ તો જયારે ચારણો નારાજ થતા ત્યારે રાજ દરબાર સામે લોહી છાંટીને આત્મવિલોપન કરતા હોવાના અનેક દાખલા ઈતિહાસના ભંડકિયામાં ઢબૂરાયેલા છે. આમ જોઈએ તો ગાંધી ચીંધ્યા માર્ગે થતાં ઉપવાસમાં પણ જરા પોઝિટિવ દિશામાં આવું ત્રાગું કરવાનો જ ભાવ અંતર્નિહિત છે. નારાજ સ્ત્રીઓ પણ આવાં ત્રાગાં કરતી અને એથી રાજ પ્રત્યે રોષ અને આક્રોશ તો પ્રગટ થતો જ, સાથે જ ચારણ, બ્રાહ્મ કે સ્ત્રીના શાપનો પણ ડર રહ્યા કરતો. વિજ્ઞાનના જમાનામાં આ બધી બાબતોનો પ્રભાવ નહીંવત જ રહ્યો છે. પરંતુ સરકાર વિરુદ્ધ થતા દેખાવોમાં ઉપવાસ કે હમણાં અલ્પેશ ઠાકોરના ઓબીસી વર્ગો દ્વારા રસ્તા પર દૂધ ઢોળી નાખી જે પ્રકારનો વિરોધ પ્રદર્શિત કર્યો એવી ઘટનાઓ બનતી રહે છે. અને એની ઓછી વધતી નોંધ પણ લેવાતી રહે છે. ખેડૂતોને વારંવાર શાકભાજી, બટાકા અને દૂધ જેવી જીવનજરૂરિયાતની ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓ રસ્તા પર ફેંકી દઈ પોતાની માગણીઓ નહીં સંતોષાઈ રહ્યા બદલ સરકાર વિરુદ્ધ અસહકાર દર્શાવેલ છે. ખેતપેદાશોના ભાવ સંતોષકારક નહીં મળતા હોવાથી એમની ફરિયાદ વાજબી પણ હોઈ શકે, પરંતુ વિરોધ પ્રદર્શિત કરવાની એમની આ રીત બરાબર ન જ ગણી શકાય. દારૂબંધીની ઝુંબેશ ચલાવતા અલ્પેશ ઠાકોરની નેતાગીરી હેઠળ ખેડૂતોનાં દેવા માફ કરવાની ચળવળ શરુ થઈ છે. ઉત્તરપ્રદેશમાં ખેડૂતોની દેવામાફીના મુદ્દે આપેલ ચૂંટણી વચન પાળી યોગી આદિત્યનાથની સરકારે દર્શાવેલ શુભચેષ્ઠા પછી મહારાષ્ટ્ર અને મધ્યપ્રદેશની ભાજપ સરકારેને નમતું જોખવું પડ્યું છે અને નાના ખેડૂતોનાં દેવાં માપ કરવા પડ્યાં છે. ગુજરાતમાં તો છેલ્લાં વીસ-પચ્ચીસ વરસથી ભાજપ જ રાજ કરે છે, પણ ગુજરાતના ખેડૂતોએ કયારેક નથી તો આવું આંદોલન છેડ્યું કે નથી સરકારને એ દિશામાં કંઈ સાનુકૂળ પગલાં લેવાનું સૂઝ્યું. આનંદીબેન પટેલે એમના કાર્યકાળની સમાપ્તિ પૂર્વે ખેડૂતોની લોન પર ચાર ટકાને બદલે એક જ ટકો વ્યાજ લેવાશે, એવું વચન આપેલું, જેનું પાલન હજી સુધી થયું કે કેમ તે પ્રશ્ન છે. ત્યારે અલ્પેશ ઠાકોર જેવા ખેડૂત જ્ઞાતિના પ્રતિનિધઈ દ્વારા આ મુદ્દો ઉઠાવાયો છે એમાં રાજકારણ હોવા છતાં વાજબીપણું પણ જરૂર વરતાય. ગુજરાતનો ખેડૂત સુખી, સંપન્ન છે; અને ઉત્તરુપ્રદેશ, મહારાષ્ટ્ર અને મધ્ય પ્રદેશના ખેડૂતો જેવા પ્રશ્નો જ નથી; એવો ખ્યાલ પ્રવર્તી રહ્યા છે તે પણ મહદંશે ખોટો છે. ગુજરાતના ખેડૂતે પૂરક આવક માટે પશુપાલનનો વ્યવસાય વિકસાવ્યો છે અને એમાંથી એને રોટલો જરૂર મળી રહે છે. પરંતુ જે દૂધ સહકારી ડેરીઓ મારફત થેલીઓમાં પૅક થઈ ભદ્ર લોક સુધી પહોંચે છે, એ દૂધ ઉત્પાદક પોતે કે એનાં બાળકો કેટલું પી શકે છે, તેનો આજ સુધી કોઈને ખ્યાલ કર્યો છે ખરો? દારૂબંધીની ઝુંબેશ સાથે 'દૂધબંધી' જેવો પ્રયોગ કદાચ યોગ્ય ન પણ લાગે, પરંતુ જયારે પોતાની વાત સંભળાતી જ ન હોય અને નર્યાં વિકાસનાં ડિમડિમ વગાડ્યા કરાતાં હોય ત્યારે એ ગરીબડા લોક પાસે આક્રોશ વ્યક્ત કરવાનો બીજો કયો રસ્તો બચે છે? મોંઘામૂલાં દૂધ રસ્તા પર રેડી દેવાં એ અલ્પેશ ઠાકોરના ઓબીસી સમાજની મજબૂરી છે. જે દૂધ રસ્તાઓ પર ઢોળી દેવાયું તે ઘરનાં બાળકોને જ પિવડાવી દેવાયું હોત તો વધુ ઉચિત લેખાત; પણ એમ કરવા જતાં વિરોધની તીવ્રતા ઘટી ગઈ હોત તે પણ એટલું જ સાચું છે.

