સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

સ્થાનિક શાસ્ત્રી આશાનો વરતારો વરસાવે છે,
સરકારી હવામાન ચિંતાનો ભય વરસાવે છે.
વરસાવે પૂર્વ-તૈયારીનો વરસાદ વિભાગો -
કર્મો પ્રમાણે કરૂણાનિધિ કરૂણા વરસાવે છે.

હાઈકુ

આવ્યો રાયડો !
ફરીથી 'ટેકો' પણ -
થશે વાયડો ?

ધડકે દિલ !
થાકેલાં ઈન્જીનોનું
સંટીંગ શરૂ!!

ચિંતન

અતસ્મિંસ્તદ્બુદ્ધિઃ પ્રભવતિ વિમૂઢસ્ય તમસા
વિવેકાભાવાદ્વૈ સ્ફુરતિ ભુજગે રજ્જુધિષણા ।
અતોડનર્થવ્રાતો નિપતતિ સમાદાતુરધિકઃ
તતો યોડ્સદગ્રાહઃ સ હિ ભવતિ બ્રન્ધઃ શ્રુણુ સખે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ''સર્વવેદાંદ - સારસંગ્રહ'' - સિદ્ધાંતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

મૂઢ માનવને તમો ગુણ ને લીધે જે જે ન હોય તેમાં તે હોવાની બુદ્ધિ થાય છે. દાખલા તરીકે વિવેક ન હોવાને લીધે જ દોરડામાં સાપની ભ્રાંતિ થાય છે. આવી ખોટી ભ્રાંતિ વાળાને જ અધિક અનર્થો ઘેરી વળે છે. માટે હે મિત્ર! સાંભળ, આ જે ભ્રાંતિજન્ય અસદ્ગ્રહ જે જયાં ન હોય તેને ત્યાં સમજી લેવું તે જ બંધન છે.

મોહ-માયા ને પ્રેમ-લાગણી સમજનારને 'ભ્રાંતિ' છે મિત્ર-જીવનસાથી સમજવાની ભ્રાંતિ સત્ય સમજાંતા ભાંગી જાય છે. ભૌતિક સુખ સાચું સુખ નથી - પરમ શાંતિ - આત્માની જાગૃતિ જ સાચી મુક્ત છે.

સુવિચાર

- આપણા ગમાની સામે અણગણા મૂક્યાથી મન રોગિષ્ટ બન્યું છે - **ઝેન કથન**
- પોતાના આનંદ અને દુઃખની લાગણી મુજબ સામા માણસના આનંદ કે દુઃખની કલ્પના ન કરાય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- તમારે એક બાળક છે તો તમે એના 'વાલી છો...
  જો તમારે બે બાળક છે તો તમે એના 'રેફરી' છો - **અમૃતબિંદુ**
- નમવું પણ એવા લોકો ને કે જેના દિલમાં કોઈને નમાવવાની જીદ ન હોય - **ફાધર વાલેસ**
- દુઃખો ને મેરે દામન કો યું થામ રખ્ખા હૈ, કે જૈસે ઈનકા ભી મેરે સીવા ઔર કોઈ નહીં - **અમર કાનપૂરી**
- જિંદગીમાં સમયથી વધારે કોઈ પોતાનું અને પારકુ નથી હોતું, સમય તમારો હોય તો બધા પોતાના... અને સમય તમારો ના હોય તો બધા પારકા - **નવનીત**
- આજનું ઔષધ : ૧૦ ગ્રામ ધાણા અને ત્રણ ગ્રામ સુંઠ લઈ તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખી પીવાથી ફળુનો તાવ મટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ટાઈટેનિક જહાજ ડૂબ્યું ત્યારે એની જ નજીકમાં બીજાં ત્રણ જહાજ હતા. સેમ્પોન નામનું એક જહાજ ટાઈટેનિકથી સાતેક માઈલ જ દૂર હતું. ટાઈટેનિકમાંથી છોડવામાં આવેલો ઈમર્જન્સીનો મેસેજ સેમ્પોન જહાજના ખલાસીઓએ મેળવેલો પણ તેઓ દરિયાઈ સીલ નો ગેરકાયેસર શિકાર કરતા હતા. આથી પકડાઈ ન જવાય એ માટે જહાજને ટાઈટેનિકથી વિરુદ્ધ દિશામાં હંકારી ગયા. કેલીફોર્નિયમ નામનું જહાજ ટાઈટેનિકથી ચૌદ માઈલ દૂર હતું આ જહાજે પણ ટાઈટેનિકમાંથી છોડેલા ઈમર્જન્સી મેસેજ મેળવ્યા હતા. પણ આજુબાજુ બરફ બહુ હતો, કાળી રાત હતી. સંજોગો વિપરીત હતા આથી એમણે સવાર થયા પછી મદદ માટે જવાનું પસંદ કર્યુ. કાર્યેશિયા નામનું જહાજ ટાઈટેનિકથી ૫૮ માઈલ છેડે હતું. વિપરિત સંજોગોની પરવા કર્યા વિના તેમણે ટાઈટેનિક જહાજ સુધી પહોંચીને ડૂબતા ટાઈટેનિકના ઘણા પ્રવાસીઓને બચાવી લીધા. આ ઘટનાનાં તારણ : પ્રથમ જહાજ એવા લોકો વિશે નિર્દેશ કરે છે કે જે પોતાના સ્વાર્થમાં એટલા ગળાડૂબ હોય છે કે બીજા લોકોની જરૂરિયાતને એ લોકો અણદીઠી કરી દે છે. બીજું જહાજ એવા લોકોનું પ્રતિક છે જે બીજા મદદ માગે ત્યારે કહેતા હોય છે કે હમણાં નહીં, સંજોગો બરાબર નથી, રાહ જુઓ, બધુ બરાબર થઈ જાય પછી વાત. જયારે ત્રીજું જહાજ જાણે આપણાને કહે છે કે : અવરોધ અને જવાબદારીમાંથી છટકવાના કારણો તો હોવાનાં, પણ જે આ પડકારને ઝીલી લે છે એ વિપરીત પરિસ્થિતિમાંય રસ્તો શોધી લઈને બીજાને મદદરુપ બને છે અને કાર્યને સારો અંજામ આપે છે.

