સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

આખા દેશ સો ટકા 'સાક્ષર' જાહેર થઈ ગયો છે!
ખૂલ્લામાં શૌચથી પણ મુક્ત જાહેર થઈ ગયો છે!
જાહેર થઈ ગઈ, 'સ્વચ્છ નદીઓ' ને પ્લાસ્ટિક મુક્ત -
મળે વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધિ, દેશ માહેર થઈ ગયો છે
(સહનશીલ ભારતીયો)

હાઈકુ

વિરોધ નહીં !?
બોલો નહીં હરફ -
છે લોલંલોલ...!!

કરો જાહેર !
જૂઓ છો રાહ કોની ?
'કોંગ્રેસ મુક્ત...'

ચિંતન

દ્વયક્ષરસ્તુ ભવેત મૃત્યુઃ ત્ર્યક્ષરં બ્રહ્મશાશ્વતમ્ ।
'મમેતિ' ચ ભવેત્ મૃત્યુઃ 'ન મમેતિ' ચ શાશ્વતમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

બે અક્ષરવાળો 'મમ' (મારું) શબ્દ મૃત્યુ રૂપ છે અને ત્રણ અક્ષરવાળો 'મારું નથી' તે શાશ્વત બ્રહ્મરુપ છે.

'મારું' શબ્દ માયાવી છે તે મોહ અને મમતા ઉપજાવનાર છે. જયારે 'સર્વનું' આપણું - આ કંઈ જ મારું નથી એવો ભાવ ત્યાગ ભાવના વધારનારો છે.

આ જગતમાં જે કંઈ છે તે સર્વ પ્રભુની માલિકીનું છે એ ભાળ રાખ.

સુવિચાર

- કજિયો માથે આવી પડે ત્યારે માણસ કેવી રીતે વર્તે છે તેના પરથી એના મનુષ્યત્વનું મુલ્ય અંકાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- શાંતિવિહોણી સંપત્તિ કરતાં શાંતિભરી ગરીબી સારી - **મોરોક્કન કહેવત**
- જયાં મહેનત વગર અર્થ (ધન) આવે છે ત્યાં થોડા ઘણાં અનર્થો આવવાના જ - **નુફાત**
- તણખલા જેટલોય ઉપકાર કરવા મળે તો પણ કરી લેજો, કારણ કે તેના ફળ તાડ જેવા મોટા હોય છે - **શ્રી અરવિંદ**
- ઈર્ષ્યા હાડકાંનો સડો છે - **બાઈબલ**
- પયગંબરો ઈતિહાસની બહાર રહીને ઈતિહાસ સર્જે છે - **ડો. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન્**
- આજનું ઔષધ : અરડૂસીના કુમળા પાનને હળદર સાથે પીસી એમાં થોડું ગૌમૂત્ર મેળવી તે પેસ્ટ ખંજવાળ પર લગાવવાથી ખંજવાળ મટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

સુંદર નામનો કઠિયારો ખરેખર લોકોને મુશ્કેલીમાં કાયમ મદદ કરવા તત્પર રહેતો. એના પ્રતિસાદમાં લોકો એને માટે કંઈ સારું ન બોલતા. લોકો તો વાંકુ મોઢું કરી થેંક્યુ પણ માંડ કહેતા. આવા વ્યવહારથી સુંદર દુઃખી રહેતો. એને મનમાં થવા લાગ્યું કે આ દુનિયામાં લોકોને સહાયરુપ થવાની કોઈ કદર નથી કરવાનું. એકવાર તે એક સંત પાસે ગયો. જયાં એણે પોતાની વ્યથા સંતને સંભળાવી. કે લોકો મારી સેવાભાવનાની કદર કેમ નથી કરતા ? સંતે શાંતિથી સુંદરની વાત સાંભલી અને એને એક વીંટી આપી અને કહ્યું આ વીંટી લઈ તું આ ગામમાં રહેતા જુદા જુદા વ્યવસાય કરતા વેપારીઓને બતાવજે અને એમની પાસેથી આ વીંટીની કિંમત જાણવાનો પ્રયત્ન કરજે. વીંટી કોઈને વેચવાની નથી. પહેલા દિવસે સુંદર લુહાર પાસે ગયો. લુહારે આ વીંટી જોઈ તેની કિંમત એક હજાર રૂપિયા આંકી. બીજા દિવસે તે ચાંદીના વેપારી પાસે ગયો એ તો આ વીંટીના દસ હજાર કહ્યા. ત્રીજા દિવસે શહેરમાં એક મોટા હીરા ઝવેરાતના વેપારી પાસે ગયો. તેણે આ વીંટી માટે દસ લાખ રૂપિયા ઓફર મુકી. સુંદરની સમસ્યા અને મુંઝવણ વધી ગઈ કે એક વીંટીની ત્રણ અલગ અલગ વેપારીઓએ અલગ અલગ કિંમત કરી હતી. એણે સંત પાસે જઈ હકીકતની જાણકારી કરી. સંતે કહ્યું, 'ભાઈ, વીંટી તો એક જ હતી પણ જે તેની કિંમત આંકી એમ જ તમે સારા છો પણ સામેનો માણસ અગર કાબેલ નથી તો તે તમારા સદ્કાર્યોની કિંમત એની ક્ષમતા પ્રમાણે જ આંકશે ને !!' સુંદરને સંતની વાત ગળે ઊતરી.