શ્યામ સાથે સીધો સંવાદ

અમર વારસો

ડો. રશ્મિકાન્ત મહેતા

(સૂર્યાસ્ત થયો. મીરાં પંદર વર્ષની હતી. પોતાના દિવાનખંડને જમણે ખૂણે પૂર્વમાં બાલકૃષ્ણની પ્રતિભા હતી. એ ત્યાં આવી દીવો-અગરબત્તી કર્યા. આંખ બંધ કરી અને સ્વરચિત ભજન ગાવા લાગી.

'અરે ! કોણ છે. આ - પોતાના કોમળ ચરણે મારા હૃદય મંદિરમાં પ્રવેશી જાય છે અને પછી પોતાના મુલાયમ સ્પર્સથી મારી સૂતેલી ચેતનાને જગાડી દે છે?'

મીરાં એ ભજન પૂરું કર્યું. આંખ ઉઘાડી. પ્રતિમામાંથી બાલકૃષ્ણ પ્રગટ્યા - પંદર વર્ષની કિશોરવયે મીરાએ તેની સાથે સંવાદ શરુ કર્યો.)

મીરાં - કેટલી વાર લગાડી? દોઢ દિવસથી રાહ જોઉ છું.

કૃષ્ણ - પણ હું મારા ભેરુઓ સાથે હતો.

મીરાં - (રીસાઈને) તો જતો રહે તેની પાસે. તને તો ખબર છે. મારે કોણ છે, તારા સિવાય?

કૃષ્ણ - (હળવાશથી) રાજકુમારી! તારા માટે તો તારા માતાપિતો સોહાણમો રાજકુમાર શોધી લીધો છે.

- ભોજરાજ.

મીરાં - (ગંભીર થઈને) મારે પરણવું નથી.

કૃષ્ણ - દુનિયાનો ક્રમ આ જ છે, યોગ્ય ઉંમરે લગ્ન.