એક્ઝિટ પોલ : ફિર મોદી સરકાર

તંત્રીસ્થાનેથી...

વિવિધ ચેનલો અને એજન્સીઓ દ્વારા હાથ ધરાયેલ એક્ઝિટ પોલમાં એનડીએ રંગેચંગે કેન્દ્રમાં એની સત્તા બચાવવામાં સફળ રહેશે એવા વરતારા આવ્યા છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી વારંવાર કહેતા રહ્યા છે કે દેશમાં પહેલી જ વાર 'પ્રો - ઈન્કમ્બન્સી' મોજું છે. લોકો મોદીના હાથમાં જ દેશની ધુરા સોંપવા કૃતસંકલ્પ છે. આની પાછળ સૌથી મહત્ત્વનું કારણ રાષ્ટ્રીય સુરક્ષાનો મુદ્દો છે - મોદીએ પુલવામા હુમલામાં માર્યા ગયેલા સીઆરપીએફ જવાનોની નૃશંસ હત્યાનો બદલો લેવા માટે પાકિસ્તાન હસ્તકના કાશ્મીરમાં ચાલતા આતંકવાદીઓના તાલીમ શિબિર પર એર સ્ટ્રાઈક કરાવી, વળી જયાં સેના સાહસ કરતાં બે વાર વિચાર કરતી હતી ત્યાં મોદીએ વાદળ છાયા વાતાવરણનો લાભ લઈ તત્કાળ હુમલો કરવાની સલાહ આપી. અઝહર મસૂદને આંતરરાષ્ટ્રીય આતંકવાદી ઘોષિત કરાવવામાં પણ ભારતને સફળતા મળી. અગાઉ અમેરિકા પાકિસ્તાનને ખુલ્લું સમર્થન કરી શસ્ત્રો માટે અઢળક લોન આપતું હતું. ટ્રમ્પ શાસને પાકિસ્તાન સામે કરડી આંખ કરીને ભારતની તરફેણ કરવા માંડી અને ચીન પણ ડાહ્યુંડમરું થઈ ભારત સાથે સુમેળથી વર્તવા માંડ્યું. અઝહર મસૂદ મુદ્દે ચીન વારંવાર આડોડાઈ કરતું હતું એને અવગણી અમેરિકા અને યુરોપીય રાષ્ટ્રોએ ભારતની ખુલ્લી તરફેણ કરતાં ચીનને લાચાર બની જઈ મસૂદ વિશેનો અભિપ્રાય બદલવાની ફરજ પડી. આમ રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય મુદ્દાઓ પરત્વે મોદીએ છપ્પનની છાતી બતાવી એનો પ્રજાના હૈયે પોઝિટિવ પડઘો પડ્યો હોય તે બનવાજોગ છે. સૌથી વધુ અસર હિંદુત્વના મુદ્દે મોદી શાસનના વલણની વરતાઈ છે. બહુ જ ચીવટપૂર્વક કોંગ્રેસ અને એની તરફેણ કરતી પ્રાદેશિક પાર્ટીઓને મોદી-શાહની જુગલજોડી મુસ્લિમ પરસ્ત સાબિત કરતી રહી. એ ટ્રિપલ તલાકનો કાયદો લાવવાની વાત હોય કે અયોધ્યામાં રામજન્મભૂમિનો મુદ્દો હોય, કુંભનો મુદ્દો હોય કે ગંગાનો મુદ્દો હોય - મોદીએ અને અમિત શાહે પોતે હિંદુ સંસ્કૃતિ અને ધર્મ પ્રત્યે ઊંડી આસ્થા અને નિષ્ઠા ધરાવતા હોવાની ડગલે ને પગલે પ્રતીતિ કરાવવાની કોશિશ કરી છે. ઉત્તરપ્રદેશ જેવા દેશના સૌથી મોટા રાજયના મુખ્યમંત્રી તરીકે યોગી આદિત્યનાથની સ્થાપના અને એમને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ ભાજપના અતિ કદાવર નેતા તરીકે પ્રસ્તુત કરવાનો પ્રયાસ, કાશી વિશ્વનાથ સંકુલને રમણીય બનાવવાની યોજના, છેલ્લે સાધ્વી પ્રજ્ઞા ઠાકુરને ભાજપમાં લાવી ભોપાલની બેઠક પરથી ચૂંટણી લડાવવાની વ્યૂહરચના અને ચૂંટણી પ્રચાર પછી સીધા કેદારનાથ - બદ્રીનાથનાં દર્શન તથા ગુફામાં મહાયોગી જેવી રાત્રીસાધના : આ તમામ બાબતો બહુમતી હિંદુ મતદારોને 'મોદી હૈ તો મુમકીન હૈ' અને 'મોદી સરકાર ફિર એક બાર' જેવા રૂપકડાં સૂત્રોમાં સૂર પુરાવવા પ્રેરે તેવી રહી છે. મોદીએ બહુ જ ચતુરાઈપૂર્વક ગોડસે વિશેના પ્રજ્ઞા ઠાકુરના નિવેદન મુદ્દે કરેલી ટીકા એમનો ગાંધી વિરોધી વિચારધારા સાથે કશી લેવાદેવા નથી એવી છાપ ઊભી કરે છે. બીજી સૌથી અગત્યની વાત એ રહી કે વિપક્ષ પાસે મોદીની કક્ષાનો વકતા પણ નહોતો તેમ સર્વસામાન્ય નેતા પણ નહોતો. માયાવતી અને મમતા રાહુલને વડાપ્રધાનપદે જોવા રાજી નથી તે પ્રસથાપિત થઈ ચૂક્યું હતું. ટુકડા ટુકડા સાંધીને કોઈ અસ્થિર સરકારનાં હાથમાં સત્તા સોંપવી એ કરતાં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ભારતને મહત્ત્વ અપાવનાર 'પરિવાર' વગરના મોદીજીને જ વધુ એક તક આપવામાં મતદારોને શાણપણ વરતાયું હોય તો એમાં કશું ખોટું નથી. અલબત્ત, એક્ઝિટ પોલ કયારેક ખોટા પણ પડી શકે છે!