મહારાષ્ટ્રનું ચૂંટણી સમરાંગણ

તંત્રીસ્થાનેથી...

૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં દિગ્વિજય કર્યા પછી વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સામે મહારાષ્ટ્રની વિધાનસભાની ચૂંટણી પણ એટલા જ વટપૂર્વક જીતી લેવાનો પડકાર આવી ઊભો છે. મહારાષ્ટ્રના રાજકારણમાંથી કોંગ્રેસનો એકડો કાઢી નાખવા સાથે નેશનનિસ્ટ કોંગ્રેસ પાર્ટીના વડા વડા દિગ્ગજ મરાઠા નેતા શરદ પવારનું રાજકીય વજૂદ સમાપ્ત કરવાનો પડકાર પણ એમની સામે છે. કોંગ્રેસ વેરવિખેર હાલતમાં છે. પૂર્વ ગૃહમંત્રી કૃપાશંકર અને લોકપ્રિય અભિનેત્રી ઊર્મિલા માતોંડકરે લોકસભામાં પરિણામો જોઈ પાર્ટી છોડી દીધી છે. પાર્ટીના મુંબઈ એકમના વડા સંજય નિરુપમ ટિકિટ વહેંચણીથી સખત નારાજ છે અને સોનિયા ગાંધીના મળતિયાઓ રાહુલ ગાંધીની વિશ્વાસુ ટોળકીની રાજકારણમાંથી સમળૂગી બાદબાકી કરી દેવા કૃતસંકલ્પ હોવાનો ખુલાસો આક્ષેપ પણ એમણે બહુ જ દુઃખી હૃદયે કર્યો છે. આમ કોંગ્રેસનું બખડજંતર અંદરોઅંદરની લડાઈમાં આત્મવિલોપનની દિશા તરફ આગળ વધી રહ્યું છે ત્યારે સામા પક્ષે શિવસેના જેવી ખેપાની પાર્ટીના સર્વેસર્વા ઉદ્ધવ ઠાકરે ડાહીડમરી વાતો કરી ભારતીય જનતા પાર્ટી સાથે હિંદુત્વની ગાંઠે ગંઠાઈ શક્ય એટલું સાનુકૂળ - પોઝિટિવ વર્તન દાખવી રહ્યા છે. એમણે ગઈ વિધાનસભાની ચૂંટણી વટનો સવાલ બનાવી અલગ રીતે લડ્યા પછી જે પરિણામ જોયું એથી એમનું ગુમાન ઊતરી ગયું હતું. સત્તામાં ભાગીદારી કરવા માટે એમને ભાજપની શરતોએ સરકારમાં પણ જોડાવું પડ્યું હતું. મહારાષ્ટ્ર પૂરતા 'મોટાભાઈ' નો રોલ તો શિવસેના જ કરશે, એવી જીદ મોદી કરિશ્મા સામે ચાલી શકી નહોતી. જો કે મહારાષ્ટ્રમાં અને કેન્દ્રમાં એનડીએના જૂના ઘટક પક્ષ તરીકેની ઓળખ ચાલુ રાખીને એમણે મોદીની એકહથ્થું અને આડંબરયુક્ત શાસન શૈલીનો સતત વિરોધ ચાલુ જ રાખ્યો હતો. વારંવાર ઉદ્ધવ ઠાકરે એમની પાર્ટીના મુખપત્ર 'સામના'માં લેખો લખી મોદીની ખબર લઈ નાખતા રહ્યા પરંતુ મોદી તો હાથીની ગતમાં જ ચાલતા અને મહાલતા રહ્યા. લોકસભાની ચૂંટણી વખતે ઉદ્ધવ ઠાકરે સમાધાનના ટેબલ પર આવ્યા ત્યારે પણ હાથ તો ભાજપનો જ ઊંચો રહ્યો હતો. શરદ પવાર સૈદ્ધાંતિક સ્તરે કોંગ્રેસ સાથે રહ્યા એમાં એમની પાર્ટીનો પણ સફાયો થઈ ગયો. આજકાલ એમની સામે વિદેશી ફંડ અંગેની તપાસ ચાલી રહી છે. જો કે તેઓ મહારાષ્ટ્રના રાજકીય ક્ષેત્રના સૌથી વરિષ્ઠ નેતા હોઈ શિવસેનાએ ઈડી કે સીબીઆઈના ડાઘિયા એમની પાછળ છોડી મૂકવાના કેન્દ્ર સરકારના નિર્ણય સામે વાંધો જરૂર ઉઠાવ્યો હતો. મહારાષ્ટ્રમાં પ્રાદેશિક પરિબળો તરીકે રાજઠાકરેની મહારાષ્ટ્ર નવનિર્માણ સેના આટલાં વર્ષો પછી પણ જામી શકી નથી. એટલે એને અવગણીને શિવસેના-ભાજપનું હિંદુત્વવાદી ગઠબંધન રામદાસ આઠવલેના નેતૃત્વ હેઠળની રિપબ્લિકન પાર્ટી ઓફ ઈન્ડિયા જેવા નાના પક્ષો સાથે ગોઠવણ કરી ચૂંટણી જંગમાં ઊતરી છે. કોંગ્રેસ નેતૃત્વ વિહોણી પાર્ટી બની ગઈ છે. જો કે મહારાષ્ટ્રમાં સુશીલકુમાર શિંદે અને અશોક ચવ્હાણ જેવા લોકપ્રિય નેતાઓ હજી સક્રિય છે, પરંતુ જમ્મુ-કાશ્મીર અંગેના કેન્દ્રના ઐતિહાસિક નિર્ણય પછી પ્રજાનો મૂડ તો મહાનાયક મોદીને પોંખવાનો જ રહેશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી. શિવસેનાના પિતૃપરિવારમાંથી પહેલી જ વાર આદિત્ય ઠાકરે વરલીની બેઠક પરથી ચૂંટણી જંગમાં ઊતર્યા છે. શિવસેનાના કાર્યકરોને મન ભલે તેઓ મુખ્યમંત્રીપદના દાવેદાર હોય, પરંતુ એમને માટે 'દિલ્હી' (અહીં અલબત્ત, મુંબઈ) હજી દૂર છે અને મુખ્યમંત્રી દેવેન્દ્ર ફડણવીસ માટે સત્તાનો માર્ગ મોકળો કરતું સાનુકૂળ નિવેદન ખુદ ઉદ્ધવ ઠાકરેએ કરવું પડ્યું છે.

