સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

શેષાનના પૅંગડે કોઈનો પગ પેસતો નથી,
'સર્વોચ્ચ' પદના તાટસ્થ્યે વિશ્વાસ બેસતો નથી,
પટાવે સૌ પૂંછ બઢતીના પટ્ટામાં બંધાઈને -
સત્તાના ઘેનમાં શ્વાસ કરડે કે ભસતો નથી...

હાઈકુ

થઈ ગઈ છે,
કહ્યાગરી બાલિકા -
ન્યાય-પાલિકા...

મારી - મચડી
કચડે છે કાયદા
ને 'તોડે' ન્યાય !!

ચિંતન

દાતવ્યમિતિ યદ્દાનં દીયતેઽનુપકારિણે ।
દેશે કાલે ચ પાત્રે ચ તદ્દાન સાત્ત્વિકં વિદુઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સુભાષિત રત્નાવલીમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

દાન આપવું એ ફરજ છે એવી બુદ્ધિથી, બદલાની આશા વિના યોગ્ય સ્થળે, યોગ્ય સમયે, યોગ્ય વ્યક્તિને જે અપાય છે તેને સાત્ત્વિક દાન કહે છે.

આજકાલ આવકવેરામાં ફાયદો મેળવવા, સંસ્થામાંથી લાભ ખાટવા દાન-ચેક આપતા 'ફોટા' પડાવી કીર્તિ-ખ્યાતિ-નામના સંપાદન કરવા,અને 'કાળાં'-ધોળાં કરવા માટે જ દાન આપવામાં આવે છે. સાત્ત્વિક દાન એને કહેવાય કે જમણો હાથ દાન આપે તો ડાબા હાથને પણ ખબર ન પડે !!

સુવિચાર

- પોતાની જાતનો વિજય એ કાયમી વિજય છે, એમાં પશ્ચાતાપ માટે અવકાશ રહેતો નથી - **નેપોલિયન**
- પ્રશંસા એવું ઝેર છે કે જે ક્ષણમાં ગ્રહણ કરી લેવામાં આવે છે - **સ્પેનિશ કહેવત**
- જે માનવ પોતાના આત્માનો અવાજ સાંભળતો નથી એનો આત્મા મૂંગો થઈ જાય છે - **સેમ્યુઅલ બટલર**
- જેના ઉપર વિશ્વાસ રાખી શકાય એમ ન હોય તેને મિત્ર બનાવવો નહિ, અને જેને મિત્ર બનાવ્યો હોય તેના પર કદી અવિશ્વાસ કરવો નહિ - **સર જહોન**
- જરૂરિયાત સામે બધા આશીર્વાદ જૂઠાણા પુરવાર થાય છે - **ફ્રેડરિક નિત્શે**
- ઈતિહાસમાં વફાદાર કૂતરાઓની જેટલી વાતો જાણવા મળે છે તેટલી વાતો વફાદાર મિત્રોની મળતી નથી - **સંત એલેક્ઝાંડર**
- આજનું ઔષધ : એક ચણા જેટલી ફુલાવેલી ફટકડી મધ સાથે ચાટવાથી કફ શ્વાસમાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

રુઝવેલ્ટને પક્ષાઘાત થયો. પણ તેની અસરમાંથી તેમને બેઠા કરવા અને એમને વ્હીલચેરમાંથી પગભર કરી સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર રીતે હરતા ફરતા કરવા ડૉકટરો એ ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા. અને એક દિવસ ડૉકટરોના વડાએ તેમને કહ્યું, 'ક્ષમા કરજો સાહેબ, આપને હવે આખી જિંદગી વ્હીલચેરમાં જ વિતાવવી પડશે. અમારા ઈલાજોની હવે અસર થઈ રહી નથી.' રુઝવેલ્ટ શાંતિથી ડૉકટરોની વાત સાંભળી. સૌ ડૉકટરોને એમ હતું કે પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટ ગુસ્સો કરશે. પરંતુ રુઝવેલ્ટે પ્રતિસાદ આપતા કહ્યું, 'વાહ આ તો ખૂબ સારા સમાચાર આપે આપ્યા. મારી લાઈબ્રેરીમાં ઘણાં બધાં પુસ્તકો સમય ના અભાવે વાંચ્યા વિનાના પડ્યા છે. તે હવે વાંચવાનો લ્હાવો મળશે. વ્હીલચેરના પૈડા જાતે ચલાવીસ તો મારા હાથ પણ મજબૂત બનશે. અને વ્હીલચેરમાં પણ હું મસ્તીઝી જીવવાનો જ છું. લકવો મારા પગને થયો છે. આખા તનને થયો નથી. અને મારું મન તો બિલકુલ સ્વસ્થ છે. હું આ રોગ સથે જીવનની છેલ્લી ઘડી સુધી જંગ ખેલતો રહીશ. તમે તમારો ઈલાજ ચાલુ રાખો.' ડૉકટરો રુઝવેલ્ટની ધીરજ અને હકારાત્મક સ્વભાવ અને પ્રતિસાદથી આશ્ચર્ય પામ્યા. તેમને ઈલાજ ચાલુ રાખ્યા. રુઝવેલ્ટ બે વર્ષ સુધી દવા, કસરત, વ્યાયામ પાછળ ઊંધું ઘાલીને મંડી પડ્યા. આ બે વર્ષના અતિવિકટ ગાળામાં રુઝવેલ્ટનું તમ-મન - ન થાક્યું અને પક્ષાઘાત હારી ગયો. તેઓ ફરીથી વ્હીલચેર વગર હરતા ફરતા થઈ ગયા.