સ્વચ્છતાની સારી આદતો કેળવીએ...

અજવાળું - અજવાળું
તુષાર જોશી

'ડેડી આ સમાચાર આજના અખબારમાં સૌથી મહત્ત્વના છે, લ્યો તમે વાંચો અને જયાં જયાં તમે જાવ ત્યાં ત્યાં તેનો ફેલાવો કરજો.' પ્રાચીએ એના ડેડીને કહ્યું. ડેડીએ સમાચાર પર ધ્યાન આપ્યું જેનો સમાચાર સાર એ હતો કે અમદાવાદમાં મહાનગરપાલિકા દ્વારા પોલીસતંત્રના સહકારથી એક નૂતન અભિયાન શરૂ કરાયું છે જેમાં જાહેર માર્ગો પર, ફૂટપાથ પર કે જાહેર સ્થળોએ થુંકનારા લોકો સામે દંડાત્મક કાર્યવાહી શરૂ થઈ છે અને તેમને દંડ કરવામાં આવી રહ્યો છે. પ્રાચીને કેમ આ સમાચારમાં રસ પડ્યા?

પ્રાચીનો ઉછેર એવા પરિવારમાં થયો હતો જયાં અધિકાર તથા લાભો મેળવવાની સાથે સાથે જવાબદારીનું વહન કરવાની વિચારધારા અનુસાર જીવન જીવાતું હતું. વાહન પાર્ક કરવાના હોય, બાલ્કની સાફ કરવાની હોય કે સમૂહમા બહાર જવાનું હોય, સામેના માણસની સંવેદનાનો પહેલા વિચાર થતો એટલે એને જાહેર સ્થળો - જાહેર સભાઓ - જાહેર કાર્યક્રમો વગેરે જગ્યાએ લોકો દ્વારા આચારવામાં આવતી અવ્યવસ્થા - ગંદકી - બેજવાબદારી જરા પણ ગમતી નથી.

એકવાર એ બજારમાં ગઈ હતી એના ડેડી - મમ્મી સાથે, પ્રાઈમરી સ્કૂલમાં ભણતી હતી... કોઈએ રસ્તા પર કચરો ફેંક્યો... બાજુમાં જ ડસ્ટબીન જે મહાનગર પાલિકા દ્વારા અપાયા હતા તે પડયું હતું... પેલા દુકાનદારે તેમાં કચરો ન ઠાલવ્યો અને રોડ - ફુટપાથ પર નાંખ્યો... પ્રાચી આ દશ્ય જોઈ રહી. ડેડીના થેલામાંથી કાગળ - પેન લીધા... સ્કૂલમાં એને શીખવવામાં આવેલો એક સંસ્કૃત મંત્ર તેના પર લખ્યો.

સમુદ્ર વસને દેવી,
પર્વત સ્તન મંડલે,
વિષ્ણુ પત્ની
નમસ્તુભ્યં પાદસ્પર્શમ
ક્ષમસ્વમે

અને પછી લખ્યું, 'અંકલ, આ શ્લોક સ્કૂલમાં તમે પણ ભણ્યા હશો. એમાં પૃથ્વીને દેવી સ્વરૂપે પૂજવામાં આવી છે અને કહેવાયું છે કે મારા પગથી હું આપને સ્પર્શ કરું છું મને ક્ષમા કરજો....' એટલે તમે આમ પૃથઅવી માતા પર કચરો ઢોળો એ સારું કહેવાય ? જયારે જયારે આમ કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે આ શ્લોક વાંચજો તો તમારી દુકાનનું આપણું સ્વચ્છ રહેશો...' ને હિંમતભેર આ ચિઠ્ઠી દુકાનદારને આપી પણ આવી.

વાત પણ સાચી છે, બ્રહ્મવૈવર્તક પુરાણો સહિત અનેક ગ્રંથોમાં પૃથ્વીના પૂજનનું વર્ણન કરાયું છે. ૐ હ્રીં શ્રીં વસુધાયે નમઃ આ મંત્ર ગવાતો આવ્યો છે આપણે ત્યાં. એટલે જ પૃથ્વીને સ્વચ્છ રાખવાની ભાવના - એ માટેનો પ્રયાસ જરૂરી છે.

પ્રાચીએ ઘરે આવીને એના મમ્મી સાથે આખી ઘટના પ્રસ્તત કરી ને પછી ઉમેર્યું કે 'મને એ જ સમજાતું નથી કે ભણેલા ગણેલા લોકો - ધાર્મિક આસ્થા ને શ્રદ્ધાવાળા લોકો દેવમંદિરોમાં દર્શને જાય ત્યારે - ચાર ધામ યાત્રા કરે ત્યારે એ જગ્યાની પવિત્રતાની જવાબદારી કેમ લેતા નથી ? એનો પ્રશ્ન સાચો હતો અને આખરે મમ્મીએ એટલું જ કહેવું પડ્યું કે 'બેટા આપણે ગામ આખાને સમજાવવા કયાં જવાના ? આપણે આવું ન કરવું...''

પ્રશ્ન પેચીદો છે પણ એના ઉકેલની દિશામાં વિચારવું એટલું જ જરૂરી છે. મોંઘીદાટ ગાડીઓ ફરફરાટ માર્ગો પર દોડતી હોય, ચાર રસ્તે ઊભી હોય ત્યારે એના બારણા ખોલીને માવા-પાન કે પડીકીનો રસો કે મસાલો રોડ પર પાથરનારા લોકો આપણે જોયા જ છે, જયાં ને ત્યાં જાહેર સ્થળોએ પાનની પીચકારીઓ મારનારાઓએ દેશની અનેક દિવાલોને બેહુદીને ગંદી કરી મૂકી છે... આ આદતો સુધારવી જ પડશે તો જ સ્વચ્છતા ને સુંદરતા જળવાશે.

એ જ રીતે કેટલીયેવાર લોકો જયાં ને ત્યાં લઘુ શંકા કરીને જગ્યાને ગંદકીથી ભરી દે છે અને બદબુ પ્રસરાવે છે. આવા લોકો પણ સ્વચ્છતા આડે જાણે દિવાલો ઊભી કરી રહ્યા છે. એવું કેટલીયેવાર જોયું છે કે જયાં માણસ ઊભો હોય કે બેઠો હોય, એની બાજુમાં માંડ બે ફૂટ દૂર ડસ્ટબીન હોય, પરંતુ ત્યાં સુધી એ નહિ જાય અને પોતાના હાથમાં રહેલો કચરો ત્યાં જ નીચે નાખશે. આવા લોકો સામે દંડાત્મક અને શિક્ષણાત્મક કાર્યવાહી એક અભિયાન તરીકે શરૂ થઈ રહી છે એવા સમયે પ્રશાસનની પણ એ જવાબદારી બની રહે છે કે સ્વચ્છતા માટે જરૂરી સુવિધા સાધનોનો વ્યાપ વધારવો પડશે. જાહેર સ્થળોએ ડસ્ટબીન મુકવા, એને ખાલી કરાવવા, શૌચાલયો ઊભા કરવાને એને સ્વચ્છ રાખવા.... આ અને આવા કામો તરફ થોડું વધારે સતર્કતાથી ધ્યાન આપવું પડશે.

પ્રશાસન અને પ્રજા બંનેના સુમેળથી સ્વચ્છતાનું વાતાવરણ આપણી આસપાસ સર્જાશે ત્યારે એમાં સમજણના દીવડાનો - શિસ્તના તેલનો અને ફાળો હશે અને આવા, સારી આદતો કેળવવાના પ્રસંગો દ્વારા જ સ્વચ્છતાનો ઉજાસ આપણી આસપાસ રેલાશે અજવાળા પાથરશે.

'હુઆ તો હુઆ !' - 'થઈ ગયું તે થઈ ગયું'

વિચારયાત્રા
ડો. જય ઓઝા

'હુઆ તો હુઆ' - માત્ર ત્રણ શબ્દો, માત્ર પાંચ અક્ષર પરંતુ કેટલી જડ અને સંવેદનહિન અભિવ્યક્તિ...

ના ! ના! આ શબ્દોને હવે જયારે ચૂંટણી પૂરી થઈ ગઈ છે ત્યારે, રાજકારણની કે કોઈ પક્ષની ભાટાઈ કરવા માટે નથી યાદ કરી. આ પંક્તિઓ તો ડગલે ને પગલે કોઈ અતિ સંવેદનશીલ, લાગણી પ્રધાન, ઋજુ હૃદયના વ્યક્તિને જયારે વારંવાર કોઈ અતિવ્યવહારું, સંવેદનહિન, પ્રેક્ટિકલ, લાગણીશૂન્ય કપટી જડસુ દ્વારા કહેવાતી રહેતી હોય છે, તેની વાત છે...

આજના સમયમાં સંવેદનશીલ હોવું, એ મૂર્ખ હોવામાં ખપાવાય છે, ઋજુ હૃદય અને ઊર્મિસભર વ્યક્તિઓને વેવલાઓ તરીકે ઓળખાવાય છે, તેવા જડ સમયમાં ચેતનાવિહીન કાળમાં 'થયું તો થયું' એમાં શું થઈ ગયું !' જેવા કાળજું કોરી નાખતા વાક્યો છાશવારે સાંભળવા પડે છે.

ભૂતકાળમાં કારમી ચોટ પહોંચાડીને, ખૂબ ઊંડા જખમ આપીને જાણે કોઈ જ મોટી વાત ન હોય તેમ વર્તન કરતા આપણા કહેવાતા (અ)હિતેચ્છુઓ વળી આપણને સૂફિયાણી નજરે ચડે છે કે, 'હુઆ તો હુઆ' - થઈ ગયું તો થઈ ગયું -'

યાદ રાખજો, આશ્વાસન આપવા માટેના શબ્દોનો લય તેનો ભાવ તેનો ટોન અલગ હોય છે, આ તો છણકો કરીને છાશીયું લેતા હોય તેમ ખૂબ જ ઉદ્દંડતાપૂર્વક જાણીબૂઝીને દેખવા છતાં અણદેખ્યા બનીને ડામ આપવાની જે ખરાબ ચેષ્ઠા આપણા અનાત્મીયજનોની હોય છે તેની વાત છે.

અને બીજા એવા અણસમજું, કે ઉતાવળીયાં અસ્નેહીજનો પણ આવા બેજવાબદાર વિધાન કરતા નજરે ચડે છે. તેઓ આપણી વેદનાથી સંપૂર્ણ અજાણ હોય છે, આપણે શું શું સહન કર્યુ હશે તેનું તો તેઓ અનુમાન પણ કરી શકતા નથી, અને માત્ર કહેવા ખાતર શિષ્ટાચાર નિભાવવા ખાતર 'થયું તો થયું' - 'હવે થઈ ગયું, તો શું કરીશું, અરે પાણી વાળ.' 'જો હુઆ સો હુઆ' - જેવી સૂફિયાણી સલાહ આપે ત્યારે કોઈ ધીરે-ધીરે પણ કચકચાવીને છાતીમાં ખંજર ખૂંપાવતું હોય ને તેમ લાગે છે !

હા ! ભાઈ ભૂતકાળનો ભોરિંગ વાગોળવાનો મતલબ નથી, તેના કારણે વર્તમાનને સંપૂર્ણ ફના કરી દેવો તો એથી પણ વધુ ખરાબ છે, આ બધી વાતો સાચી છે. માન્યું કે, - બીત ગઈ સો બાત ગઈ - પુરાની બાતો પે મિટ્ટી ડાલો યાર ! - હા ! આ બધું એક હદ સુધી શકય છે, કરવું જ જોઈએ, પરંતુ જે ચિરંતન ઘા કાળજે લાગી ચૂકયા હોય, જે અસહ્ય વેદના, કોઈ એવું સ્મરણ હૃદયસ્થ થઈ ચૂક્યું હોય તે ભૂલાવી દેવું એ તો નિંભર બની જવા બરાબર છે, એ ચિરકાલીન વેદનાને ભૂલાવી દેવી એ તો સંવેદનાનું ખૂન છે.

અરે ! કહેવાતા પ્રેક્ટિકલ લોકો આવી ચિરકાલીન વેદનાને ભૂલાવી દેવાનું કે, પછી તે વેદનાનું મૂલ્ય ઓછું કરવાની ધૃષ્ટતા કરી બેસે છે, ત્યારે તે મૂઢમતિઓને એની જાણ નથી હોતી કે, ઘણીવાર ભૂતકાળની કાંઈક વેદનાનું પિયૂષ જ વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં કાંઈક કરી દેખાડવા બ્રહ્માસ્ત્ર બની જતું હોય છે.

હૃદયસ્થ તે કરણીપ વેદનાની આરી પર સતત વર્તમાનની ધાર કઢાવતા રહીને સફળતા મેળવતા વ્યક્તિઓ ગણ્યા ગણાય નહીં તેટલા જોવા મળશે, વેદનાના એ જ ખડીયામાંથી કલમ ઝબોળી ઝબોળીને અનવરત નૂતન સર્જન કરતા સર્જકોને પૂછો, તે વેદનાનું મૂલ્ય !

કોઈના વિરહની ઘટના, કોઈના છેહ દીધાની દુર્ઘટના, કોઈ અકસ્માતની દિગ્મૂઢતા, આ બધી વેદના કોઈ સંજોગોમાં વિસારે પડી જતી નથી.. અને આ વેદનાનું પણ સન્માન કરવાનું શીખવું જોઈએ...

આપણે જો આટલા બધાં યંત્રવત્ બની જઈશું તો તો ભાવના, સંવેદના, લાગણી આ બધું સમાજમાંથી રસાતાળ જશે...

ઘણીવાર કોઈ માઠા પ્રસંગે જઈને કોઈ ઠાલા આશ્વાસન આપતું હોય છે, ત્યારે પણ અંદરની ખીજ ચડતી હોય છે. 'હશે ભાઈ ! થયું તો થયું' એ સારી ભાવના સાથે ખરેખર મલમ લગાડવા માટે બોલાયેલ શબ્દો હોય તો શિરોમાન્ય છે.

પરંતુ અગાઉ કહ્યું તેમ 'છણકો કરીને' ઘા પર મીઠું ભભરાવવાને ઈરાદે બોલાયેલ આ પાંચ અક્ષરો કાળજું કોતરી નાખનારા છે.

પાનખર એ પ્રકૃતિજન્ય સ્વભાવ છે, પાનખર આવશે પછી જ વસંત આવશે... પાનખરને ભૂલાવી દેવી એ તે વૃક્ષ પરથી ખરી પડતા એક એક પાંદડાઓનું અપમાન છે, એ પર્ણોએ જગ્યા ન કરી દીધી હોય તો વસંતમાં નવી કૂંપળો કયાં ફુટત...! વૃક્ષ પાનખરને યાદ રાખે છે માટે જ વસંતને માણી શકે છે.

'હુઆ તો હુઆ'ની થીમ મુજબ જેમ-જેમ આપણે અસહનીય દર્દસભર ભૂતકાળ ભૂલતા ગયા તેમા જ આપણે ભોગવવું પડ્યું છે, આપણાં કેસરીયા કરનારા નવયુવાનોના બલિદાન અને છેતરપીંડી સાથે હત્યા કરીને અમાનવીય કૃત્યો ભૂલીને શાંતિનો રાગ આલાપતા રહેવાનું ભારે પડી ગયું છે. અમુક વેદના - પીડા એવી હોય છે, જેને કદી વિસ્મરાય નહીં... માટે જ કહું છું કે - ભૂતકાળની અમુક કાલજયી વેદનાઓનું અને તે સહન કરનારાઓનું સન્માન કરતા શીખવું પડશે, ત્યારે જ આપણે માણસ તરીકે માણસાઈ પ્રાપ્ત કરતા શીખી શકીશું... કારણ કે...

દર્દની પણ એક અદા હોય છે,
એ સહનશક્તિવાળા પર જ ફિદા હોય છે.

- jayuoza@gmail.com,
Mo. 9898046488

લો, દિન આ ગયે 'મેંગો રોમાંસ' કે...

આત્મનાદ
પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

સાચું કહેજો પીત્ઝા, બર્ગર, મંચુરિયન ગમે એટલું ખાવ પણ જ્યારે હાફુસ કે કેસર કેરીની સુવાસ આવે તો મનોમન ડોલી નથી ઉઠતા ? 'મેંગો' નામ પડતા ઉનાળાનો પસીનો સુકાઈ જાય અને મેંગોના રોમાંસની શીતળતા મહેસુસ થવા લાગે. મે-જુન મહિનામાં અમદાવાદના કાલુપુર ફ્રુટ માર્કેટ અથવા મુંબઈ, વલસાડ કે તાલાલાના કેરી બજારમાંથી પસાર થાવ અને મોઢામાં બંને ગલોફામાં પાણીનો ફુવારો ન છૂટે એવું બને ખરું ? ૪૨ ડિગ્રીની કાળઝાળ ગરમીમાં આમ્રફળ આનંદનું સરનામુ છે. કેરી એટલે સ્વાદ અને સુગંધના મસ્ત મઝાના આકાશમાં વિહરવાની નૈસર્ગિક મોજ. 'આમ્ર' મુળતઃ સંસ્કૃત શબ્દ છે. 'આમ્ર' એટલે આંબો. 'આમ્રફળ' એટલે આંબાનું ફળ. મે મહિનો આવતાની સાથે કેરીની અનેક જાત માર્કેટમાં કિલ્લોલ કરતી શાનથી ગોઠવાઈ જાય.

ભારતમાં ૨૪ જાતની કેરીઓ જોવા મળે છે. જેમાં કેસર અને હાફુસ ઉપરાંત કાગડા, લંગડો, રાજાપુરી, તોતાપુરી, દશેરી, પાયરી, સરદાર, નીલમ, આમ્રપાલી, બેગમ, પલ્લી, વનરાજ, નીલફાન્સો, જમાદાર, મલ્લિકા, રત્ના, બદામ, નિલેશ, દાડમિયો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. કોઈપણ જાતની કેરી હોય, કેરીનું નામ માત્ર મનલુભાવન છે. આ તમામ જાતો પૈકી ગુજરાતના સુરત-વલસાડની 'હાફૂસ' અને તાલાળા-જુનાગઢની 'કેસર'નો દબદબો અનોખો છે.

ભારતમાં સૌથી વધુ સવા લાખ એકર વિસ્તારમાં આંબા ઉત્તર પ્રદેશમાં છે. એના પછી તામિલનાડુ, બિહાર, પશ્ચિમ બંગાળ, ઓરિસ્સા, મધ્યપ્રદેશ, મહારાષ્ટ્ર અને આસામનો નંબર આવે છે. મહારાષ્ટ્રમાં થતી 'આલ્ફાંસો' અને 'પાયરી' જાતની કેરી અત્યંત સ્વાદિષ્ટ હોય છે. સમગ્ર વિશ્વમાં વાવેતરની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો ભારત ૨૧.૪૩ લાખ હેક્ટર વિસ્તારમાં આંબાના વાવેતર સાથે પ્રથમ ક્રમે આવે છે. જ્યારે ૪.૪૫ લાખ હેક્ટર આંબાના વાવેતર સાથે ચીન બીજા ક્રમે છે. થાઈલેન્ડમાં ૨.૮૫ લાખ હેક્ટર, પાકિસ્તાનમાં ૨.૧૫ લાખ હેક્ટર, મેક્સિકોમાં બે લાખ હેક્ટર, બ્રાઝિલમાં ૮૯ હજાર હેક્ટર અને વિયેતનામમાં ૫૨૦૦૦ હેક્ટર વિસ્તારમાં આંબાનું વાવેતર થાય છે.

ઉત્પાદનની રીતે જોઈએ તો ૧.૩૫ લાખ ટન કેરીના ઉત્પાદન સાથે દુનિયામાં ભારત સૌથી આગળ છે. ૩૭.૫૨ હજાર ટન ઉત્પાદન કરીને ચીન બીજા ક્રમે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ભારતમાં ચીન કરતા ચાર ગણા કરતાં વધુ કેરીનુ ઉત્પાદન થાય છે. પાકિસ્તાનમાં ૨૨ હજાર ટન કેરીનું ઉત્પાદન થાય છે.

કેરી ન ભાવતી હોય એવા લોકો દિવો લઈને શોધવા પડે ! દુનિયામાં મળતા તમામ ફળોમાં કેરી એક એવું સર્વગુણ સંપન્ન ફળ છે કે જેમાં સ્વાદ, વિર્ય, વર્ણ અને આરોગ્યવર્ધક એમ ચારેય ગુણો છે. તજજ્ઞ વૈદ મહારાજો આજે પણ પેટ અને આંતરડાના રોગોમાં પંચકર્મની પ્રક્રિયામાં માત્ર કેરીનો રસ અને દૂધ આપીને અકસીર ઉપચાર કરે છે. આ વીધિને 'આમ્રકલ્પ' કહે છે. આયુર્વેદના જાણકારો છાતી ઠોકીને કહે છે કે ગેસ, સંગ્રહણી, કબજિયાત, આંતરડાંની નબળાઈ, અપચો, લીવરના રોગો જેવા અનેક ત્રાસદાયક દર્દમાં 'આમ્રકલ્પ' વિધિથી અત્યંત પ્રભાવક પરિણામો પ્રાપ્ત થાય છે.

કેરી એકમાત્ર એવું ફળ છે કે જેનું સમગ્ર અસ્તિત્વ સ્વાસ્થ્યવર્ધક અને સ્વાદિષ્ટછે. કેરીની ગોટલીથી માંડીને છાલ સુધી ઉપયોગમા લઈ શકાય છે. કાચી કેરીના ઝીણા કટકા કરીને કાંદા-કેરીનું કચુંબર ભોજનની થાળીમાં શોભતું હોય છે. અથાણાનો આત્મા કાચી કેરી છે. જેને લૂ લાગી હોય તેને કાચી કેરી શેકીને તેના રસમાં ખાંડ ભેળવીને પીવડાવવાથી લૂ ઉપર અક્સિર અસર કરે છે. એક કાચી કેરીમાં ૩૫ સફરજન, નવ લીંબુ, ત્રણ સંતરા જેટલું વિટામિન 'સી' હોય છે. કાચી કેરીમાં મોટા પ્રમાણમાં ફાઈબર હોવાથી વધારાની ચરબી દૂર કરવામાં તે ઉપયોગી થાય છે. કાચી કેરીના સેવનથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના ભીષ્મ પિતામહ મહર્ષિ ચરકે 'ચરક સંહિતા'માં માનવ શરીર માટે અત્યંત ઉપયોગી એવા ૧૦ ઉત્તમ ઔષધ સમાન ફળની યાદી આપી છે. આયાદીમાં કેરી પણ છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે, કેરી ઉપરાંત આમળા, બહેડા, કરમદા, અમ્લવેતસ, દાડમ, બોર, જાંબુડી, લીંબુ, વૃક્ષામ્બ ફળ શરીર માટે અત્યંત ગુણકારી છે. મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટ અને સુશ્રુતે કેરીને લોહી વધારતી અને રક્તના વિકારને દૂર કરતી એક ઉત્તમ ઔષધિ તરીકે મૂલવી છે.