માણસ એક વાર મૃત્યુ પામે છે 'સ્વભાવ' તેને રોજ રોજ મારતો હોય છે!

રંગ-ઉમંગ
કાનન ઓઝા

બધો આધાર સ્વભાવ પર છે. અહમવાદી રાવણ કે પછી મહિષાસૂર ભગવાનના હાથે હણાયા એ એમનો અંતિમ શ્વાસ હતો. પણ સ્વભાવને કારણે

તેઓ રોજેરોજ મરતા હતા. રાવણને તો આપણે દશ માથા સાથે મૂક્યા છે. પણ દસેય માથામાંથી એકેય માથું રાવણને રામ માટે સમજાવી ન શક્યું. આમ તો વાત પાછળ ઘણી મોટી પુરાણકથા છે. જો એ જાણીએ તો આપણે પર રાવણને સમજવા માટે આપણો સ્વભાવ સુધારી શકીએ. બને એવું છે કે આપણા અધકચરા સ્વભાવને કારણે આપણે જીવનને જ જીવતા નથી હોતા બાકી એવા ઘણા અપવાદ છે કે જેણે એવા સ્વભાવ કેળવ્યા છે કે તેઓ પળમાં જિંદગીને જીવી જતા હોય છે. જયારે ખરા સ્વભાવને માણસ એકાદી પળમાં જીવવા માટે આખુંય જીવન ખર્ચી કાઢે છે ચાલો આજે સ્વભાવ મંથન કરીએ.

આજે આઠમ છે, બે દિવસ પછી દશેરા આવશે. ચાલી આવતી અંગત રીતે મને ન ગમતી એક પરંપરામાં આપણે એટલે કે આપણા હિંદુઓ રાવણના પૂતળાને બાળવામાં ગજબનો આનંદ લે છે. શિવભક્ત રાવણ એક જ્ઞાની પુરુષ તરીકે ખૂબ જ મોટા રહ્યા છે. દશ માથાંનાં આ બ્રહ્મ પુરુષને ચાર વેદો અને છ શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન હતું. એટલો દશશિર ધારી કહેવાયા. કમનસીબે એ છે કે બધુ જ જ્ઞાન હોવા પછી એ દશેય માથામાંથી કોઈ પણ માથું રાવણનો સ્વભાવ સુધારવાનું ન કહી શક્યું દશેય દશ જાણે અહમના પૂછળા.... પરિણામ સ્વરુપ આ જ્ઞાની પુરુષ વિધિના લેખ મુજબ બદનામ થઈને મર્યા. રામના હાથે મર્યા જે માટેની કથા ખુબ જ મોટી છે. એ કયારેક જોઈશું ? પણ મારો સવાલ એ ઉઠે છે કે આપણે રાવણના વધમાં જે આનંદ મેળવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. એમાંથી આપણી પાત્રતા કેટલી ? અગર પાત્રતા ન હોય તો આપણે આપણો સ્વભાવ આજથી જ સુધારવો જોઈએ. કારણ કે રાવણને જે મૃત્યુ મળ્યું છે. એની આસપાસના મૃત્યુમાં જ આપણે સમાવેશ થાય છે. જયારે રાવણનું મૃત્યુ થયું ત્યારે ભગવાન શ્રીરામે નાના ભાઈ લક્ષ્મણને કહ્યું કે જાઓ લક્ષ્મણ. આ જ્ઞાની પંડિત પાસે સર્વકાલિન એવો જીવનપાઠ લઈ આવો. અંતિમ શ્વાસ લેતા રાવણ પાસે લક્ષ્મણ જાય છે ત્યારે રાવણ જે બે વાત કરે છે તેને જોઈ આપણે આગળ ચાલીશું.

વાત એક... રાવણ કહે છે, ભયથી ક્રોધ, ક્રોધથી અહમ, અને અહમ્થી માણસનું મૃત્યુ થાય છે.

વાત બે... અગર મૃત્યુના ભયથી દૂર થવું હોય તો માણસે રોજેરોજ થોડુ થોડુ મરવું જોઈએ.

