સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

સ્ફૂર્તિ કે ન દેશપ્રેમ - 'યુવાની' નશામાં રહે છે,
ને ફિલ્મી હસ્તીઓ સફળતાના - નશામાં રહે છે,
નશામાં રાખે છે 'રાષ્ટ્ર'ને આતંકીઓ છે દુશ્મનો -
પડી નથી નેતાઓને સત્તાના નશામાં રહે છે...
(દેશ પર ડ્રગ્ઝનું સામ્રાજય?!)

હાઈકુ

ભૂલે ફરજ?!
સાહેબો સંપત્તિથી -
મીંચે છે આંખ!
(આવકના નશામાં)

સુરક્ષા કેદ!
ને રક્ષકો રહે છે -
હપ્તા નશામાં...
(ગુંડારાજ - કાયદાની પોથીમાં વધુ એક રીંગણું)

ચિંતન

અર્ચત પ્રાર્ચત પ્રિયમેધાસો અર્ચત ।
અર્ચન્તુ પુત્રકા ઉત પુરં ન ધૃષ્ણવર્ચત ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક અથર્વવેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

હે ઈશ્વર !! અમે અમારાં પુત્ર-પુત્રીઓ, ભાઈઓ, મિત્રો સહિત હંમેશા આત્માની ઉન્નતિનાં કાર્યોમાં જોડાયેલા રહીએ.

પોતાની પ્રગતિ માટે, આગળ વધવા માટે અને આત્માની ઉન્નતિ માટે આપણામાં અભાવ અને અગવડોની સામે લડવાનું સાહસ હોય એ જરૂરી છે. માણસે સાધનસામગ્રી વધારવાને બદલે પોતાની સંકલ્પશક્તિને દૃઢ બનાવવા પર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. વાસ્તવિક પ્રગતિમાં સાધનો અને પરિસ્થિતિઓનો ફાળો વિચારો અને મહેચ્છાઓ જેટલો હોતો નથી. સંકલ્પની પ્રખરતાથી આ બધાનો યોગ્ય સમન્વય થઈ શકે છે.

મનુષ્યના કર્મ મુજબ તેનું જીવન ઘડતર થાય છે. સત્કર્મોથી તે આગળ વધે છે અને કુકર્મોથી તેનું પતન થાય છે. વેદોનું શિક્ષણ એ છે કે સદ્ગુણોને આપણા જીવનમાં નિરંતર વધારતા રહીએ અને દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરતા રહીએ.

સુવિચાર

- બીજાનું પાણી ત્યારે જ માપવું... જયાર ખુદને તરતાં આવડતું હોય - **મનોહર પાઠક**
- અગર શાંતિ ચાહતે હૈ તો લોકપ્રિયતા સે બચિયે - **ઓશો**
- મનને 'સ્યુએજ' (ગટર) બનાવવું કે 'ફૂલવાડી' એ માણસના હાથની વાત છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- સફાઈનું અભિમાન સાર્વજનિક હોઈ શકે,
  પણ આંતરિક સફાઈનું અભિયાન તો માણસે જાતે જ ચલાવવું પડે - **જીવન પાથેય**
- માત્ર જીત જ જયારે 'લક્ષ્ય' બને ત્યારે માણસ કોઈ પણ ભોગે
  જીતવાની લાલચ રોકી શકતો નથી - **ડો. જીતેન્દ્ર અઢિયા**
- માણસ દૃષ્ટિકોણ બદલે તો ગેરસમજનાં રચાતા કુંડાળા આપોઆપ બંધ થઈ જાય છે - **રોહિત શાહ**
- આજનું ઔષધ : આદુના રસમાં શ્યામ તુલસીનો રસ મિક્સ કરી તે નાક વડે સુંઘવાથી આધાશીશીમાં રાહત થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ઉદ્યોગપતિ ઘનશ્યામદાસ બિરલાના પુત્ર કૃષ્ણકુમાર બિરલાની નમ્રતાની બે ઉત્તમ વાત. તેઓ 'ધ હિંદુસ્તાન ટાઈમ્સ' અખબારના માલિક અને ચેરમેન પણ હતા. તે અખબારમાં તેઓ 'બ્રંચ' નામની એક કોલમમાં પોતાના જીવનનાં બનેલા હળવા પ્રસંગો લખતા. તેઓ અખબારના માલિક હોવા છતાં જયારે તેમનો લેખ તંત્રીને મોકલતા ત્યારે લેખ ઉપર ખાસ સૂચના લખતાં. 'તંત્રીશ્રી, આ લેખ તમને યોગ્ય લાગે તો જ છાપજો.' એકવાર તેઓ લંડનમાં પાર્કમાં સૂર્યાસ્ત સમયે પદ્માસનમાં બેસી આંખો બંધ કરીને વાતાવરણ માણી રહ્યાહતા. એમને આંખો ખોલી ત્યારે એક જાપાની યુવતીએ એમની સાથે વાતો કરી. યુવતીએ વાત વાતમાં કહ્યું, 'અમારા ધર્મગુરુ દલાઈ લામા છે. મારે એક વાર એમને રુબરુ મળવું છે.' કૃષ્ણકુમારે તે યુવતીનું નામ સરનામું લખી લીધા. ભારત પરત ફર્યા અને તરત તે છોકરીને સરનામે લંડન - દિલ્હીની એર ટીકીટ મોકલી. તથા ધર્મશાળા જયાં દલાઈલામા રહે છે ત્યાં સુધી તેને લઈ જવાની વ્યવસ્થા પણ કરી આપી. પેલી જાપાની યુવતી દલાઈલામાને મળી પરત ફરી અને ત્યાંથી કૃષ્ણકુમારને પત્રમાં લખ્યું, 'મારા જેવા એક સામાન્ય છોકરી માટે તમે જે કર્યું છે તેનું વળતર હું કયારેય નહીં ચૂકવી શકું.'