જેનું વજન ઓછું હોય અને શરીર વધારવું હોય તેમના માટે પાકી કેરી આરોગવી આશીર્વાદ સમાન છે. કેરીમાં પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ અને કોપર જેવા ખનીજ તત્વો વિપુલ માત્રામાં હોય છે. શરીર માટે ઉપયોગી એવા ક્વારસીટીન, બીટાકેરોટીન અને એસ્ટ્રાગાલીન તત્વો કેરીમાંથી મળે છે. એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ તત્વોમાં ફ્રીરેડિકલ્સને નિષ્ક્રિય કરવાની તાકાત પડેલી હોય છે. કેરી બ્લડપ્રેશરને પણ નિયંત્રણમાં રાખવા માટેનું ઉત્તમ પ્રાકૃતિક ઔષધ છે. કેરીમાં ફાઈબર પેકિટન નામનુ તત્વ પણ હોય છે. ફાઈબર પેકિટનથી કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રણમાં રહે છે અને ગ્રંથિઓમાં કેન્સર સેલ્સને વિકાસ પામવા દેતુ નથી. અપચો અને એસીડીટીની સમસ્યામાં કેરી રામબાણ ઉકેલ છે. કેરીમાં આવતુ આયર્નનું તત્વ ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે ફાયદાકારક છે.

પચાસે પહોંચેલા કાન ખોલીને સાંભળી લે... સોરી આંખો પહોળી કરીને વાંચી લે. કેરીમાં વિટામિન 'એ' અને 'સી' હોવાથી તે શરીરમાં કોલાજન પ્રોટીનના સર્જનમાં અત્યંત ઉપયોગી થાય છે. જેના પરિણામે લોહીની નળીઓ ખુલે છે અને ચામડીના છીદ્રો સુરક્ષિત રહે છે. પરિણામે ચામડી વધુ તેજવાન બને છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ યુવાની બરકરાર રહે છે.

એક એવી માન્યતા છે કે કેરી ખાવાથી ડાયાબીટીસ વધે છે. આધુનિક શોધકર્તાઓના અહેવાલો એવો નિર્દેશ કરે છે કે, માત્ર કેરી ખાવામાં આવે તો ડાયાબિટીસમાંથી પણ છુટકારો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જોકે આ વિષય પર હજુ શોધકર્તાઓના અભ્યાસ અને પરિક્ષણોની પ્રક્રિયા ચાલુ છે. કેરીમાં વિટામિન 'એ' પૂરતા પ્રમાણમાં હોવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. કેરીની ગોટલી મુખવાસના કામમાં આવે છે. શોધકર્તાઓ તો ત્યાં સુધી કહે છે કે, કેરીની ગોટલી ખાવાથી બ્લડ પ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે.

ભગવાને બળબળતો ઉનાળો આપ્યો છે તો તેની સાથે આમ્રફળ સ્વરૂપે અનેરું આકર્ષણ પણ આપ્યું છે. કેરી સ્વાદની મહારાણી તો છે જ પણ સાથે સાથે સ્વાસ્થ્યની સિપાઈ સલાર પણ છે. સ્વાદની મહારાણી અને સ્વાસ્થ્યની પહેરેદાર એવી કેરીને મન ભરીને માણી લો. પેસ્ટિસાઈડ અને કાર્બાઈડનો બેફામ ઉપયોગ કરી ખતરનાક ખેલ ખેલતા લોકોથી બચીને ઓર્ગેનિક કેરીનો સ્વાદ માણવાનો આગ્રહ સ્વાદ સાથે શરીરને સાચવશે. કેરી એટલે સૌનું ગમતું, સૌનુ પ્યારૂ ઉનાળાનું અમૃત. લેખિકા કુસુમ બુધવાર લિખિત અને પેંગ્વિન બુક્સ ઈન્ડિયા દ્વારા પ્રકાશિત 'રોમાન્સ ઓફ મેંગોઝ' પુસ્તકના ૨૯૦ પાનામા કેરીને લગતી માહિતીનો વિપુલ ખજાનો છે. પ્રત્યેક ભારતવાસીનુ પ્રિય અને દિલે અઝીઝ ફળ કેરી કાપીને, ચૂસીને, ઘોળીને, રસ બનાવીને જેમ અનુકૂળ પડે તેમ આત્મસાત કરવામાં ભારે મોજ છે.

ધબકાર :
સંયમપૂર્વક ખવાય તો 'આમ્રફળ' 'અમૃતફળ' છે.