રાવણની આ બંને વાત રામાયણ કાળની છે, પણ સર્વકાલીન જરૂર છે. દરેક કાળમાં તે પ્રસ્તુત પણ છે. કારણ કે માણસને દરેક સમયે મૃત્યુના ભય વિશેષ સતાવતો હોય છે. અને એ ભયમાંથી દૂર થવું હોય તો માણસે સ્વભાવને જ પોતાના કેન્દ્ર સ્થાને મૂકવો જોઈએ. બાકી જગતનો ઈતિહાસ કહે છે કે કોઈ હસતાં મુખે ગયું નથી. રાવણ હોય કે મહિષાસુર, આપણને દરેક વખતે જીવન જીવતા દેખાયા પણ તેમની સાથે મૃત્યુનો ભય સતત રહેતો હતો. રામે બાણ ઉઠાવ્યું તો જગદંબા એ ત્રિશૂળ ઉઠાવ્યું. એકમાં રાવણ મર્યો તો એકમાં મહિષાસૂર મર્યો. આપણે પણ દરેક સમયે અદૃશ્ય કારણે વાગે તેવા 'અદૃશ્ય' શસ્ત્રોથી જ મરતા હોઈએ છીએ. જેનાથી દૂર થવા માટે આજનો આઠમનો દિવસ પણ શુભ છે.

આવો, પ્લાસ્ટીકને બદલે ત્રાંબાની બોટલમાં પાણી પીએ અને તંદુરસ્ત રહીએ

મોરપીંછના રંગ
ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

ભારતીય વેદો, ઉપનિષદો અને શાસ્ત્રોમાં આલેખિત જ્ઞાનનો ભંડાર આજની આધુનિક દુનિયાને ખૂબ જ ઉપયોગી બની રહ્યો છે. વિશ્વના મોટાભાગના દેશો ભારતીય ઉપચાર પદ્ધતિઓને અનુસરે છે. ભારતીય આયુર્વેદ અને તેના દેશી ઉપચારો આજે વિશ્વભરમાં પ્રસિદ્ધ છે. વેદોમાં આલેખિત અનેક ઉપચાર પદ્ધતિઓ, થેરાપીઓ આજે અમેરિકા, જાપાન, ચીન, ઈંગ્લેન્ડ જેવા અનેક વિકસિત દેશો અપનાવી રહ્યા છે. આને કારણે જ ભારતીય હર્બલનું જ્ઞાન આજે વિશ્વમાં ધૂમ મચાવી રહ્યું છે. પૃથ્વી ઉપર ઉગતી પ્રત્યેક વનસ્પતિ, વૃક્ષો કે વેલાઓ પૃથ્વી ઉપરના પ્રત્યેક જીવ માટે ઉપયોગી છે. આજે આ બાબત સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે.

આ બ્રહ્માંડ અને પૃથ્વી પર પાણીનું ખૂબ જ મહત્વ છે. કેમ કે પાણી વિના જીવસૃષ્ટિ શક્ય નથી. આપણી પૃથ્વી ઉપર અને આપણા શરીરમાં ૭૦ ટકા પાણી છે. આપણે જમ્યા વિના બે ચાર દિવસ પસાર કરી શકીએ છીએ પણ પાણી વિના નહીં. પરંતુ આજે યુગ બદલાતા આ પાણીને પણ આપણે પ્રદૂષિત કરી મૂક્યું છે. પરિણામે આપણા શરીરમાં આવું પ્રદૂષિત પાણી જતા અનેક નવા નવા રોગોને નિમંત્રિએ છીએ. આપણી આ પાણીની અશુદ્ધિનો લાભ લઈને વિશ્વભરમાં આજે અનેક કંપનીઓ શુદ્ધ પાણીના નામે ''પાણી''નો વેપાર કરી રહી છે. પણ એમાંય પાણીની શુદ્ધતાના અનેક પ્રશ્નો હોય છે. આપણા આયુર્વેદમાં પાણીને શુદ્ધ કરવાની બે પદ્ધતિનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. એક તો પાણી માટીના બનાવેલા મટકાથી શુદ્ધ બને છે અને બીજી પાણી ત્રામ્બાના વાસણમાં રાખવાથી શુદ્ધ બને છે. પરંતુ આપણે આ બન્નેથી દૂર ને દૂર જતા જઈએ છીએ. આ બન્ને પદ્ધતિ આપણને ખૂબ જ ઓછા ખર્ચે અને સરળતાથી મળી શકે એમ છે પરંતુ આપણે આજે ગંદા કચરામાંથી બનેલી કેમિકલયૂક્ત ''પ્લાસ્ટિકની બૉટલ ''ના પાણીને શુદ્ધ માનીને પીએ છીએ. એ આપણા સૌની કરૂણતા છે.

આયુર્વેદમાં પંચધાતુનું ખૂબ જ મહત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે. એવી જ રીતે ત્રામ્બું પણ આપણને ઉપયોગી નીવડે છે. ત્રામ્બાના જગમાં કે બોટલમાં રાખેલું પાણી પીવાથી અનેક ફાયદા થાય છે. (૧) ત્રાંબુ એટલે કે કૉપર આપણા શરીરમાં કૉપરની કમીને પુરી કરે છે. અને બિમારી પેદા કરવાવાળા બેકટરિયાનો નાશ કરે છે. (૨) ત્રાંબાના વાસણમાં રાખવામાં આવેલું પાણી શુદ્ધ માનવામાં આવે છે જે ડાયરિયા, કમળો, ડિસેંટ્રી તથા અન્ય પ્રકારની બિમારીઓને જન્મ આપનાર બેકટરિયાથી આપણને રક્ષણ આપે છે. (૩) ત્રાંબામાં એન્ટી ઈન્ફ્લેમેંટરી ગુણ રહેલો છે. જેના કારણે શરીરમાં દર્દ, એંઠન કે સોજાની સમસ્યાથી રક્ષણ મળે છે. ઑર્થરાઈટિસની સમસ્યા સામે લડવામાં પણ ત્રાંબાનું પાણી ફાયદામંદ છે. જો સાંધાનો દુખાવો રહેતો હોય. પગમાં સોજો ચડી જતો હોય તો આ પાણી પીવું જોઈએ. (૪) એક અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી અનુસાર ત્રાંબુ કેન્સરની શરુઆતને રોકવામાં મદદ કરે છે. કેમ કે એમાં કેન્સર વિરોધી ગુણ પણ રહેલો છે. (૫) પેટના મોટાભાગના રોગો સામે ત્રાંબાનું પાણી ખૂબ જ ઉપયોગી છે. દરરોજ ત્રાંબાનું પાણી પીવાથી પેટમાં દુઃખવું, ગેસ, કબજિયાત, એસિડિટી વગેરે રોગોમાંથી મૂક્તિ મળી શકે છે. (૬) શરીરની આંતરિક સફાઈ માટે ત્રાંબાનું પાણી અત્યંત ઉપયોગી છે. આ ઉપરાંત એ લીવર અને કીડનીને પણ સ્વસ્થ રાખે છે. તથા કોઈપણ પ્રકારના ઈન્ફેકશન સામે લડવામાં ત્રાંબામાં રાખેલું પાણી ખૂબ જ કારગત નીવડે છે. (૭) એનીમિયાની સમસ્યામાં પણ ત્રાંબાનું પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. કેમ કે તે ખોરાકમાં રહેલા આયરનને શોષી લે છે. જે એનીમિયા સામે લડવામાં ખૂબ જ જરૂરી છે. (૮) ત્રાંબાના વાસણમાં રાખેલું પાણી પીવાથી ચામડીના રોગોથી પણ બચી શકાય છે. એનાથી ચામડી એકદમ તરોતાજા, ચમકતી અને સ્વચ્છ રહે છે. (૯) ત્રાંબાનું પાણી પાચનતંત્રને મજબૂત કરીને પાચનક્રિયાને સંપૂર્ણ બનાવે છે. રાત્રે ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી રાખી સવારે પીવાથી પાચનક્રિયા સરળ બને છે. આ ઉપરાંત એ વસાને ઓછું કરવામાં પણ મદદરૂપ બને છે. (૧૦) ત્રાંબાનું પાણી હદયને સ્વસ્થ રાખીને બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રિત કરીને બેડ કોલેસ્ટ્રોનને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે. ઉપરાંત હાર્ટએટેકના જોખમને પણ ઓછું કરે છે. તથા વાત, પિત્ત અને કફને પણ સંતુલિત કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આ રીતે અનેક ફાયદાઓ મળી શકે છે.

ત્રાંબાના વાસણમાં રાખેલું પાણી ત્રાંબાની સાથે રાસાયણિક પ્રતિક્રિયા કરે છે. અને એમાં એન્ટીબેક્ટિરીયલ, એન્ટી ઈન્ફ્લેમેંટરી અને કેન્સર વિરોધી પ્રૉપર્ટીઝ ઉત્પન્ન થાય છે. જેને કારણે આ પાણી આટલું બધું ગુણકારી બને છે. હા, એટલું જરૂરી છે કે ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી ઓછામાંઓછું આઠેક કલાક રહેવું જોઈએ. વળી ત્રાંબામાં પાણી ક્યારેય બગડતું નથી. લાંબા સમય સુધી પાણીને ત્રાંબાના વાસણમાં તાજુ રાખી શકાય છે. જે ક્યારેય વાસી થતું નથી. એક સંશોધન મુજબ ૧૬ કલાક ત્રાંબાના વાસણમાં રહેલા પાણી અંદરના મોટાભાગના તમામ જીવાણુંઓ મરી ચૂક્યા હોય છે. ખાસ કરીને પાણીમાં રહેલા પેચિસના વિષાણુ અને ઈ-કોલાઈના અમીબા જીવો તો બિલકુલ નાશ પામે છે. એના એન્ટીબેક્ટિરીયલ અને એન્ટી ઈન્ફ્લેમેંટરી ગુણોને કારણે ત્રાંબાનું પાણી શરીરના આંતરિક તેમ જ બાહ્ય ઘા ઉપર જલદી રૂઝ લાવવામાં મદદ મળે છે. આ પાણી થાઈરોઈડ ગ્રંથિને પણ સંતુલિત કરે છે.