દેશ કેટલી નિર્ભયાઓની બલિ લેતો રહેશે?

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોરોનાકાળમાં પણ માણસની નકારાત્મક વૃત્તિઓ અકબંધ રહે છે બલકે વકરે છે એનું કાળજું કંપાવી મૂકે એવું ઉદાહરણ ઉત્તરપ્રદેશના હાથરસ મુકામે બનેલી ગેંગરેપની ઘટના છે. પીડિતા દલિત સમાજની નિર્દોષ કન્યા હતી. બાજરીના ખેતરમાં એને પરિવારના અન્ય મજૂરોથી દૂર ઢસડી જઈ ઠાકુર (ક્ષત્રિય) સમાજના દબંગ માણસોએ ગેંગરેપ કરી મરણતોલ હાલતમાં છોડી દીધી હતી. એની જીભ કાપી નાખવામાં આવી હતી અને ગરદનનાં હાડકાં તોડી નાખવામાં આવ્યા હતા. પરિવારજનોએ પાછળ રહી ગયેલી દીકરીની તપાસ કરતાં તે બાજરીના ખેતરમાં નગ્ન હાલતમાં મળી આવી અને ઉત્તરપ્રદેશ સ્થિત હોસ્પિટલમાં એને ગંભીર ગણી સફદરજંગ (દિલ્હી) હોસ્પિટલમાં રિફર કરાઈ હતી. આ કમનસીબ બાળા જિંદગીની લડાઈ હારી ગઈ તે વખતે હોસ્પિટલ બહાર બેઠેલા અને ગામનાં માથાભારે તત્ત્વો વિરુદ્ધ ફરિયાદ નોંધાવતાં પણ ગભરાતા એના પિતાએ દલિત સંસ્થાઓ - ભીમસેના અને કોંગ્રેસ જેવા રાજકીય પક્ષની હૂંફ મળતાં એને નિવેદન આપ્યું અને મરનાર યુવતીનું પણ ડાઈંગ ડિકલેરેશન નોંધાયું હતું. આશ્ચર્યની વાત છે કે ફરિયાદ છેક પાંચમા દિવસે નોંધાઈ અને ઉત્તરપ્રદેશની પોલીસને બળાત્કાર થયાનું લાગતું નથી! ઉત્તરપ્રદેશ સરકારે મરનારને દસ લાખનું વળતર આપી દઈ ભીનું સંકેલવાનો પ્રયાસ કર્યો છે, જે યોગી સરકારના જંગલરાજની જ પ્રતીતિ કરાવે છે. પ્રિયંકા ગાંધીએ ગોરખપુર, શાહજહાંપુર અને હાથરસમાં બનેલી ગેંગરેપની ઘટનાઓને સાંકળીને કડક ભાષામાં નિવેદન આપ્યું છે અને કોંગ્રેસ તથા ભીમ સેનાના કાર્યકરોએ કોરોનાકાળમાં પણ દેખાવો યોજીને તેમજ કેન્ડલ માર્ચ યોજીને ઉત્તરપ્રદેશના હવસખોર બદમાશોને નિર્ભયાકાંડની જેમ ફાંસીની સજા કરવાની માગણી રજૂ કરી છે. બહુ ઓછા લોકો જાણતા હશે કે ગોરખપુરના મહંત અને વર્તમાન મુખ્યમંત્રી આદિત્યનાથ પોતે પણ ક્ષત્રિય સમાજમાંથી આવે છે. માથાભારે સામંતશાહી તત્ત્વોને કાયદાની કશી જ પડી નથી હોતી તે આ ઘટના પરથી સાબિત થાય છે. યોગી આદિત્યનાથે એમની હિંદુત્વવાદી નેતા તરીકેની છબી ઊજળી રાખવા લઘુમતી સમાજનાં અનિષ્ઠ તત્ત્વો પર કડકાઈપૂર્વક કામ લઈ રાજયમાં વાહવાહી મેળવી છે. એમની ખરી કસોટી તો આ કિસ્સામાં થવાની છે. રાજયની પોલીસ જ જો માથાભારે તત્ત્વોને સાચવવામાં અને પુરાવાઓ નાશ કરવામાં સામેલ થશે તો આ દલિત નિર્ભયાને ન્યાય શી રીતે મળવાનો ? વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ અંગત રસ લઈને આ જઘન્ય અપરાધની પૂરી ન્યાયિક તપાસ કરાવવી જોઈએ. નિર્ભયાકાંડ પછી પણ પુરુષ માનસિકતામાં કોઈ જ ફરક નથી પડ્યો અને ગેંગરેપની એકથી એક દારુણ ઘટનાઓ બનતી જ રહી છે. તે શું સૂચવે છે? દલિત સમાજ અને લઘુમતી વર્ગોને સતત બિનસલામતીના ઓથાર હેઠળ જીવવું પડે એ પરિસ્થિતિ કહેવાતી સૌથી મોટી લોકશાહી માટે શું કલંકરુપ નથી ? મરનાર દલિતોનો આત્મા જયાં હશે ત્યાં આવા અનેક સવાલો કરતો રહેશે અને વર્તમાન શાસનપદ્ધતિ સામે અભિશાપ વરસાવતો રહેશે તે નક્કી.