મીરાં - મારા ગુરુ સનાતન યોગીએ સાત વરસ પહેલાં આપણા બંનેનો મેળાપ કરાવી આપ્યો. ત્યારથી હું તારી સાથે હસતી-રમતી અને લડતી - ઝગડતી મોટી થઉં છું. મારી અંગત વાત તને ન કહું, તો કોને કહું?

કૃષ્ણ - કહે, મારે તારે મુખેથી સાંભળવું છે.

મીરાં - હું તારી સાથે વાતો કરું, તારી પાસે ગાઉં, નૃત્ય કરું. મારી પિતરાઈ બહેનો કશું સમજે નહિ. મને પાગલ માને. પણ મારા પિતા મને સાચી રીતે સમજે.

કૃષ્મ - તકલીફ કયાં થઈ?

મીરાં - મારી ફઈએ પિતાને મહેણાં - ટોણાં મારે, મને પરણાવી દેવા સંભળાવે, આથી હવે મારા પિતા મને આગ્રહ કરે છે.

કૃષ્ણ - તો એમાં ખોટું શું છે?

મીરાં - મને દહેશત છે, લગ્ન મારે માટે વિષનો ઘૂંટ બની રહે તો ?

કૃષ્ણ- એવું કેમ માની લેવાય? એ અમૃતનો આસ્વાદ પણ બની રહે.

મીરાં - ભલે ત્યારે, હવે આ બાબતે તને હેરાન નહિ કરું.

(પિતા સંગ્રામસિંહના પગલાંનો એવા જ થયો. એટલે બાલકૃષ્ણ પાછા ફર્યા અને પ્રતિભામાં સમાઈ ગયેલ)

(ધ બેગર્સ પ્રિન્સેસ - મીરાંનાં જીવનનો પ્રામાણિક દસ્તાવેજ ધરાવતું કલાત્મક નાટક છે. પાંચ અંકના આ નાટકનાં સર્જકો દિલીપ કુમાર રોય અને ઈન્દિરા દેવી છે. પોંડિચેરીમાં આનું મુદ્રણ થયું છે. પૂનાના હરિકૃષ્ણ મંદિર દ્વારા પ્રકાશિત થયું છે. ૨૨ જાન્યુઆરી, ૧૯૯૯ના દિવસે આની બીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત થઈ છે. આના બીજાં અંકના પૂર્વાર્ધનો સારાંશ છે.)

નરસિંહ મહેતાને જૂનાગઢના કયા રાજવીના સમકાલીન ગણવામાં આવે છે ?

ગુજરાતી સાહિત્ય

(૧) 'ગુજરાતી વર્નાકુલર સોસાયટી' હાલમાં કયા નામે ઓળખાય છે?
(અ) ગુજરાત વિધાનસભા (બ) ગુજરાત સાહિત્ય પરિષદ
(ક) ગુજરાત યુનિવર્સિટી (ડ) ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ

(૨) 'સરસ્વતીચંદ્ર'માં આદર્શ રાજય માટે કઈ યોજના સૂચવવામાં આવી છે ?
(અ) સર્વધર્મ સમભાવ (બ) સ્ત્રી ઉન્નતિ
(ક) સમાનતા (ડ) કલ્યાણગ્રામ

(૩) નીચેનામાંથી કઈ કૃતિ કવિ પદ્મનાભની છે ?
(અ) વસંતે વિલાસ (બ) કાન્હડદે પ્રબંધ
(ક) ભરત બાહુબલિ રાસ (ડ) ગૌત્તમરાસ

(૪) નરસિંહ મહેતાને 'પ્રી એમીનન્ટ પ્લેસ ઈન ગેલેક્સી ઑફ ઈન્ડિયન પોએટ્સ' કોણે કહ્યું છે?
(અ) નરસિંહરાવ દિવેટીયા (બ) ઉમાશંકર જોષી
(ક) રવિન્દ્ર દવે (ડ) જયંતિ દલાલ

(૫) નરસિંહ મહેતાને જૂનાગઢના કયા રાજવીના સમકાલીન ગણવામાં આવે છે ?
(અ) ભૈરવસિંહ (બ) કુમારપાળ
(ક) રા'ખેંગાર (ડ) રા'માંડલિક