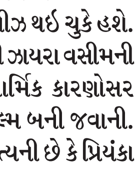
ત્રાંબાના વાસણનું પાણી પીવાની કેટલીક બાબતો પણ ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે. વાસણ કે જગ કે બોટલનો અંદરનો ભાગ સમયાંતરે સાફ કરવો જરુરી છે કેમ કે એમાં કોપર ઓક્સાઈડની પરત જામી જાય તો પાણી ને કોપરનો સ્પર્શ થતો નહીં હોવાથી રાસાયણિક ક્રિયા થતી નથી. વળી ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી સિવાય કોઈ અન્ય પ્રવાહી પદાર્થ ના પીવા, ખાસ કરીને ખાટા, દહી કે છાસ એમાં ના રાખવા. કેમ કે દહીંમાં કેલ્શિયમ, મૈગ્નિશીયમ, પૉટેશિયમ, વિટામીન ડી, બી – ૧૨, અને બી – ૬ તથા કોલેસ્ટ્રોય જેવા ઉપયોગી પોષક તત્વો આપણા શરીરની બિમારીઓ સામે લડવામાં રામબાણ ઈલાજ સાબિત થાય છે. પરંતુ જો દહીં ત્રાંબાના વાસણમાં રહે છે તો દહીંમાં રહેલ મિનરલ અને વિટામીન ત્રાંબા સાથે રિએક્ટ કરે છે જેને કારણે ફૂડ પૉઈઝનીંગ થવાનું જોખમ રહેલું છે. અથાણું પણ ત્રાંબાના વાસણમાં ભૂલથી યે ના રાખવું. આજકાલ ક્યાંક કૉકટેલ ત્રાંબાના વાસણમાં પીરસવામાં આવે છે જે જીવલેણ બિમારી લાવી શકે છે. ત્રાંબામાં આલ્કોહોલ કૉકટેલ પીવું એ ફૂડ પૉઈઝનીંગનું જોખમ ઊભું કરે છે. એક રીસર્ચ મુજબ ખાવા પીવાની ચીજ વસ્તુઓના પીએચ. ૬ થી ઓછા છે તેને ત્રાંબાના વાસણમાં કદી ના લેવા જોઈએ. અમેરિકામાં તો કૉપરના મગમાં કૉકટેલ પીવાની વિરુદ્ધમાં ઝૂંબેશ પણ ચાલી રહી છે.

ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી સિવાય બીજું કોઈ પ્રવાહી કે અન્ય ખાવાની ચીજ વસ્તુઓ ના રાખવી. પાણી એટલે રાખવામાં આવે છે કે એમાં કોઈ પોષક તત્વ હોતું નથી. વળી પાણીનો સ્વભાવ છે કે એ જ્યા રહે છે તેના ગુણો

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

ઈસ દિવાલી પે ડ્રામા હૈ...એક્શન હૈ...કોમેડી હૈ...ઈમોશન હૈ...!

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય



આ વાંચતા હશો ત્યારે નવરાત્રી પૂરી થવાને બે દિવસ બાકી હશે. દુર્ગાપૂજા અને નવરાત્રીના નવ દિવસ આમ તો ગુજરાતભરમાં અને ઈવન દેશભરમાં બધું જ થંભી જાય છે સિવાય કે ગરબા. મનોરંજન જગત માટે આ કપરા દિવસો કહેવાય કેમકે લોકો ફિલ્મો કે ઈવન ટીવી શોઝ જોવાનો ટાઈમ કાઢી શકતા નથી ડ્યુ ટુ નાઈન નાઈટ્સ ઓફ નોનસ્ટોપ ડાન્સિંગ....બટ કિન્તુ પરંતુ આવા કપરાકાળમાં પણ રિતિક-ટાઈગરની ' વોર ' બમ્પર ઓપનીંગ કરી શકી છે ઈનફેક્ટ ગાંધીજયંતીની રજામાં રીલીઝ થઈને નેશનલ હોલીડે પર રીલીઝ થનાર ફિલ્મોમાં કમાણીની રીતે ટોચ પર પણ પહોચી છે. સી, વિવેચકો બોલે તો રીવ્યુકારોના રીવ્યુ ચાહે કુછ ભી હો પણ 'વોર' ના બમ્પર ઓપનીંગે વન્સ અગેન સાબિત કરી દીધું છે કે રીવ્યુ - બીવ્યું માયરા ફરે....શું કીઓ છો ? બીજા દિવસના ઓછા કલેક્શન છતાં આ વિકેન્ડમાં 'વોર' ઝડપથી ૧૦૦ કરોડની ક્લબમાં સામેલ થઈ જવાની.બાય ધ વે આ રીવ્યુ સીસ્ટમ જ ઘણાને સમજ નથી આવતી બીકોઝ ફિલ્મો કે કોઈપણ પ્રકારનું મનોરંજનની ચોઈસ દરેકની અલગ અલગ હોઈ શકે છે અને કોઈ બે-પાંચ લોકો કેવી રીતે નક્કી કરી શકે. અનેક ફિલ્મોના હીટ કે ફ્લોપ જવામાં આવા અનેક રીવ્યુકારો ઉંધે માથે પછડાયાના દાખલા મોજુદ છે જ, અને કોઈ એમ માનતું હોય કે માત્ર કોઈના કહેવાથી કોઈ ફિલ્મો જોવા જાય છે કે નથી જતું તો એ એના દિમાગમા કેમિકલ લોચો છે એ નક્કી....!!!!