કળિયુગ ઝંખે ગાંધી આવે, પાછી એવી આંધી આવે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

કળિયુગ ઝંખે ગાંધી આવે,
પાછી એવી આંધી આવે.
- મેહુલ ગઢવી

બીજી ઓકટોબર એટલે ગાંધી જયંતિ...

આપણા રાષ્ટ્રપિતા, મહાત્મા, પૂ. બાપુનો જન્મદિવસ.

આમ તો અભ્યાસક્રમના એ દિવસોમાં 'રેંટિયા બારસ' ના દિવસે 'ફૂલટાઈમ' ગાંધીમય બની રહેતા એવું સ્મરણ આજેય અકબંધ છે... 'ગાંધી જયંતિ' નો ખ્યાલ તો ત્યારપછી બહુ મોડો આવ્યો. બુનિયાદી શિક્ષણના સંસ્કારો આજેય જીવનમાં વણાયેલા અનુભવાય છે, 'કાંતણ યજ્ઞ' અને 'ગાંધી વિચાર સત્ર'ના સુચારું આયોજનબદ્ધ શૃંખલા થકી ઉત્તમ વૈચારિક ભાથું ગાંધીજનો પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાનો લ્હાવો કેમેય ભૂલાય એમ નથી !!

આજથી દોઢસો વર્ષ પૂર્વે અર્થાત્ ૨જી ઓકટોબર ૧૮૬૯ ભાદરવા વદ બારસ વિક્રમ સંવત ૧૯૨૫ના રોજ મહામાનવ મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીનું ઈહલોક અવતરણ...!!!

ગાંધી જયંતિ એટલે પૂ. બાપુના જીવન કાર્યો અને જીવન સંદેશને યાદ કરીને પ્રેરણા લેવાનો દિવસ...

'મારું જીવન એ જ મારો સંદેશ' કહેનાર મહાત્માજી એક વિશ્વ માનવ હતા. વિશ્વ વિખ્યાત નાટ્યકાર બર્નાડ શૉએ કહ્યું હતું કે - 'આવનારી પેઢીઓ ભાગ્યે જ વિશ્વાસ કરશે કે કયારેક આ સંસારમાં એવી વ્યક્તિ પણ રહી હતી, જે આધુનિક સ્વતંત્ર ભારતના પિતા, નવરાષ્ટ્રના નિર્માતા અને ભાગ્યવિધાતા એવી ઘણી વિવિધતાઓ લઈને કોઈ નોખા માટીનો માનવી આ દેશમાં જન્મ્યો હશે.'

વિશ્વ વિચારક ટોફલર તો એવું કહે છે; '૨૧મી સદી ટેકનોલોજીની દૃષ્ટિએ સેટેલાઈટનો ઉપયોગ કરતી હશે અને માનવમૂલ્યોની દૃષ્ટિએ ગાંધીને અનુસરતી હશે.'

દોસ્તો, ગાંધી વૈષ્ણવજન. ગુલામીમાં સબડતા ભારતના અધોગતિ તરફ ગયેલા કાળચક્રને મહાત્માજીએ ઉર્ધ્વગતિ આપી. ગુલામીની અકલ્પ્ય જડતાથી ઘેરાયેલા ભીરું જનમાનસની બુદ્ધિ ક્ષીણ અને શિથિલ થઈ ગઈ હતી. સમગ્ર રાજય નિશ્ચેતન થયું હતું. કેટલાક જાગ્રત પ્રહરીઓનો પના ટૂંકા પડતા હતા. ત્યારે સત્ય, અહિંસા, અને પ્રેમના સુષુપ્ત સંસ્કારોને જાગ્રત કરી લોકોને નિર્ભયતાના પાઠ શીખવ્યા.

'Simple living high thinking' - 'સાદું જીવન ઉચ્ચ વિચાર' ના રાહે ચાલી સ્વેદશી ક્રાંતિના દ્યોતક બન્યા. પ્રયોગશીલ ગાંધી જીવનના સર્વ ક્ષેત્રોને પ્રયોગથી સ્પર્શ્યા. પરિવર્તનના અગ્રદૂત બન્યા...

આ અસામાન્ય વ્યક્તિત્વ સામાન્ય બની જન જનનું સ્વજન થઈ વ્યાપ્યું... જેની વાણી સરળ, સચોટ ને ચોડકૂટ હતી. 'કોશિયો' સમજી શકે તેવી ભાષાના હિમાયતી હતા. ભાષામાં પણ કરકસર - ખપપૂરતા શબ્દો છતાં ધારી વેધકતા... આ ખૂબી હતી, અરે એમના મૌન, ઉપવાસ પણ ક્રાંતિના છડીદાર. કોમી રમખાણોમાંયે આ શાંતિદૂત અડગ બની ઊભો રહે ! જાત વણાટની ખાદી એ એમનો પોશાક... છેલ્લે ઢીંચણથી સ્હેજ ઊંચી એવી પોતડી અને ઉપરનું શરીર ઢંકાય એટલું વસ્ત્ર અને એ પણ સીવેલાં નહીં... આ ભારતીય જન જનનો પ્રતિનિધિ. 'અર્ધ નગ્ન ફકીર' આ આત્મબળના કૌતુકે બ્રિટીશ સામ્રાજયના પાયાને લૂણો લગાડી ધ્વંશ કર્યુ. દેશની પ્રજાને મુક્તિ બક્ષી... પણ આઝાદીને યોગ્ય જનમાનસ ઘડાયું ખરું ?!! આઝાદી અપાવી ગાંધી ગયા પણ આપણે આઝાદીને યોગ્ય બન્યા ખરાં ?!!

'ગાંધી ચિંધ્યા રાહે' ચાલવાની વાત કરનારા અને ગાંધીને વટાવનારઓનો આજે તોટો નથી... આ જોઈને કવિ ઉમાશંકર જોષીની પંક્તિઓ યાદ આવી જાય છે.

'ફાંસી દીધી ગોડસે ને અમોએ,
ગાંધીજીના દેહને મારનારને,
ગાંધીજીના જીવને જીવતાં ને
મૂઆ કે ડે મારતું ક્ષણે ક્ષણે
પડ્યું હશે અમોમાં સહુમાં કાંઈક,
તેને હશે કે કદી મૃત્યુ દંડ ?'

સ્પર્શમણિ :

ભય શરીરની બિમારી નથી, તે આત્માને મારે છે.

●●●

આંખના બદલે આંખ, સમગ્ર વિશ્વને આંધળું બનાવી દેશે.

●●●

જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છ નથી તો તે સ્વચ્છ નથી રહી શકતો.

- પૂ. મહાત્મા ગાંધી

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

કર્તવ્યમાંથી છૂટવાનો, ભાગવાનો કે એનાથી બચવાનો પ્રયત્ન કરનાર સફળતાથી વંચિત રહી જાય છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

બીજા અધ્યાયના ૭૨ શ્લોકમાં મહદ અંશે ગીતાનો સાર સમાયેલો છે. ભગવત્ ગીતાએ વિશ્વને નિષ્કામ કર્મયોગનો અદભૂત સંદેશ આપ્યો છે. મનુષ્ય જીવન માટે અત્યંત મહત્વની એવી બાબતો કર્મયોગ, સમત્વ, સ્થિતપ્રજ્ઞતા વિશે અત્યંત મહત્વનું માર્ગદર્શન અહીં થી મળે છે.

કર્મની વાતને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજાવતા ગીતા ગ્રંથમાં કહેવાયું છે કે મનુષ્ય તરીકે આપણો અધિકાર માત્ર કર્મમાં છે. કર્મ વર્તમાનમાં છે જ્યારે ફળ ભવિષ્યમાં છે. પ્રભુને શરણે ગયેલો ભક્ત કહે છે કે ''પ્રભુ, તેં આપેલી શક્તિ મુજબ હું કામ કરતો રહીશ. તને જે યોગ્ય લાગે તે ફળ આપજે કારણ મારું ભલુ શેમાં છે એ મારા કરતાં વધુ તું જાણે છે પ્રભુ.'' રંકવૃત્તિનો પુરુષ કર્તવ્યકર્મો કરવા છતાંય સદા અશાંત, અને અતૃપ્ત જ રહે છે. માટે જ કર્માચરણ એજ સર્વસ્વ નથી. પણ એના ફળ વિશે અનાસક્તિ એટલે કે ગેરલાભ થવો, યશ કે અપયશ મળો એ બંને સ્થિતીમાં ચિત્તની જ્ઞાનયુક્ત સમતા એ અતિશય મહત્વની વસ્તુ છે.

૪૮-૫૦ શ્ર્લોકમાં પ્રભુએ યોગની વ્યાખ્યા આપી છે. ગીતા યોગ શાસ્ત્ર છે. 'સાયન્સ ઓફ યોગ હ્ન એટલે માત્ર શારીરિક કસરત નહી, કસરત એતો યોગનું માત્ર શરૂઆતનું ચરણ છે. સંસ્કૃતમાં યોગ 'યુજ' ધાતુ પરથી પ્રગટ થાય છે. જેનો અર્થ છે જોડાઈ જવું. સ્વ સાથે અને પરમાત્મા સાથે વિલક્ષણ રીતે જોડાઈ જવાની પ્રક્રિયાને યોગ કહ્યો છે. આજનો માણસ પરમાત્માથી વિખૂટો પડ્યો છે એનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે એ પોતાનાથી વિખૂટો પડ્યો છે. જે સ્વ સાથે જોડાય એને પરમાત્મા સાથે જોડાવામાં કોઈજ મુશ્કેલી પડતી નથી. એના માટે બે ઉત્તમસૂત્રો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ બીજા અધ્યાયમાં આપ્યા છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અદભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ, કરી આસક્તિથી શરૂ થયેલી અધઃપતનની પ્રક્રિયા મનુષ્યને કેવો નષ્ટ કરી દે છે એ બીજા અધ્યાયના આઠ પગથિયામાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિ જ્યારે વિષયનું ચિંતન કરે છે ત્યારે આસક્તિ નિર્માણ થાય છે. એને કારણે કામના ઊભી થાય છે. કામના ના માર્ગમાં ક્યાંય પણ વિઘ્ન આવે એ મનુષ્યને ક્રોધ જન્માવે છે. ક્રોધને કારણે બુધ્ધી ભ્રષ્ટ થાય છે. વ્યક્તિ પોતાનું શાણપણ વિસરી જાય છે. સ્મૃતિ અને બુધ્ધીનો પણ નાશ થાય છે. મનુષ્ય અને પશુમાં કોઈ ફર્ક રહેતો નથી. અને એ સતત અધોગતિ જ પામે છે.

સમત્વમ્ યોગ ઉચ્યતે અને યોગ : કર્મસુ કૌશલમ્. વિવિધ દ્વંદ્વ વચ્ચે મમને શાંત-સમતોલ રાખવું એને યોગ કહેવાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ એ ગીતામાં બહુ ડીટેઈલમાં સમજાવ્યું છે. યોગ : કર્મસુ કૌશલમ્. યોગએ કર્મમાં કુશળતા છે. ધર્મ, પરિસ્થિતિ, પ્રારબ્ધ અને કર્તવ્ય અનુસાર જે કર્મ આપણે સમક્ષ ઉપસ્થિત થયા હોય એને શ્રેષ્ઠ રીતે કરવા એ યોગ છે. કોઈ પણ કર્મ નાનું હોતું નથી, એમ કહીને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અહીં કર્મનું ગૌરવ કર્યું છે. કર્તવ્યમાંથી છૂટવાનો, ભાગવાનો કે એનાથી બચવાનો પ્રયત્ન કરનાર સફળતાથી વંચિત રહેતા હોય છે. કર્મમાં ચોરી કરી ફળની અપેક્ષા રાખનાર અસ્તિત્વના નિયમ વિરુધ્ધ વર્તી રહેલ કહેવાય છે. એ ક્યારેય સુખ કે સફળતાને પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

અધ્યાયના અંતિમ અઢાર શ્ર્લોકમાં શ્રીકૃષ્ણએ સ્થિતપ્રજ્ઞ અવસ્થાનું વર્ણન કર્યુ છે. સ્થિતપ્રજ્ઞ એ ભગવત્ ગીતાનો મૌલિક શબ્દ છે. સ્થિતપ્રજ્ઞ એટલે જેની બુધ્ધી સ્થિર થઈ છે એ વ્યક્તિ. ભગવાને ગીતામાં વર્ણવેલા આદર્શ પુરુષોમાં સ્થિતપ્રજ્ઞ પ્રથમક્રમે છે. પ્રાચીન મહાપુરુષોથી શરૂ કરીને ગાંધીજી જેવા અનેક લોકોએ સ્થિતપ્રજ્ઞતા ના આ અઢાર શ્ર્લોકોને પોતાની નિત્ય પ્રાર્થનામાં સ્થાન આપ્યું છે. બુધ્ધીને સ્થિર કરવી એ આપણો આદર્શ હોય તો જ જીવનનો આનંદ પૂર્ણપણે લઈ શકાય છે.

અર્જુનનો પ્રશ્ન છે કે સ્થિરબુધ્ધી વાળા મનુષ્યના શું લક્ષણ કહેવાય. આ પ્રશ્ન સામાન્ય માનવી તરીકે આપણે પણ અનેક વાર થાય છે. કઈ રીતે બોલે, બેસે, ચાલે? એના જવાબમાં ભગવાને 'સહજહ્ન શબ્દ આપ્યો છે. જે સહજ રીતે વર્તે. કૃત્રિમ પણું એના સ્વભાવમાં ન હોય. એટલે કે દંભથી અળગો એનો આચાર હોય. નિર્વાસનિક થયેલા પુરુષનું આત્મ સંતોષવાળું અને વિવેકયુક્ત છતાં અકૃત્રિમ વર્તન એ સ્થિર બુધ્ધીનું પહેલું લક્ષણ છે. એ આસક્તિ, ભય અને ક્રોધ જેવી લાગણીઓથી પર થઈ ગયેલ હોય છે. આ સમજાવવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ કાચબાનું દ્રષ્ટાંત આપ્યું છે. કાચબો જે રીતે વિપરીત પરિસ્થિતીમાં ઈન્દ્રિયોને સમેટી લે છે. અને અનુકૂળ પરિસ્થિતી થતા પોતાનો વિકાસ ચાલું રાખે છે. એજ રીતે સ્થિતપ્રજ્ઞ મનુષ્ય પોતાના સમય, શક્તિ અને સંશાધનનો વ્યય કરવાનું ટાળે છે. સ્થિતપ્રજ્ઞતા માટે ઈન્દ્રિય સંયમ પણ અત્યંત આવશ્યક છે. ઈન્દ્રિયોને તેના વિષયો ન આપવાથી તેની ચંચળતા ઓછી થાય છે. આમ ઈન્દ્રિયોને અનેક વિષયોનો સ્વાદ ન લગાડવો એ મહત્વનું અને જરૂરી છે. જ્યાં સુધી ચિત્તમાંથી વિષય માટેની આસક્તિ ઘટે નહીં, ત્યાં સુધી કેવળ ઈન્દ્રિયોને વિષયોથી વંચિત રાખવાથી બધુ કામ સરતું નથી,

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અદભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ, કરી આસક્તિથી શરૂ થયેલી અધઃપતનની પ્રક્રિયા મનુષ્યને કેવો નષ્ટ કરી દે છે એ બીજા અધ્યાયના આઠ પગથિયામાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિ જ્યારે વિષયનું ચિંતન કરે છે ત્યારે ? આસક્તિ નિર્માણ થાય છે.? એને કારણે કામના ઊભી થાય છે. ? કામના ના માર્ગમાં ક્યાંય પણ વિઘ્ન આવે એ મનુષ્યને ક્રોધ જન્માવે છે ? ક્રોધને કારણે બુધ્ધી ભ્રષ્ટ થાય છે? વ્યક્તિ પોતાનું શાણપણ વિસરી જાય છે ? સ્મૃતિ અને બુધ્ધીનો પણ નાશ થાય છે. મનુષ્ય અને પશુમાં કોઈ ફર્ક રહેતો નથી. અને એ સતત અધોગતિ જ પામે છે.

સૌને જય શ્રીકૃષ્ણ !!

વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સ વિષે આટલું જાણો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગાતાંકે આપણે વિટામિન- એ વિષે વિસ્તૃત માહિતી મેળવી. આજે આપણે વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સ વિષે જાણીશું.

વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સ એ આઠ વોટમીનો નો સમૂહ છે. એ છે...

વિટામિન બી-૧ (થાયેમીન)
વિટામિન બી - ૨ (રોબીફલેવીન)
વિટામિન બી-૩ (નિએસીન)
વિટામિન બી-૫ (પેન્ટોથેનીક એસિડ)
વિટામિન બી-૬ (પાયરિડોક્સિન)
વિટામિન બી- ૭ (બાયોટિન)
વિટામિન બી- ૯ (ફોલિક એસિડ)
વિટામિન બી-૧૨ (કોબલામાઈન)

આ દરેક પ્રકારના વિટામિન શરીરમાં અનેક પ્રકારના અલગ અલગ કર્યો કરે છે.

વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સના મુખ્ય કર્યો જોઈએ તો

-શરીરના કોષોને પોષણ આપવું
- આંખોને પોષણ આપવું
-લોહીના રક્તકણોને વધારવા
- મગજને પોષણ આપવું
- પાચનતંત્રને સુદ્રઢ કરવું
-શરીરના હોર્મોન અને કોલેસ્ટેરોલને બાલ આપવું
-હૃદયને પોષણ આપવું
-શરીરના સ્નાયુઓને બાલ આપવું

વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સ સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓ માટે પણ ખૂબ જરૂરી છે. વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સ ગર્ભના મસ્તિષ્કના વિકાસ માટે જરૂરી છે. તેમજ ગર્ભપાત થતો અટકાવા માટે પણ મદદરૂપ છે.

હવે જાણીએ વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સની રોજિંદી (દૈનિક) જરૂરિયાત વિષે.

વિટામિન બી-૧ (થાયેમીન) - ૧.૨ મી.ગ્રા.
વિટામિન બી - ૨ (રોબીફલેવીન) - ૧.૩ મી.ગ્રા.
વિટામિન બી-૩ (નિએસીન) - ૧૬ મી.ગ્રા.
વિટામિન બી-૫ (પેન્ટોથેનીક એસિડ) - ૫ મી.ગ્રા.
વિટામિન બી-૬ (પાયરિડોક્સિન) - ૧.૩ મી.ગ્રા.
વિટામિન બી- ૭ (બાયોટિન) - ૩૦ માઈક્રોગ્રામ
વિટામિન બી- ૯ (ફોલિક એસિડ) - ૪૦૦ માઈક્રોગ્રામ
વિટામિન બી-૧૨ (કોબલામાઈન) - ૨.૪ માઈક્રોગ્રામ

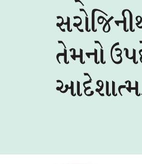
વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ આપણને દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ઈંડા, પાલક-બીટ આદિ લીલા શાકભાજી, બટેટા, ઘઉં, કઠોળ,કેળા, તરબૂચ, ખાટા ફળો અને સોયામાં થી મળે છે.

વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સની ઉણપથી ચામડીના રોગો, વાળના રોગો, શારીરિક નબળાઈ, ચાંદા પાડવા, ચીરા પાડવા, જીભ પર સોજો, ઝાડા અથવા કજિયાત થવી આદિ પ્રશ્નો થઈ શકે છે. વધુ માત્રામાં બી કોમ્પ્લેક્સ લેવાથી પણ શરીરને નુકસાન થાય છે આથી, શરીરમાં તેની યોગ્ય માત્રા જળવાઈ રહે તે જરૂરી છે.

આગામી અંકમાં આપણે વિટામિન-સી વિષે જાણીશું.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

અનન્ય સાધારણ સાહિત્યકાર



મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

આપણે ત્યાં કવિ અને સાહિત્યકાર વિશે કેટલીક ચર્ચા અવાસ્તવિક અને મિથ્યા થઈ છે અને થતી રહે છે.કલાપીને કવિ તરીકે મૂલવવામાં તેમ ગાંધીજીને સાહિત્યકાર તરીકે વિલોકવામાં કેટલુંક નિરર્થક લખાયું છે. સાહિત્યમાં પાયાની બે વસ્તુઓ છેઃ વ્યવસ્થામાં નિબધ્ધ ભાષા અને તે દ્વારા પ્રભાવક ક્ષમતા. આ પ્રભાવ વાચકની કલ્પનાને, હદયને કે પ્રજ્ઞાને ઉદ્બોધીને તે પાડી શકે; ભાષાબંધમાં વ્યાપી રહેલા વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વને લીધે તે વાચકની ચેતનાને જાગ્રત કરે. સત્યધર્મ અને વિનયશીલ ગાંધીજીનું વ્યક્તિત્વ જ્યારથી તેમણે પોતાની જાતને મુમુક્ષુ તરીકે ઘડવાની હાથમાં લીધી ત્યારથી તેમના લખાણના પદેપદમાં, ઉચ્ચાર માત્રમાં પ્રગટ થાય છે. જેમ તેમના ઈતર નાનામોટા સર્વ વ્યવહારમાં પ્રગટ થાય છે તેમ. આ સત્યધર્માની દ્રષ્ટિએ તેમણે જીવનનાં, વ્યવહારનાં, સંસ્કૃતિનાં અંગેઅંગને નવેસરથી તપાસી જોયાં છે. હરેકમાં પરંપરા અને નવી સુધારક કે ક્રાંતિકર ધારાને તેમણે કસોટીએ ચઢાવી છે; અને મિત્રની જેમ સમભાવથી તમારી સમજશક્તિને સત્કારીને, અથવા પિતાની જેમ વહાલથી તમને ચેતવીને માર્ગદર્શન આપ્યું છે. અને છતાં તમારી પ્રજ્ઞાને મુક્ત રાખી છે. જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રની પરંપરાનું શુધ્ધ ધર્મ અને જીવનસત્યની દ્રષ્ટિએ ગાંધીજીનું શોધન એ જ એક તો આપણી મોટી સાહિત્યસંપત્તિ છે. અને તેમાં ગાંધીજી ભાષાના પ્રયોજક લેખે અનન્યસાધારણ કલાકાર તરીકે દીપે છે. પ્રતિતિ અનુરુપ કથનની સાવધાની, ઔચિત્ય, સંયમ અને અસરકારકતા તેમને મહાન ગદ્યકાર બનાવે છે. લખાણ ભાષામાં ક્લિષ્ટ કે અટપટુ , અને વિચારમાં ધૂંધળું ના થવું જોઈએ. સાહિત્યવિદો જેને પ્રસાદગુણ કહે છે તે સર્વત્ર વરતાવો જોઈએ. એ એક વાત; વ્યક્ત કરેલો વિચાર પોતાને સંપૂર્ણ અભિપ્રેત હોવો જોઈએ. પોતાની પ્રતિતિ કે પ્રત્યયને સર્વથા અનુરુપ હોવો જોઈએ, ધાર્યા કરતાં અલ્પ, ઉગ્ર કે અન્યથા સમજ ન થાય, ઈષ્ટ કરતાં જુદો, નિર્બળ કે વધુ પ્રભાવ ન પાડે, આ બીજી વાત. આ બેઉ વિશે તેમને નિરંતર કાળજી છે. વિચારોના, લાગણીઓના, ઘટનાઓના, વૃત્તિઓ અને પ્રવૃત્તિઓના ઝંઝાવાતમાં પ્રતિતિનિષ્ઠા, ધ્યેયપરાયણતા અને શાલીનતા જાળવવાનું તેમનું અસિધારાવ્રત હતું. ધૃતવ્રતની આવી કડક ભાવનાથી લખવું, આટલાં બધાં વર્ષ અને આટલા વિપુલ પ્રમાણમાં લખવું, સર્વ-વિષયસ્પર્શી છતાં માનસિક કસરતથી લખવું, તે ભાષાના કલામય વિનિયોગ વિના બને નહીં. વળી, ગાંધીજીની ભાષાના કલાકાર તરીકેની, સિધ્ધિ એમણે લખી છે તેમાં છે તેટલી તેમણે જે નથી લખ્યું – જે લખતાં લખતાં છોડી દીધું છે તેમાં છે. એમની '' આત્મકથા'' એનું સર્વોત્તમ ઉદાહરણ છે.

બીજી પણ એક મહત્વની બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની છે. ગાંધીજીની વિચારસૃષ્ટિ કોઈ શુષ્ક ફિલસૂફની, કેવળ બુધ્ધિના આયાશની માત્ર તર્કને સંબોધતી સંપત્તિ નથી. ફિલસૂફ હોવાનો એમનો દાવો નથી; જે અર્થમાં એરિસ્ટોટલ કે કેંટ ફિલસૂફ છે તે અર્થમાં તેઓ ફિલસૂફ છે પણ નહીં. ઘણી વેળા તર્કને બાજુએ રાખી- કારણ સત્ય ઘણીવાર તર્કની પાર રહેલું હોય છે- ગાંધીજી મંથન કરે છે; સત્યને શોધે છે અને તારવે છે. પ્રધાનપણે લાગણીને ઉદ્બોધતા તેઓ વક્તા નથીઃ સુરેન્દ્રનાથ કે સરોજિનીથી તેમનું વક્તૃત્વ તદન જુદી કોટીનું છે. તેમનો ઉપદેશ સ્મૃતિકારની જેમ વિધિનિષેધપ્રચુર આદેશાત્મક નથી. મનુષ્યમાં ઊંડે ઊંડે રહેલી ધર્મબુધ્ધિને તેમજ તેની લાગણી અને તેની બુધ્ધિને અર્થાત મનુષ્યની સમગ્ર વ્યાપક પ્રજ્ઞાની તેઓ પ્રબોધે છે. પ્રજાનું નેતૃત્વ તેમને સામે આવીને મળ્યું છે, અગર તેમણે તે સંકલ્પપૂર્વક સ્વીકાર્યુ છે. પ્રજાને દોરવા, મૂઢ જનસમુદાયને ઢંઢોળવા, લાગણીને સ્પર્શવી, ઉત્તેજવી અનિવાર્ય છે. વિચાર લાગણી દ્વારા સંકલ્પબળ બને છે અને ગતિમાનને કાર્યશીલ થાય છે. ગાંધીજી પોતાની વાણી દ્વારા આપણા લાગણીતંત્રને ઉચ્ચતમ ભાવનાઓના પ્રકાશમાં અજવાળી, ઉચ્ચ આદર્શના રંગે રંગી, સંકલ્પપર્વશાયી કરે છે. સાહિત્યકાર લેખે આ એમની વાણીનો પ્રભાવ છે. આ વિચારણામાં બુધ્ધિનો પૂર્ણ ઉપયોગ થયો હોય છે. બુધ્ધિનો એમાં ઈંકાર નથી, એટલું જ નહી બુધ્ધિ સ્પષ્ટપણે નકારે તો વિચારનો આગ્રહ તે તજી દે છે; એવડી સમૃધ્ધ એમાં કોમલતા, ઋજુતા છે. જે સત્યધર્મા કર્મયોગી વીરનું ભવ્ય વ્યક્તિત્વ તેમની વાણીમાં યથાર્થ અને અનાયાસ અવતર્યુ હોય તે માત્ર સાહિત્યકાર નહી, અનન્ય-સાધારણ સાહિત્યકાર છે.

(આટલું વાંચ્યા પછી તમને લાગ્યું હશે કે આવું વિદ્વતાપૂર્ણ લખાણ રણછોડ વી પરમાર કોઇ સંજોગોમાં લખી શકે નહીં. આપણી શંકા સંપૂર્ણ સાચી છે. આવું ભાષાસમૃધ્ધ લખાણ લખવાનું મારું ગજુ નથી. આવો સરસ નિબંધ આપણા મૂર્ધન્ય સાહિત્યકાર શ્રી વિષ્ણુપ્રસાદ ત્રિવેદીએ લખ્યો છે. બીજી ઓક્ટોબરે ગાંધીજી વિશે ઘણા બધા લેખો લખાશે, ત્યારે મને થયું કે આપણે સાહિત્ય સાથે સંકળાયેલા લોકોએ ગાંધીજીના સાહિત્ય અંગે શા માટે વાત ના કરવી જોઇએ. હું કંઈ વાત કરું એમાં ગાંધીજીને પૂરેપૂરો ન્યાય ના આપી શકાય. એટલે મેં શ્રી વિષ્ણુપ્રસાદ ત્રિવેદીના વિચારો આપની સામે મૂક્યા છે. હમણાં હું તેમનું પુસ્તક ''સાહિત્યસ્પર્શ'' વાંચી રહ્યો છું. તેમાં ઉપરના શિર્ષકવાળો નિબંધ છે. આશા રાખું છું કે મારો આ પ્રયાસ આપને ગમશે.)