(૬) સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયના સ્થાપક કોણ હતા?
(અ) પન્નાલાલ પટેલ (બ) બાલમુકુંદ દવે
(ક) ભીક્ષુ અખંડાનંદ (ડ) સ્વામી સુચિદાનંદ

(૭) 'જયા જયાં વસે ગુજરાતી ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત' આ કાવ્યના રચયિતા કોણ છે ?
(અ) કલાપી (બ) રમણભાઈ નીલકંઠ
(ક) અરદેશર ખબરદાર (ડ) નરસિંહરાવ દિવેટીયા

(૮) 'ગુર્જરી ભૂ' કાવ્યની રચના કોણે કરી છે?
(અ) ક.મા. મુનશી (બ) સુંદરમ્
(ક) નર્મદ (ડ) ધૂમકેતુ

(૯) પ્રેમાનંદે જીવન નિર્વાહ અર્થે કયો વ્યવસાય સ્વીકાર્યો હતો?
(અ) લુહારીકામ (બ) સોની કામ
(ક) સુથારીકામ (ડ) કર્મકાંડ

(૧૦) ગુજરાતનું પહેલું પુસ્તકાલય કયું?
(અ) ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ (બ) હિમાભાઈ ઈન્સ્ટીટ્યુટ
(ક) શારદાબેન ઈન્સ્ટીટયુટ (ડ) કસ્તુરબા જ્ઞાનકોશ

(૧૧) 'જ્યુબીલી ઑફ ક્રિકેટ' નામનું પુસ્તક કોણે લખ્યું ?
(અ) જશુ પટેલ (બ) કપિલ દેવ
(ક) સુનિલ ગાવસ્કર (ડ) વીન માંકડ

(૧૨) રવીન્દ્રનાથ ટાગોરના 'ગીતાંજલી' કાવ્ય સંગ્રહનો ગુજરાતી અનુવાદ કોણે કર્યો છે ?
(અ) રમેશભાઈ પારેખ (બ) નગીનદાસ પારેખ
(ક) ભાસ્કર દવે (ડ) વિનુભાઈ મેઘાણી

(૧૩) નીચેનામાંથી નર્મદે લખેલ કયું પુસ્તક ઈતિહાસ સંબંધિત છે ?
(અ) હિન્દુ રાજય (બ) મારું ભારત
(ક) રાજયરંગ (ડ) ભારતીય સંસ્કૃતિ

(૧૪) રમણલાલ નીલકંઠે કઈ રાષ્ટ્રીય સંસ્થા સ્થાયી હતી ?
(અ) સંસ્કૃત ભાષા એકેડમી (બ) ગુજરાત યુનિ.
(ક) ગુજરાત સાહિત્ય પરિષદ (ડ) ગુજરાત સભા

(૧૫) ગુજરાતી સાહિત્યનું પ્રથમ હાસ્યરસિક મૌલિક નાટક કયું છે?
(અ) ભટ્ટનું ભોપાળું (બ) મિથ્યાભિમાન
(ક) ભદ્રંભદ્ર (ડ) લલિતા દુઃખદર્શન