ખેર હવે ફિલ્મ નિર્માતાઓની નજર દિવાળીના બિગેસ્ટ હોલીડે પર હશે અને એમાં પણ ' વોર ' ની કમાણી પછી આ દિવાળીએ કે એની આસપાસ રીલીઝ થનારી ફિલ્મો પણ કમાણી માટે આશાવાદી હશે જ એમાં કોઈ બેમત નથી. આ દિવાળીએ મજાની વાત એ છે કે જુદા જુદા સબ્જેક્ટની કોમેડી – બાયોપિક – એક્શન – ડ્રામા ફિલ્મો રીલીઝ થઈ રહી છે. તહેવાર હોય અને અક્ષયની ફિલ્મ ના હોય એવું બને ? ઈનફેક્ટ અક્ષયે તો ૨૦૨૦ના તહેવારો પણ બુક કરી લીધા છે. અને વેરાયટી જુઓ..આવતી દિવાળીએ ઐતિહાસિક '' પૃથ્વીરાજ '', ઈદ પર સાઉથની કાંચના-૨ ની રીમેક 'લક્ષ્મી બોમ્બ' (જેમાં અક્ષય પહેલીવાર ટ્રાન્સજેન્ડર ભૂત બન્યો છે), ક્રિસમસ પર ' બચ્ચન પાંડે' અને હોળી પર રોહિત શેટ્ટીની એક્શન મુવી 'સૂર્યવંશી'...! હજુ હમણાં જ ' મિશન મંગલ' જેવી હીટ ફિલ્મ આપનાર અક્ષયની હાઉસફુલ સિરીઝની ચોથી ધમાલ 'હાઉસફુલ-૪' આ દિવાળીના બે દિવસ પહેલા યાની ૨૬મી એ રીલીઝ થશે. હાઉસફુલ સિરીઝની બધી હીટ ફિલ્મોની જેમ આમાં પણ વાર્તાનો ટ્રેક નવો જ છે અને જરા હટ કે એટલે કે પુનર્જન્મનો છે.૧૬મી સદીથી શરુ થઈને ૨૧મી સદીમાં ખત્મ થતી આ ફિલ્મ મોટાભાગે તો 'મી ટુ' માં ફસાયા પહેલા સાજીદ્ખાને જ ડાયરેક્ટ કરી છે અને ટ્રેલરમાં જ એટલી ધમાલ છે કે દર્શકોને ઉત્કંઠા વધી ગઈ છે કે ફિલ્મમાં શું હશે ? ચંકી, રીતેશ, બોબી અને કૃતિ, કીર્તિ અને પૂજા હેગડેના એડેડ તડકા સાથેની આ ધમાલ કોમેડી રીવ્યુકારોને કદાચ નહિ ગમે પણ દર્શકોની દ્રષ્ટીએ સો ટકા આ દિવાળીએ કમાણીના સાંઢની આંખ વીંધી નાખવાની એ નક્કી છે...!

આ 'સાંઢ કી આંખ' પરથી યાદ આવ્યું કે દિવાળીએ જરા હટ કે આ જ નામની ફિલ્મ આવી રહી છે. 'હાઉસફુલ-૪' ની એક દિવસ પહેલા બોલીવુડની હોટ એક્ટ્રેસીસ ભૂમિ અને તાપસીને ૬૦ વર્ષની બુઝર્ગ ઔરત બતાવતી આ ફિલ્મ યુપી ના બાગપત જીલ્લાની રહેવાસી સૌથી ઉમરલાયક શાર્પશુટર ચંદ્રો અને પ્રકાશી તોમરની બાયોપિક છે. મજાની વાત એ છે કે માંડ ત્રીસીમાં રહેલી અને હોટ ગણાતી બંને બોલીવુડ અભિનેત્રીઓને મેકઅપના કમાલથી ઘરડી બતાવી છે એટલું જ નહિ પણ પણ આ દેરાણી-જેઠાણીની જોડીએ અત્યાર સુધી શુટીંગમાં જીતેલા ૭૦૦ મેડલોની પણ દાસ્તાન રજુ કરે છે જેને યુપી ના લહેકામાં ખુબ જ રસપ્રદ રીતે રજુ થઈ હોય એવું ટ્રેલર પરથી તો લાગે છે. અનુરાગ કશ્યપ અમસ્તાય હટ કે ફિલ્મ પ્રોડ્યુસ અને ડીરેક્ટ કરવા જાણીતા છે તો આ 'સાંઢ કી આંખ' બોક્સ ઓફીસ પર બુલ્સ આઈ હીટ કરશે એવું લાગે છે.