ચીનની આડોડાઈ સામે આંખ આડા કાન

તંત્રીસ્થાનેથી...

સંરક્ષણ મંત્રી રાજનાથ સિંહ કેન્દ્રમાં બીજા નંબરનું સ્થાન ધરાવે છે અને વારંવાર સંરક્ષણ મુદ્દે સ્પષ્ટ ભાષામાં નિવેદનો રોડવે રાખે છે. પાકિસ્તાનને દુનિયા સમક્ષ ઉઘાડું પાડવામાં એમણે કોઈ કસર છોડી નથી. રાફેલ જેવું અદ્યતન યુદ્ધક વિમાન લેવા ફ્રાંસ ગયા ત્યારે પણ પરંપરાગત શસ્ત્રપૂજન વિધિ લેખે એમને નારિયેળ ફોડ્યું હતું અને કંકુચોખાના સાથિયા ચીતરી ભારતીય સંસ્કૃતિની રૂઢ માન્યતા મુજબ આચરણ કર્યું હતું. એ દિવસે દશેરા હતા અને દશેરાના દિવસે જ શમીવૃક્ષના મૂળમાં સંતાડેલાં શસ્ત્રો પાંડવોએ હસ્તગત કરી મહાભારત યુદ્ધનો બૂંગિયો ફૂંક્યો હતો. હમણાં રાજનાથસિંહ બે દિવસના પ્રવાસે સિંગાપુર ગયા હતા જયાં એમને વૈશ્વિક સમુદાયને સંબોધતાં કહ્યું કે અમારા એક પાડોશીનું નામ પાકિસ્તાન છે, જે સતત આતંકવાદને પ્રોત્સાહન આપી ભારતીય નાગરિકોને રંજાડે છે. કાશ્મીરમાં જે કંઈ આતંકવાદી ઘટનાઓ બને છે એમાં પાકની નિશ્ચિતપણે સંડોવણી હોય છે તે બાબત હવે કોઈથી અજાણી નથી રહી. અગાઉ અમેરિકા પાકિસ્તાનને બગલબચ્ચાની જેમ પંપાળતું તે પરિસ્થિતિ સર્દતર બદલાઈ ચૂકી છે. હવે પાકિસ્તાન આતંકવાદનું પારણું હોવાની વાત ભારતીય થિયરી ચીન સહિત તમામ દેશોએ વધતા ઓછા અંશે સ્વીકારી લીધી છે. જો કે ચીનને પાકિસ્તાન સાથે વ્યૂહાત્મક સંબંધો ટકાવવા પડે એમ છે. ગ્વાદર બંદર પાકિસ્તાનને ચીનને સોનાની તાસકમાં બક્ષિસમાં આપી દીધું છે અને તથાકથિત 'આઝાદ કાશ્મિર'માં ચીને હાઈવે પણ બાંધી દીધો છે જે ભારત માટે જોખમરૂપ નીવડે એમ છે. અરુણાચલ પ્રદેશની બેઠક પરથી સંસદમાં ચૂંટાઈ આવેલા ભાજપના સંસદ સભ્યે શિયાળુ સત્રના પ્રારંભે જ પોતાની પાર્ટીની સરકારને ચીનનાં અડપલાં અને અળવીતરાં સામે મૌન રહેવા બદલ આક્રોશ વ્યક્ત કર્યો છે. પાકિસ્તાનના નામ પર તો અહર્નિશ માછલાં ધોવાની જાણે ફૅશન જ બની ગઈ છે. એક રીતે તે દેશભક્તિ અને રાષ્ટ્રવાદી પ્રવૃત્તિમાં ખપે છે. ભાજપ સરકારે પાકિસ્તાનને ભૂ પાઈ દીધું, આખી દુનિયાથી અલગથલગ પાડી દઈ એની ઈજ્જતના લીરા ઉડાડી દીધા - એવું બોલી જશ ઓળવી લેવામાં ભાજપના નેતાઓને પાછી પાની કરી નથી; એનો રાજકીય લાભ પણ મેળવ્યો છે. પરંતુ અરુણાચલ પ્રદેશની લાખો ચોરસમીટર જમીન પર ચીને અનધિકૃત દબાણ કર્યું હોવા છતાં એનું નામ લેવામાં નેતાગીરી ખંચકાટ અનુભવે છે. દલાઈલામા, વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને સંરક્ષણ પ્રધાન રાજનાથના અરુણાચલ પ્રવાસ સામે ચીને રીતસરનો વાંધો ઉઠાવેલ હોવા છતાં કેમ ડરે છે? - આ સવાલ કોઈ વિપક્ષી સાંસદે નથી ઉઠાવ્યો. ભાજપની જ ટિકિટ પર ચૂંટાયેલા અરુણાચલના સંસદ સભ્યે આ પ્રશ્ન ઉઠાવી ચીન ફરી એક વાર ડોકલામ જેવી પરિસ્થિતિ સર્જવા કૃતસંકલ્પ છે - એવો ભય વ્યક્ત કર્યો છે. ગરીબ કી જોરૂ સબકી ભાભી- એ ન્યાયે પાકિસ્તાનને તો હાલતાં ને ચાલતાં ડામ દઈ શકાય છે, પરંતુ દક્ષિણ એશિયાની સર્વોચ્ચ મહાસત્તા કે જે હવે અમેરિકા અને યુરોપ સંઘ સામે પણ શિંગડાં ભરાવવા લાગ્યું છે એવા ચીન વિશે મોદી સહિત તમામ નેતાઓ ફૂંકી ફૂંકીને ડગ ભરી રહ્યા છે.