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- **૭ જુલાઈ ૧૮૨૧ : એલેકઝાન્ડર ફાર્બસ :** લંડનમાં જન્મ, ગુજરાતમાં વહીવટ દરમિયાન પોતે ગુજરાતમાં જયાં જયાં રહ્યાં ત્યાં શિક્ષણ અને સાહિત્ય ઉપયોગી કાર્યો કર્યા. રાસમાળા ભાગ-૧-૨ અને ગુજરાતી ભાષાની પ્રશિષ્ટ કૃતિઓનું સંકલન અને સંપાદન કર્યું.
- **૯ જુલાઈ ૧૯૨૫ : ગુરુદત્ત પડુકોણ :** મેંગ્લોરમાં જન્મ, બાલ્યાવસ્થામાં અમદાવાદ ઉદયશંકર પાસે નૃત્યની તાલીમ લીધી. ફિલ્મ નિર્માણમાં લાગ્યા. પ્રથમ ફિલ્મ 'બાઝી'માં તેમની કલ્પનાશીલતાનો પરિચય આપ્યો. 'ચાંદવી કા ચાંદ', 'સાહિબ', 'બીબી અને ગુલામ' જેવી ફિલ્મો આવે.
- **૧૦ જુલાઈ ૧૯૪૦ : લોર્ડ મેઘનાદ દેસાઈ :** લોર્ડ મેઘનાદ દેસાઈ જાણીતા અર્થશાસ્ત્રી અને બ્રિટન લેબર પાર્ટીના રાજકારણી. વડોદરામાં જન્મ. ૨૦૦૮માં તેમને પદ્મભૂષણથી નવાજવામાં આવ્યા.
- **૧૧ જુલાઈ ૧૮૧૩ : બહેરામજી મલબારી :** વડોદરામાં જન્મ. જાણીતા સાહિત્યકાર, યુરોપીયન સાહિત્યના અભ્યાસુ, ઈન્ડિયન સ્પેક્ટેટર (અંગ્રેજી સાપ્તાહિક) ના તંત્રી તરીકે કામ કર્યું. ગુજરાતી અને અંગ્રેજી ભાષામાં કાવ્યો રચ્યાં 'વિલ્સન વિરહ્', 'અનુભવિકા', 'સાંસારિકા' અને નીતિવિનોદ જેવા ઉત્તમ પુસ્તકો આપ્યા.
- **૧૨ જુલાઈ ૧૮૧૭ : હેન્રી ડેવિડ થોરો :** અમેરિકન સાહિત્યકાર. બચપણથી પ્રકૃતિ પ્રેમી, પહેલાં શિક્ષક બની લેકચરર અને લેખક તરીકેનો વ્યવસાય. ૩૦ વર્ષ સુધી સાહિત્ય લેખન કર્યું. ગાંધીજી તેમને સાહિત્ય ગુરુ માનતા. ૧૮૬૨માં તેમનું અવસાન થયું.
- **૧૩ જુલાઈ ૧૮૮૫ : છોટુભાઈ પુરાણી :** ડાકોરમાં જન્મ. મોન્ટેસરી શિક્ષણ પદ્ધતિ પરનું પહેલું અધિકૃત પુસ્તક પ્રગટ કર્યું. વ્યાયામ અને અખાડા પ્રવૃત્તિને વેગીલી બનાવી. ક્રાંતિકારી અને યુવાનોને શરમાવે તેવું જીવન જીવ્યા. ૨૨.૧૨.૧૯૫૦માં અવસાન પામ્યા.

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

રાષ્ટ્રપતિ પદના ઉમેદવાર મીરાં કુમાર કોના સુપુત્રી છે?

જવાબ : પૂર્વ ઉપ વડાપ્રધાન જગજીવન રામના પુત્રી

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

ખજાનો

અનિલ પટેલ

(૧) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨
(૨) અનિકેત સુમેસરા : સે-૨૪
(૩) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર
(૪) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : સેકટર-૬
(૫) હાર્દિક એન. ભટ્ટ : સે-૨૪
(૬) ધાર્મિક એસ. પટેલ : ગાયત્રી રેડીડન્સી, ધોળેશ્વર પાસે
(૭) મહેશ એમ. જાદવ : રાયસણ
(૮) મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ' : સે-૭બી
(૯) જગદીશ એમ. જોષી : સેકટર-૨૫

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

ઈઝરાયલમાં કયા ધર્મની પ્રજા વસે છે?