કોમેડી-બાયોપિક તો થઈ ગઈ પણ એક બીજી એવી જ ફિલ્મ કે જેનાથી પ્રિયંકા ચોપરા જોનસ બોલીવુડમાં ત્રણ વર્ષ પછી કમબેક કરી રહી છે એ ' સ્કાય ઈઝ પિંક' પણ ૧૧ ઓક્ટોબરે આ છપાશે ત્યારે રીલીઝ થઈ ચુકે હશે. ફરહાન અને પ્રિયંકાની લવ સ્ટોરીની સાથે સાથે એમની દીકરી ઝાયરા વસીમની ટર્મિનલ બીમારીની વાત કહેતી આ ફિલ્મ ઝાયરાએ ધાર્મિક કારણોસર ફિલ્મોમાંથી સન્યાસ લીધો હોવાને કારણે એની છેલ્લી ફિલ્મ બની જવાની. પ્રિયંકા અને ફરહાન બંને માટે આ ફિલ્મ એટલા માટે અગત્યની છે કે પ્રિયંકા આ ફિલ્મથી બોલીવુડમાં લાંબા સમય બાદ દેખાશે તો ફરહાનને પણ એકાદ હીટની તાતી જરૂર છે જ. હીટની જરૂર તો શુશાંતસિંહ રાજપૂતને પણ છે. ધોનીની બાયોપિક પછી કોઈ સુપરહીટ ન આપી શકેલ શુશાંતને છીછોરે ની આંશિક સફળતા પણ કામ નથી આવી. એવામાં એની તૈયાર થઈને પડેલી જેકલીન સાથેની ફિલ્મ 'ડ્રાઈવ' પર એને આશા હતી પણ 'કલંક' ના ધબડકા પછી નિર્માતા કરણ જોહર કોઈ રિસ્ક લેવા માંગતો ના હોઈને શુશાંતની આ ફિલ્મ નેટફ્લીક્સ પર રજુ કરવાના મુડમાં છે. મતલબ કે કરણભાઈનું ડીઝીટલ ડેબ્યુ આ ફિલ્મથી થવાનું.

ડીજીટલ પ્લેટફોર્મની વાત નીકળી જ છે તો 'સેક્રેડ ગેમ્સ' થી ડીજીટલ મીડીયમમાં છવાઈ જનાર સૈફઅલીખાનની 'લાલ કપ્તાન' પણ ૧૮ ઓક્ટોબરે રીલીઝ થવાની છે. નાગા સાધુઓની દિલધડક વાત લઈને આવેલી આ ફિલ્મ સૈફ માટે પણ જરા હટ કે રોલને લીધે મહત્વપૂર્ણ છે. માથા પર લાલ તિલક, આંખોમાં કાજલ અને ચહેરા પર લાગેલી ભસ્મમાં સૈફ અલી ખાન ખૂબ અગ્રેસિવ મૂડમાં દેખાય છે. ફિલ્મમાં પ્રતિશોધની જર્નીને દેખાડવામાં આવી છે. તો 'રોંગ સાઈડ રાજુ' જેવી શાનદાર ગુજરાતી ફિલ્મથી રાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર જીતનાર મીખીલ મુસળે એ ડાયરેક્ટ કરેલી ફિલ્મ 'મેઈડ ઈન ચાઈના' પણ આ દિવાળીએ જ ગુજરાતી તડકો લઈને આવી રહી છે. ટેલેન્ટેડ રાજકુમાર રાવ રઘુ નામના ગુજરાતી બીઝનેસમેનના પાત્રમાં છે સાથે મોની રોય, પરેશ રાવલ, બોમન ઈરાની, બધાઈ હો ફેમ ગજરાજ રાવ અને સુમિત વ્યાસ જેવા દમદાર કલાકારો છે. ઓલરેડી હીટ ગીત 'સનેડો' થી દર્શકોમાં આતુરતા જગાડનાર આ ફિલ્મ ગુજરાતી બેકડ્રોપમાં ચાઈનાની વાત કહેતી કોમેડી ડ્રામા છે. ટ્રેલર પરથી તો ઈન્દ્રકુમાર ટાઈપ એડલ્ટ કોમેડી ડ્રામા લાગી રહી છે પણ મીખીલ મુસળે નો કમાલ આ ફિલ્મમાં કેવોક છે એનો ઈન્તેઝાર રહેશે અને જો આ રઘુ ધમાલ મચાવશે તો એઝ એ ગુજરાતી ઓર એક સફળ દિગ્દર્શકની બોલીવુડમાં એન્ટ્રી વી ધ ગુજરાતીઓને ચોક્કસ ગમશે જ. આ મોટા ગજાની ફિલ્મો ઉપરાંત નરગીસ ફાકરી – સંજય દત્ત ની અફઘાન છોકરીની વાત કહેતી ' તોરબાઝ', પ્રતિક બબ્બર અને સિધાંત કપૂરની 'યારમ', વિક્રમ ભટ્ટની ભૂતકથા ' ઘોસ્ટ' . સંજય મિશ્રા અને જીમ્મી શેરગીલની હોનર કિલિંગની વાત કહેતી '૫ સે પ્યાર - ફ સે ફરાર ' જેવી ઓછી જાણીતી ફિલ્મો પણ આવી રહી છે. મીન્સ આ દિવાળીએ કોમેડી-એક્શન-ઈમોશન જેવા અનેક રંગોના દીવડાઓ રૂપેરી પરદે પ્રગટવાના...!

વિસામો :

ચર્ચિત શો 'બીગ બોસ' ની ૧૩ મી સીઝન ઓલરેડી ચાલુ થઈ જ ગઈ છે અને 'ઈન્ડિયન આઈડોલ' અને 'ખતરો કે ખિલાડી' પણ કાંઈ બહુ દુર નથી એટલે ટીવી પર પણ મનોરંજનની ફૂલઝડીઓ ફૂટતી રહેવાની...!