મન મોટા રાખી સમાજ જીવનને રૂડું રૂપાળું બનાવીએ...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

સંબંધોય કારણ વગર હોય જાણે.
આ માણસ બીજાઓથી પર હોય જાણે.
ઉદાસી લઈને ફરે એમ પાગલ,
રહસ્યોની એને ખબર હોય જાણે.
- આદિલ મન્સુરી

●●●

સર્વ વાતે સુખી ગણાતો માણસ આજે એકલો-અટૂલો પડતો જાય છે. પાંચેક દાયકા પૂર્વે સાધન-સુવિધા આજના જેવી નહોતી ત્યારે માણસ અરસપરસ આત્મીયભાવે જોડાયેલો જોવા મળતો. અવારનવાર સગાં-સ્નેહી, ચિરપરિચિતો વિનાકારણ મળતાં. ધંધા-રોજગાર કે ખેતીના સમયમાંથી જયારે ફુરસદ મળતી ત્યારે એકબીજાને મળવા પહોંચી જતાં... 'અતિથિ' બની રૂડી મહેમાનગતિ માણતા... ગામડા ગામના ભોળા પ્રાકૃત જનો 'આજે તો' 'પરોણા' આવ્યા છે એમ કહેતાં એમનું મોઢું ભરાઈ જતું. મહેમાન આવ્યાનો હરખ વાણી વ્યવહાર અને વર્તનમાં સહજપણે ડોકાતો. ઘર આખુયે હરખપદૂડું થઈ જાય. કંસારનાં આંધણ મૂકાતાં. નાનેરાંને આજે 'દાળ-ભાત' ખાવા મળશે એનો આનંદ અને કુતૂહલ આજેય સાંભરી આવે છે... કંસાર તો ખોબાથી પીરસાતો. વાઢીમાંથી વછૂટતી ચોખ્ખા ઘીની સુગંધ... થાળીમાં ઘીની રેલમછેલ... જમનાર અને જમાડનાર સર્વેને હૈયે ટાઢક છવાઈ જતી...

આજે સમયની સાથે ઘણુંબધું બદલાઈ ચૂક્યું.... ભૌતિકતાની સાથે ભાવાવરણ પણ બદલાયું. 'પરિવર્તન સંસારનો નિયમ છે.' - આ સર્વવિદિત વાક્ય ઉચ્ચારવું તો સહજ ને સરળ છે પણ વાસ્તવની સાચુકલાઈનો સામનો કરવો દુષ્કર છે. આદર્શ અને વાસ્તવ જોજનો દૂર છેટા છે. એક સમયે માણસ સ્નેહ ભૂખ્યો હતો આજે માણસ સ્વાર્થ ભૂખ્યો થયો છે. આજે એવાય સંબંધો નથી જયાં માણસને અકારણ મળવા જવાનું થાય... સ્વાર્થાંધતા એટલી વકરી છે કે માણસ સ્વાર્થવગર ઘરનો ઉંબરો ઓળંગતો નથી... કદાચ વિના કારણ જવાનું થાય તો સામેવાળો એવું વિચારે 'કેમ આવવું થયું ?'