'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ,

બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો

(૧) અ (૨) ડ (૩) બ (૪) અ (૫) ડ (૬) ક (૭) ક (૮) બ (૯) બ
(૧૦) બ (૧૧) અ (૧૨) બ (૧૩) ક (૧૪) ડ (૧૫) બ

યોગની ભૂલ ભૂલામણી

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડો. દિનેશ રાઠોડ

(ક્રમશઃ ચાલુ)

યોગ વિશે એવું કહેવાય છે કે યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિ છે. યોગ ઋષિમૂનિઓનું વરદાન છે. સવાલ એમ થાય કે યોગ કરવાથી શરીરમાં એવી કઈ શું શક્તિનું નિરૂપણ થાય છે કે જેનાથી માણસ રાતોરાત બદલાઈ જાય છે. ઘણા લોકોને પૂછ્યું, સાધુ - સંતોને પૂછ્યું, બધા જ એક જ વાતે... એક જ શ્વાસે એમ કહે છે કે યોગ શરીર માટે સારું. યોગથી શરદી પણ મટી શકે, માથું દુખતું હોય તો ઉતરી જાય, ડાયાબીટીસ કંટ્રોલમાં આવે, કેન્સર મટી જાય, શરીરમાં ઉત્સાહ અને જોમ રહે. ટૂંકમાં સાધુ - સંતોનું કહેવું છે કે યોગ એ બધા જ દુઃખનું નિવારણ છે. એટલે યોગ કરતા જાવ અને સવારે સરસ મજાની ચા પીવો, ગરમ - ગરમ (મેદાની) પૂરી અને ગરમ મરચાં આરોગો. બપોરે દાળ-ભાત, શાક-રોટલી જમો અને સાંજે ૪ વાગે ગરમ ચા અને ભાખરીનો નાસ્તો કરો અને સાંજે ખીચડી - ભાખરી - શાક ખાઈને સૂઈ જાવ. આમ તો કોઈપણ મનુષ્યને પોતાની જીંદગીનો હેતુ ખબર નથી. કોઈને શું કરવા જીવીએ છીએ એ વાતની ખબર જ નથી. એ સાધુ હોય, સજ્જન હોય કે દુર્જન હોય. દરેક માનવી પોત-પોતાની કુડળી બનાવી દે છે અને એમાં ફસાતો જાય છે અને જીવનનું કલ્યાણ પોતે જ કરતો હોય એવું દરેક માણસને આભાસ થાય છે પણ ખરેખર તો રેતીના ઢગલા ઉપર દોડતો જાય છે. સાધુ - સંત એમ માને કે અમે જે કહીએ એ જ સાચું. ભગવાનનું ભજન કરો અને ભજન કરતાં કરતાં મંદિરો અને મસ્જિદોમાં કમાણીના ૨૦ ટકા - ૩૦ ટકા આપી દો. એ પૈસા નંબર-૧ના હોય કે નંબર-૨ના હોય. નંબર-૨ના જો હોય તો તેમાંથી ૨૦ ટકા આપી દો એટલે ભગવાન એ પૈસાને નંબર-૧ કરી નાંખે આવું સાધુ - સંતો કહે છે. નંબર-૨ વાળા આવું કરી જલસામાં ફરે છે. એટલે ખરેખર કોણ સાચું એ સમજવું બહું અઘરું છે અને સાંસારિક લોકો યુવાન હોય ત્યારથી જ કંઈક નવું કરવાની ધગશમાં સારું ભણે છે, સારી નોકરી કરે છે અને પછી સારી છોકરી જોઈને લગ્ન કરી નાખે ત્યારબાદ છોકરા પેદા કરે છે. પછી એને ભણાવવા પ્રયત્ન કરે છે, સારી નોકરી અપાવવા પ્રયત્ન કરે અને છેલ્લે સારી છોકરી માટે પ્રયત્ન કરે છે અને આગળ સંસાર ચાલુ. આવું હજ્જારો વર્ષથી ચાલ્યું આવ્યું છે કોણ સાચું અને કોણ ખોટું એ કોઈને ખબર નથી. બધા જ પોતપોતાની રીતે સંતાકૂકળી રમ્યા કરે છે. આ તો હકીકતની વાત છે પણ સાચું શું ?