સાચે જ સઘળા પર્યાય બદલાયા છે. એક સમયે 'સહકુટુંબ' શબ્દમાં પુત્ર, પૌત્ર, દાદા, દાદી સુધીનો સમાવેશ થઈ જતો આજે ફેમીલી કહેતાં માત્ર પતિ-પત્ની અને બાળકો જ સમજી લેવાનાં...

દોસ્તો, આધુનિક જમાનાને એકાકીપણું કઠી ગયું છે. એના માટે આ બધું સાવસહજ ગણાય... એક સમયે મા-બાપ વિના ઘડી પણ ન રહેનારાં સંતાનો લગ્ન પછી તરત જ જુદા રહેવાની જીદે ચડે છે. ભાઈ-બહેન કે મા-બાપથી અલગ રહેવામાં કશું અજુગતું લાગતું જ નથી... અરે, જુદા-અલગ કે છેટા રહેવાથી પ્રેમ વધે અને એકબીજાનું માન-સન્માન ને સ્વતંત્રતા જળવાય આવી બડાશ હાંકતા હોય છે. આ બધું આપણા ભારતીય સમાજમાં તદ્દન આ અસ્વાભાવિક હોવા છતાં સૌએ મને કે કમને સ્વીકારી લીધું છે. આ પરિસ્થિતિ શા માટે સર્જાઈ તે અંગે કોઈ વિચારતું પણ નથી... બધાં ટીકા-ટીપ્પણ કરે છે અને નિસાસાં નાખે છે.

મિત્રો, પ્રવર્તમાન સમયે વિદેશગમનના અભરખા જાગ્યા છે. સમાજનો બુદ્ધિજીવી વર્ગ ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવી પરદેશમાં સ્થાયી થવા લાગ્યો છે. પરદેશ જઈએ તો જ લખલૂંટ કમાઈ શકાય આવો ખ્યાલ રૂઢ થવા લાગ્યો છે. પરિણામે યેનકેન પ્રકારે પરદેશ જનારો વર્ગ વધવા લાગ્યો છે. બીજું કે પાશ્ચાત્ય રહેણીકરણીને પરિણામે યોગ્ય-ઉપયોગી બાબતનું અનુકરણ કરવાને બદલે વિકૃતિઓ આવવા લાગી છે. પરદેશની સ્વચ્છતા, ચોકસાઈ, વફાદારી, નિષ્ઠા કે સખત મહેનતનું અનુકરણ કરવાને બદલે સ્વચ્છંદીપણું, વૈભવી જીવન અને ઘાતક વ્યસનોના રવાડે યુવાધન ચડ્યું છે. ત્રીજી બાબત આર્થિક સદ્ધરતા વધી. વ્યક્તિવાદી વલણો જન્મ્યા... વિત્તશક્તિ વધતાં ધારે તે કરી શકવાની માનસિકતા કેળવાઈ. આવી સુગમતા વધતાં માણસને અન્ય કરતાં ચડિયાતો બનવાની ધૂન સવાર થઈ. અને એકાંકીપણું ધીરે ધીરે ઘર કરવા લાગ્યું...

દોસ્તો, માનવજીવન ૧/૩ ભોગ જીવન અને ૩/૪ ભાવજીવન પર નિર્ભર છે. આજે ભાવજીવનનો સર્દતર હ્રાસ થવા લાગ્યો છે. ત્યારે ભારતીય સમાજજીવનમાં સગાં-વહાલાંઓની હૂંફ, સમવયસ્કોનું વહાલ અને પરિચિતોનો પ્રેમ અતિઆવશ્યક છે. વ્યક્તિનું સામાજિકિકરણ ખૂબ જરૂરી છે. વડીલોને વૃદ્ધાવસ્થાએ એકાંકીજીવનું પડે એ ભદ્ર સમાજની શરણ ગણાય. અન્યોન્ય અનુકૂલન સાદીએ... મન મોટા રાખી સમાજ જીવનને રૂડું રૂપાળું બનાવીએ... એ આજની તાતી જરૂરિયાત છે.

સ્પર્શમણિ :
આજે મકાનો હસે છે પણ માણસ રડે છે.

●●●

બસ દિલ જીતવાનો જ હેતુ રાખજો કારણ કે દુનિયા જીતીને પણ સિકંદર ખાલી હાથે જ ગયો.

શીખવાદના જન્મસ્થાન સમ કરતારપુર દર્શન : બન્ને દેશો વચ્ચે સૌહાર્દપૂર્ણ વાતાવરણ સર્જાય એવી અરદાસ

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

આજકાલ અખબાર ઊઠાવો કે મેગેઝીન ઊથલાવો મુખ્ય સમાચારોમાં ધર્મના વિવાદો છે અથવા રાજકારણની ગરમાગરમી છે. કરતાપુર કોરીડોર હોય કે અયોધ્યા રામમંદિરનો વિવાદ...રાજકીય દાવપેચની પરાકાષ્ઠા એટલે મહારાષ્ટ્રનો સત્તા વિવાદ. બને તેટલા પોઝીટીવ ન્યુઝ છાપવાની ઈચ્છા રાખનાર અખબારને પણ આવા વિવાદો હેડલાઈનમાં લેવાની જાણે ફરજ પડે છે. આની વચ્ચે બીજા મહત્વના પ્રજાલક્ષી સમાચારોનું મહત્વ સાવ ઓછું થઈ જાય છે. પંડિત જવાહરલાલ નેહરુની યાદમાં ઊજવાતો બાળદિન હમણાંજ ગયો, એના વિશે પ્રમાણમાં ઓછી વાતો થઈ. દિલ્હીની હવા આમ પણ પ્રદૂષિત હતી જ હવે શ્વસવા માટે પણ જાન લેવા બની ગઈ છે. માવઠાને કારણે ખેડૂતો પર આવી પડેલી આફત જેવા કેટલાય સમાચારો છે જે પોતાનામાં વ્યસ્ત સમાજના લોકોનું એટેન્શન માંગે છે. ઉપાય ઈચ્છે છે.

સરકાર કરશે ત્યારે કરશે પણ આપણે જેને ન્યુઝ પેપરનું વળગણ છે એ બધા આવા તમામ સમાચારો પર નજર તો ફેરવતાંજ હશે. જેની જેવી પસંદ પ્રમાણે સમાચારોની વિગત ઊંડાણમાં જાણવાનો પ્રયત્ન કરે છે. હમણાં જ્યારે કરતારપુર કોરીડોર ના સમાચાર આવ્યા ત્યારે એના વિશે આવતા સમાચારો પ્રત્યે ઉત્કંઠા રહેતી. એ આપણા પાડોશી દેશ સાથે સંકળાયેલી ઘટના હોવાથી જીજ્ઞાસા ખાસ હતી. એટલામાં કરતારપુરની રૂબરૂ મુલાકાત લેનાર ગાંધીનગરના સુશ્રી પરમજીત કૌર છાબડાને મળવાનું બન્યું. રાજકીય, સામાજીક રીતે અગ્રેસર રહી શીખ સમાજ માટે પણ કામ કરનાર આ મહિલા અગ્રણી, કરતારપુરની પ્રથમ મુલાકાતે જનાર ૫૭૦ ના કાફલામાં સામેલ હતા. તેમાં ગુજરાતમાંથી માત્ર બે જણનો સમાવેશ હતો. આ પ્રથમ કાફલામાં શીખ, નોનશીખ, વિદેશી મહેમાનો ઉપરાંત દેશની અનેક ક્ષેત્રની હસ્તીઓનો સમાવેશ હતો.

યાત્રાનું ટૂંકમાં વર્ણન કરતાં એમણે જણાવ્યું કે ટેકનીકલ ફોર્માલીટીઝ ખૂબ સરળતાથી પસાર કરીને તેઓએ કરતારપુરની જમીન પર પગ મૂક્યો ત્યારે રોમાંચની લાગણીથી મન ભરાઈ ગયું. છેલ્લાં ૧૦ મહીનાથી તડામાર કામકાજ બાદમાં ત્યાં ગુરુદ્વારા ને ખૂબ સુંદર ડેવલપ કરવામાં આવ્યું છે ભારત – પાકિસ્તાન બોર્ડરથી ૪.૫ કી.મી. દૂર પાકિસ્તાનના નારોવાલ ડિસ્ટ્રીકટમાં, રાવી નદીને કિનારે દરબારસાહેબ કરતારપુર આવેલું છે. અહીં હાલમાં ૮૦૦ એકર જમીન ગુરુદ્વારાના વિકાસ માટે ફાળવવામાં આવી છે. પૂર્વ ૪ એકરમાં સ્થિત આ ગુરુદ્વારામાં ૧૦૪ એકર જેટલું વિકાસ કાર્ય થઈ ચૂક્યું છે. હજી આ કામ પૂરજોશમાં ચાલું જ છે. અહીં ગુરુનાનક સાહેબે ૧૮ વર્ષ વસવાટ કર્યો હતો. અને પ્રેમ, સહનશક્તિ અને સંવાદિતાના પાઠ સૌને શીખવ્યા હતા. આમ આ શીખવાદનું જન્મસ્થાન પણ છે. તેઓ એ એક શીખ તરીકે આ ગુરુદ્વારામાં દર્શન સરળ બનાવવાના પગલાંની સરાહના કરી હતી અને એનો યશ બંને દેશની સરકારના વડાઓને આપ્યો હતો. આ પગલું બંને દેશ વચ્ચે સૌહાર્દપૂર્ણ વાતાવરણ રચવામાં એક અગત્યનું પગલું સાબિત થશે એવી આશા રાખીએ. અનેક રાજકીય ક્રીટીક્સ અને અખબારો કંઈક જુદી જ ચિંતા વ્યક્ત કરી રહ્યા છે ત્યારે રૂબરૂ મુલાકાત લેનારના હકારાત્મક અને સારા અનુભવો જ સાચા ઠરે...અને સારું પરિણામ પામે એવી ભારતના દેશના નાગરિક તરીકે પ્રાર્થના કરીએ...અરદાસ કરીએ (શીખ ધર્મ પ્રમાણે). ૧૨ નવેમ્બર ૨૦૧૮ થી વર્ષ ૨૦૧૯ નું વર્ષ શીખ ધર્મગુરુ નાનકદેવજીની ૫૫૦મી જયંતિ રૂપે ઉજવાયું. પ્રકાશ પર્વ તરીકે ઘોષિત આ ઊજવણીની સમાપ્તિ નિમિત્તે શીખ સમાજને કરતારપુરની ભેટ મળતા આનંદ છવાયો.

ગુરૂનાનક સાહેબે આદરેલી સ્વચ્છતા, સ્ત્રી સન્માન, અન્નના બગાડ વિરોધી ઝુંબેશની જ્યોત આજે પણ ચળવળ રૂપે પ્રજ્જવલિત

આમ જોઈએ તો શીખધર્મ અને શીખ ધર્મગુરુઓનો હિંદુત્વ સાથે ઊંડો નાતો છે. શીખ ધર્મના ૧૦માં ગુરુ, શ્રી ગુરુગોવિંદસાહેબે હિંદુધર્મને બચાવવામાં મોટો ફાળો આપ્યો છે. નવમાં ગુરુટેક બહાદુરસાહેબ હિંદુધર્મની ચાદર ગણાય છે. તેમના પરિવારના હિંદુધર્મ માટે ના બલિદાન માટે હિંદુ સમાજ ઋણી છે અને રહેશે. શીખ સમાજ સમગ્ર વિશ્વમાં ૧૪ કરોડ જેવી વસ્તી ધરાવે છે. આમ તેઓની માત્ર ૨% જેટલીજ વસ્તી છતાં કોઈપણ આપદામાં શીખ સમાજ અગ્રેસર રહે છે. ભારતીય સૈન્યમાં ભરતી થનાર અને શહાદત વ્હોરનારમાં શીખ મુખ્ય છે. શીખ રેજીમેન્ટ ભારતીય સૈન્યની શાન છે.

શીખ ધર્મના અનુયાયીઓમાં મુસ્લીમ, વણઝારા, સીંધી અને અન્ય કોમોનો પણ સમાવેશ થાય છે. શીખ ધર્મના પૂજનીય ગ્રંથ ગુરુગ્રંથ સાહેબમાં પણ હિંદુ-મુસ્લીમ ઘણા સંતોની વાણીનો સમાવેશ છે. સંત કબીર, રઈદાસ ઉપરાંત ઘણા સૂફી સંતોની પવિત્ર વાણીનો સંગ્રહ જેમાં સમાયેલો છે એવો આ ગ્રંથ પ્રત્યેક શીખ માટે આરાધ્ય છે. ૧ઉ એટલે કે ' એકી ઓમકાર ' એ શીખ ધર્મનું પ્રતીક છે. જેના દ્વારા ભગવાન એક જ છે નો સાર્વત્રિક સંદેશ ધર્મની સાચી વિભાવના પ્રદર્શિત કરે છે. પ્રાર્થના માટે અરસાદ શબ્દ પ્રયોજાય છે ત્યારે ગદગદ્ થઈને પ્રત્યેક શીખ કહે છે ૭૨ વર્ષ પછી અમારી કરતારપુરના દર્શનની અરદાસ પૂરી થઈ. આથી જ રાજકીય રંગ ન ચઢે તો આ એક બીરદાવવા લાયક પગલું છે.

હિંદુના ચાર ધામની જેમ અહીં પણ પાંચ અકાલતખ્ત છે. શ્રી અકાલતખ્ત સાહેબ (અમૃતસર), શ્રી કેશગ્રહ સાહીબ, શ્રી દમદમા સાહીબ, શ્રી પટના સાહીબ, શ્રી હજૂર સાહીબ દરેક શીખ માટે ૫ કક્કાર ફરજીયાત છે. કડા, કંગી, કચ્છેરા, કિરપાણ, અને કેશ. દરેક સાથે તર્ક જોડાયેલા છે. તેઓ માને છે વાળમાં જીવની હોય છે – શક્તિ હોય છે. ગુરુદ્વારાઓ દ્વારા ચલાવાતું લંગર અનેક ભૂખ્યાને ભોજન આપે છે. પ્રત્યેક ગુરુદ્વારામાં જૂતાઘર પણ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. અહંકાર પર પ્રહાર કરનારી આ સેવા માટે શીખજન તત્પર હોય છે. એ જાતે અનુભવેલું છે.

સદીઓ પહેલાં સ્ત્રી સન્માન, અન્ન સન્માન, સર્વધર્મ સમભાવ, ઊંચનીચ, ભેદભાવ, અંધશ્રધ્ધા જેવા સમાજના દૂષણો સામે લડત આપનાર ગુરુનાનક સાહેબે મુખ્ય ત્રણ ઉપદેશ આપ્યા છે. (૧) કિરત-કર્મ કરો (૨) પ્રભુનામ સ્મરણ (૩) વંડ છકકો - વહેંચીને ખાઓ.

સ્ત્રી સન્માનની વાત કરતા તેઓ કહે છે. ' સો કો મંદા આખીએ, જીત જન્મે રાજાન ' જે સ્ત્રી રાજાને જન્મ આપે છે એ ખરાબ કઈ રીતે હોઈ શકે. શીખ ધર્મમાં અન્નના સન્માનનું વિશેષ મહત્વ છે. ખોરાકમાં રોટલીને-પ્રસાદાજી, દાલ-દાલજી, સબ્જીજી, પાણીજી જેવા માનનીય સંબોધન કરવામાં આવે છે. અન્નનો બગાડ વર્જ્ય છે. રાજા રંક તમામ એક લાઈનમાં જમીન પર બેસી ને જમે એ પરંપરા ગમે તે વીઆઈપી માટે પણ એજ રીતે જાળવવામાં આવે છે.

આજ થી વર્ષો પહેલાં ગુરુનાનક સાહેબ દ્વારા સ્વચ્છતા, સ્ત્રી સન્માન, અન્નના બગાડ વિરોધી ઝૂંબેશ આદરવામાં આવી હતી જે જ્યોત આજે પણ ચળવળ સ્વરૂપે પ્રજ્વલિત છે. કરતારપુર જ્યાં તેઓ લગભગ ૧૮ વર્ષ રહ્યા એવું એ સ્થાનક સમગ્ર માનવજાત માટે વંદનીય છે. રાજકારણથી એ ખરડાય નહીં એની પવિત્રતા અખંડ રહે એ જરૂરી છે. કરતારપુરની મુલાકાત તમામ માટે શક્ય છે. આ માટે ઓનલાઈન વ્યવસ્થા પણ ચાલુ કરાઈ છે. માત્ર સવારથી સાંજ સુધીની આ પરવાનગીમાં પાકિસ્તાનના બીજા કોઈ પ્રાંતમાં જવાની અનુમતિ નથી, આ ઐતિહાસિક નિર્ણયને આવકારીએ...વધાવીએ એજ આપણો ધર્મ અને ભારતીયતા છે. આવા પરમવંદનીય સંતને ૫૫૦મી જન્મજયંતિએ વંદન પાઠવીએ અને આશીર્વાદ ઈચ્છીએ.

લીલી હળદર

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

શિયાળાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. સવારના સમયે થોડી ઠંડીનો ચમકારો વર્તાય છે, અને માર્કેટમાં તાજી લીલી હળદરની આવક શરુ થઈ ગઈ છે. આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં હળદરનો ઉપયોગ કરતા જ હોઈએ છીએ પણ તેના સ્વાસ્થ્ય ને લગતા ફાયદાઓ વિષે પુરેપુરા જાણકાર હોતા નથી. હળદર એ આયુર્વેદનું ઉત્તમ ઔષધ છે જે આપણને અનેક પ્રકારના રોગોથી દૂર રાખે છે અને તંદુરસ્તી બક્ષે છે. આજે આપણે હળદર વિષે વધુ વિસ્તૃત જાણકારી મેળવીએ.

- આયુર્વેદ પ્રમાણે હળદર ડાયાબિટીસનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. પ્રમેહ એટલેકે ડાયાબિટીસના રોગીઓને હળદરનું નિયમિત ખૂબ ફાયદાકારક નીવડે છે

- હળદર શરીરની ઈમ્યુનીટી વધારે છે. હળદરમાં રહેલા એન્ટિસેપ્ટિક ગુનો શરીરની અંદર રહેલા ઈન્ફેક્શનને દૂર કરે છે. એટલેજ જ્યારે ગળામાં કાકડાનો દુખાવો હોય ત્યારે હળદર અને મીઠાયુક્ત ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે'

- હળદર ચામડીને પોષણ આપે છે. હળદર લગાવવાથી ચામડી તેજયુક્ત બને છે અને ચામડી પરના નાના મોટા ડાઘ ફોલ્લીઓ દૂર થાય છે. વેક્સિંગ કે બીજી કોઈ હેર રિમોવલ ટ્રીટમેન્ટ કરાવ્યા બાદ ચામડી પર હળદર લગાવવાથી ચામડી સુકોમળ રહે છે તેમજ નાનું મોટું ઈન્ફેક્શન દૂર થાય છે અને ચામડી પર ફરી નવા વાળ ઉગવાની પ્રક્રિયામાં ઘટાડો જોવા મળે છે

- હળદર શ્રેષ્ઠ એન્ટી ઓક્સીડંટ પણ છે. હળદરનું નિયમિત સેવન શરીરનો ઘસારો અટકાવે છે અને શરીરને વધુ યુવાન બનાવે છે

- હળદર લોહી બગાડ અટકાવી લોહી શુદ્ધ કરે છે. હળદર લીવરને પોષણ આપે છે જેનાથી આપણું પાચનતંત્ર નિયમિત રહે છે

- હળદરમાં રહેલ કુરક્યુમિન નામનું દ્રવ્ય કેન્સર માટે ખૂબ અસરકારક છે. અમુક રિસર્ચ મુજબ હળદરનું નિયમિત સેવન કેન્સર કોષોને અટકાવે છે અને કેન્સર થવાની પ્રક્રિયાને ધીમી પાડે છે. જો કે કુરક્યુમિન દ્રવ્ય સહેલાઈથી લોહીમાં ભળતું નથી. આથી હળદર સાથે મરી ખાવાથી કુરક્યુમિન સહેલાઈથી લોહીમાં ભલે છે અને વધુ ફાયદો થાય છે.

- હળદર હૃદય માટે ગુણકારી છે. હળદરનું નિયમિત સેવન હૃદયના રોગોની સંભાવનાને ઘટાડે છે

- હળદર વૃદ્ધાવસ્થાજન્ય રોગો જેવાકે અલ્ઝાઈમર તેમજ પાર્કિન્સન ડિસીઝ સામે આપણને રક્ષણ આપે છે. હળદરના દ્રવ્યો સહેલાઈથી મગજના કોષો સુધી પહોંચી શકે છે, જે મગજના અમુક કોષોનું ઓક્સિડેશન ઘટાડીને અલ્ઝાઈમર જેવા રોગો સામે રક્ષણ આપે છે

- હળદર શરીરનો સોજો એટલેકે ઈનફલામેશન ઘટાડે છે આથી વા એટલેકે આર્થરાઈટિસ જેવા રોગો સામે પણ ખૂબ ફાયદાકારક છે.

હળદર આયુર્વેદનું બહુ ઉપયોગી ઔષધ છે. અત્યારે તાજી લીલી હળદર માર્કેટમાં મળે છે ત્યારે તેનું નિયમિત સેવન કરીને શરીરને વધુ તંદુરસ્ત બનાવીએ.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

હે માનવ, કૂતરાઓએ તારું શું બગાડ્યું છે?

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

પૃથ્વી ઉપર માનવજાત જ્યારથી હરતીફરતી થઈ ત્યારથી માનવ અને કૂતરાઓ સાથેનો સંબંધ ચાલ્યો આવે છે. વમાણસ પોતાના જાનમાલના રક્ષણ માટે પહેલાં તો કૂતરાઓનો ઉપયોગ કરતો હતો. એ પછી નાના જાનવરોના શિકાર માટે પણ તેને ઉપયોગમાં લેવાનું શરૂ કર્યું. ઘની ચોકીદારી કરતા વફાદાર કૂતરાઓન અનેક કિસ્સાઓ હશે. હવે માણસ શોખ માટે કૂતરા પાળવા માંડ્યો છે. આમ માણસ સાથે અનેક રીતે જોડાયેલો કૂતરો તેના સાહિત્યમાં પણ પ્રવેશ ના પામે એવું તો બની શકે નહીં. કૂતરો અનેક કહેવતો, ગીતો, રુઢીપ્રયોગો સાથે જોડાઈ ગયો છે.

એમાં સહુથી વધુ જાણીતી કહેવત છે, '' કૂતરાની પૂંછડી વાંકી તે વાંકી.'' કોઈ વ્યક્તિ કૂદરતની અનેક થપાટો વાગવા છતાં સુધરવાનું નામ ના લે એના માટે આ કહેવત ખાસ વપરાય છે. કૂતરાની પૂંછડી છ મહિના જમીનમાં દાટી રાખો પણ જેવી એને જમીનમાં બહાર કાઢો કે તરત એ એનું વક્રરૂપ ધારણ કરી લે છ