સાચું ખોટું તો... સાચું કહું ! મને ય ખબર નથી. યોગ વિશે ઘણું બધું લખાયું છે, ઘણા બધાં યોગી થઈ ગયા છે અને ભારતમાં તો અત્યારે એક જ યોગ ગુરુ છે સ્વામી બાબા રામદેવ. એ યોગ કરાવે અને લોકો યોગ કરે. કોક પૈસા આપીને કરે અને કોક મફત કરે. એમનું શરીર જોતાં ખરેખર એવું લાગે કે યોગની શરીર ઉપર ચોક્કસ અસર થાય છે. એટલે કે નિયમિત રીતે યોગ કરવાથી યોગના આસન કરવાથી શરીરમાં ફેરફાર થાય છે એ સત્ય છે. કેવી રીતે ફેરફાર થાય છે ? શરીરમાં શું ફેરફાર થાય છે ? કેવી રીતે થાય એ અંગે કોઈ જાણકારી નથી. આમ તો, બધી વસ્તુ કેમ થાય છે એ જાણવાની જરૂર નથી. તરસ લાગી હોય તો પાણી પીવું. પાણી શેનાથી બનેલું છે એ કાઈ જાણવાની જરૂર નથી. હાઈડ્રોજનના કેટલા અણુ અને ઓક્સિજનના કેટલા અણુ એ જાણવાની જરૂર જેને પાણીની તરસ લાગી છે તેને પાણીનું કામ છે નહીં કે હાઈડ્રોજન કે ઓક્સિજન અણુ કેટલા છે. મતલબ કે, પ્રમાણિક્તાથી સરસ રીતે યોગ કરવો. યોગ ગુરુની હાજરીમાં યોગ કરવા. યોગ ગુરુના બતાવ્યા પ્રમાણે નિયમનુસાર એક પછી એક યોગના આસન કરવા. પણ બધામાં એક વસ્તુનો ખ્યાલ રાખવાનો કહે છે કે, કોઈ પણ યોગનું આસન કર્યા પછી તમને થાક ન લાગવો જોઈએ અને જો આસન કર્યા પછી થાક લાગતો હોય તો તમે કંઈક યોગ કરવામાં ભૂલ કરી રહ્યા છો એવું સાચા યોગ ગુરુનું માનવું છે. યોગમાં ક્યારેય પણ પરસેવો પાડવાનો નથી, પરસેવો જો પડે છે તો યોગ નથી કરતા પણ કસરત કરો છો.

ગાંધીનગરમાં સત્યપ્રકાશ સૂરી ઘણા વર્ષોથી અરવિંદ આશ્રમમાં યોગ કરાવે છે. ઘણાંય એવા યુવાનો છે, વયોવૃદ્ધ છે, બહેનો છે અને દાદીઓ છે કે જેમને સત્યપ્રકાશ સૂરીએ યોગના માધ્યમ દ્વારા સુંદર રીતે જીવતા શીખવ્યા છે. સુંદર રીતે શીખવ્યા એટલે શું ? એટલે કે તેમની પાસે જનારા મોટા ભાગના દર્દીઓ હોય છે અને એવા દર્દીઓ કે ઘણા બધાં ડૉક્ટરોને બતાવ્યા પછી તેમનો રોગ મટ્યો ન હોય. આખરે, થાકી - હારી - કંટાળી અને ઘણા ડૉક્ટરો જ સૂરી સાહેબ પાસે દર્દીઓને મોકલી આપે છે. સૂરી સાહેબ અરવિંદ આશ્રમમાં યોગ શીખવાડે છે અને ધીમે ધીમે દર્દીને દર્દથી છુટકારો અપાવે છે. જેમાં શરદી પણ હોય, ડાયાબીટીસ પણ હોય, કીડની ફેલ હોય, કેન્સર પણ હોય એ બધામાં સૂરી સાહેબ સરસ રીતે પોતાના અનુભવનો ઉપયોગ કરી દર્દીઓને રાહત અપાવે છે અને રાહત કરાવે છે. અસંખ્ય ચોપડીઓ યોગ અને યોગના આસન માટે મળી

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર