ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

નાત-જાત-ધર્મ-સમાજની લડાઈ છે ચૂંટણી!
ધનિકો અને ગુંડાગીરીની ચડાઈ છે ચૂંટણી!
બડાઈ છે માત્ર સત્તાની, મૂલ્યોનું મોઢું દબાવી -
ખોફનાક ખૂબખરાબે ખરડાઈ છે ચૂંટણી!

હાઈકુ

બાંધ્યું પડીકે -
'સ્થાનિક સ્વરાજ' ને
પહેલાં સત્તા !

પક્ષનું મૃત્યુ!
હવે તો લડે માત્ર -
સત્તાનાં પ્રેત!!

ચિંતન

મારગ સોઈ જા કહું જોઈ ભાવા, પંડિત સોઈ જો ગાલ બજાવા,
મિથ્યારંભ દંભ રત જોઈ, તા કહું સંત કહઈ સબ કોઈ ॥

ઉપરોક્ત દોહો તુલસીકૃત રામાયણમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અહીંયા કલિયુગનું વર્ણન કરતા કહે છે. 'કલિયુગમાં ધર્મસંપ્રદાય પંથ એટલા બધા ફૂટી નીકળશે એક ઘરમ્ પિતા એક ધર્મ પાતળો હશે, પુત્ર બીજો, પત્ની ત્રીજો, લોકો જેને જે સારું લાગશે, ફાયદા જણાશે તે ધર્મપંથશે ચાલશે.' ભાષણ-રમૂજ ખાલી ખોટો બકવાસ કરશે તેની ગણના પંડિતમાં થશે. જૂઠું બોલી ચમત્કાર કરી બતાવનાર પાખંડીઓની ગણના સંતમાં થશે.

પહેલા પેઢી દર પેઢી એક જ ધર્મનું ચુસ્ત પાલન થતું. કુળના ધર્મથી કોઈ ચલિત ન થતા. હવે વર્ણભેદ ન રહેતા પતિ હિન્દુ, ને પત્ની મુસ્લિમ હોય બંને પોતપોતાના ધર્મનું એક છત નીચે જ પાલન કરતાં હોય છે. ધર્મમાં વિકૃતિ અને ભ્રષ્ટાચાર આવ્યાં. સાધુ-મહાત્મા, કથાકારો લોકોને આકર્ષવા ધર્મની વાતો કરતાં. સંગીત - દ્દષ્ટાંત - રમૂજ વધારે કરી પાખંડ કરશે. એમની લીલા અને કરતૂતો છાપામાં છપાશે.

સુવિચાર

- કડી મહેનત આપકે વહાં પહુંચા દેતી હૈ જહાં અચ્છી કિસ્મત શાયદ આપકો પહુંચા દે - **આકાશ સરીન**
- મનુષ્ય પોતાના અંતરાત્માનું અનુકરણ કરે છે તેની જાણ તેની આંખો આપી દે છે - **રામકૃષ્ણ પરમહંસ**
- તમારી જાતને નુકશાન કર્યા વિના તમે બીજાને દુ:ખી કરી શકશો નહીં - **ડો. આર્નોલ્ડ**
- મૃત્યુલોકમાં 'જીવ' એ સંજ્ઞાથી ઓળખાતો તો મારો જ સનાતન અંશ છે - **ગીતાજી**
- તત્ત્વજ્ઞાન પમ 'કર્તવ્ય શું?' એ જ દર્શાવે છે - **વિનોબા**
- પુત્ર માટેનું પિતાનું કર્તવ્ય એ જ છે કે તે તેને સભામાં પ્રથમ પંક્તિમાં બેસવા લાયક બનાવે - **સંત તિરુવલ્લુવર**
- આજનું ઔષધ : બરફના ટુકડા ટુવાલમાં ભરી મહિલાઓએ સ્ટ્રેચમાર્ક પર માલિશ કરવાથી સાત દિવસમાં સ્ટ્રેચ માર્ક્સ વિદાય લે છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ઉશ્કેરાટ - આવેશ કે ક્રોધમાં કોઈ નિર્ણય ન લેવો. એમાં પણ સત્તાધીશ, પિતા, વાલીઓ આ બાબતે સતત સજાગ રહેવું. બાદશાહ અકબરનો સ્વભાવ પણ ઉગ્ર હતો. એમનો ન્યાય પણ બેમિસાલ હતો. અકબરે એમના શહજાદા સલીમ અને એની પ્રિયતમા અનાર કલી બાબતે ખુબ કઠોર નિર્ણયો લઈ લીધા બાદ કુટુંબમાં કલહ-કલેશ શરૂ થયા હતા. જોધાબાઈ રાણી સાહેબનું હૃદય દુખી દુ:ખી થઈ ગયું. સુખ જાણે છોડી ગયું. અને બાદશાહ પણ ખૂબ ઉદાસ રહેવા લાગ્યા. એક સાંજે અકબરે બિરબલને પૂછ્યું, 'આ અશાંતિ કાયમ માટે દૂર થાય એવો કોઈ ઈલાજ છે?' બિરબલે કહ્યું, 'જહાંપનાહ, એક એવું જાહેરનામું બહાર પાડો કે તમે જયારે પહેલીવાર કોઈ હુકમ કે ન્યાય માટેનો ચુકાદો આપો તેના અમલ તાત્કાલિક ન કરવો. પણ બાદશાહ જયારે શાંતિની પળમાં સાંજની નમાજ પઢી લે ત્યારે ફરી પૂછવું- અને ત્યારે જે નિર્ણય આપે ત્યાર પછી અમલ કરવો.' બાદશાહે તરત બિરબલની વાત સ્વીકારી. અને જાહેરનામું થયું. ગુસ્સો શાંત પાડવા એકથી દસ અને દસથી એકની ગણતરી કરવાની સલાહ એટલા માટે જ અપાતી હોય છે.

આખરે મુફતીની મુક્તિ

તંત્રીસ્થાનેથી...

જમ્મુ અને કાશ્મીરની સમસ્યા આંખના પલકારામાં હલ થઈ જાય એવી હતી જ નહીં. બે ગુજરાતીઓએ એમનાં આરાધ્ય પૂર્વસૂરિ - સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી જેમને સાચા 'રાષ્ટ્રનાયક' કહે છે તેવા સરદાર પટેલના અધૂરા સંકલ્પને પૂરો કરવા ભારે જોખમ ખેડ્યું અને દક્ષિણ એશિયાના ઈતિહાસમાં એક યાદગાર પ્રકરણ ઉમેરાયું. ભારતીય જનસંઘ, રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ અને વિશ્વહિંદુ પરિષદ વર્ષોથી કાશ્મીર મુદ્દે આક્રમક રૂખ અપનાવવાની વાતો કરતાં હતા. જનસંઘના નવા અવતાર સમી ભારતીય જનતા પાર્ટીએ તો એના રાજકીય એજન્ડામાં બંધારણની ૩૭૦મી કલમ રદ કરવાનો ઈરાતો સતત વ્યક્ત કર્યો જ હતો પરંતુ પોતાની આગવી તાકાત વગર એ સિદ્ધ થઈ શકે એમ જ ન હતું. અટલ બિહારી વાજપેયી સાથે 'શેરે કશ્મીર'ના વંશજો ઘણા મીઠા સંબંધો ધરાવતા હતા. 'એનડીએ'ના એજન્ડામાં કયાંક ૩૭૦મી કલમ રદ કરવાની વાત નહોતી આવતી. સહિયારી ગઠબંધન સરકાર ચલાવવા ૩૭૦મી કલમનાં સમર્થક રાજકીય પરીબળોને સાથે રાખ્યા વગર ચાલે એમ નહોતું. એથી એક તબક્કે તો ૩૭૦મી કલમ અંગે ભાજપવાળા બણગાં જ ફૂંકે છે એવો માહોલ સરજાયો હતો. રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ પણ આ મુદ્દે શરમજનક સ્થિતિમાં મુકાઈ ગયો હતો, કારણ કે આખરે તો એને પોતાના રાજકીય ફરજંદ - ભાજપની સરકાર અને સત્તા સ્થપાય અને ટકે એમાં એમા જ રસ હતો. આ અત્યંત અઘરું લાગતું કાર્ય સંપન્ન કરવાનું વિધાતાએ નરેન્દ્ર મોદી અને અમિત શાહ માટે અનામત રાખ્યું હતું ! આખરે એ બેઉએ જમ્મુ અને કાશ્મીરના પ્રાદેશિક નેતાઓના હાકલા પડકારા વચ્ચે વર્ષોથી વણઉકેલી સમસ્યા ઉકેલી જ નાખી. રાજયની સ્વાયત્તતાનો પ્રશ્ન જ ન રહ્યો. એને ત્રણ ટુકડામાં વહેંચી દેખાયું. જમ્મુ તો આમ પણ હિંદુ બહુમતી ધરાવતો વિસ્તાર છે અને લદાખને જમ્મુ અને કાશ્મીરની ઓશિયાળ વેઠીને જીવવા કરતાં કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશ બની રહેવું જ વધુ ગમે. ત્યાં બૌદ્ધ પ્રજાનું બાહુલ્ય છે. મોદી સરકારે આ ઐતિહાસિક નિર્ણયનાં થોડાક વર્ષ અગાઉ એ જ જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં મહેબૂબા મુફતીના પીડીપી સાથે સંયુક્ત સરકાર બનાવીને 'શેરે કશ્મીર' પરિવાર અને કોંગ્રેસને પોતાની વ્યૂહાત્મક તાકાતનો પરચો બતાવી દીધો હતો. જોકે એ 'લવમેરેજ' ન હતું, 'લિવ - ઈન રિલેશનશીપ' હતી, જે કયારેક તૂટવાની જ હતી ૩૭૦મી કલમ અને રાષ્ટ્રપતિ દ્વારા આમેય ૩૫-એ કલમ એક ઝાટકે દૂર થતાં જ પ્રાદેશિક નેતાઓ બધા મતભેદ ભૂલી એક થઈ ગયા તથા કાશ્મીરની સ્વાયત્તતા અંગે બુમરાણ મચાવવા લાગ્યા. એમને તમામને પબ્લિક સિક્યુરિટી એક્ટ હેઠળ નજરકેદ કરીને તથા તોફાની તત્ત્વો સામે કડક હાથે કામ લઈને કેન્દ્ર સરકારે દુનિયાને દેખાડી દીધું કે અમારા પ્રશ્નો અમે અમારી રીતે હલ કરી શકીએ છીએ. એક પછી એક નેતાઓને છોડવાની પ્રક્રિયા પણ દાદ માગી લે એવી છે. ફારુક અબ્દુલ્લા કાશ્મીરને શેખ પરિવારની જાગીર માનવા લાગ્યા હતા. એમને રાજકીય વારસ તરીકે ઓમર અબ્દુલ્લાને પૂર્ણરુપેણ પ્રસ્થાપિત પણ કરી દીધા હતા. હવે એમના હાથ હાઠ હેઠા પડ્યા છે છતાં ૩૭૦મી કલમને ચીનની મદદથી પુન:સ્થાપિત કરવાનો ઈરાદો વ્યક્ત કરી રહ્યા છે. મિયાં પડી ગયા તોય ટંગડી ઊંચી જ રાખશે! મહેબૂબાને નજર કેદમાંથી છોડાવવા એમના વિદુષી પુત્રીએ આંતરરાષ્ટ્રીય ફોરમોમાં રજૂઆત કરી હતી. આખરે સૌથી છેલ્લે, ચૌદ મહિનાના કારાવાસ પછી એ ખુલ્લી હવામાં શ્વાસ લઈ શકશે. પરંતુ કાશ્મીર ખીણમાં ઉત્પાત મચાવવાના કે પાકિસ્તાનની તત્ત્વોની મદદથી લોહિયાળ પ્રોક્સી વૉર લડવાના એમના ઈરાદાને મોદી સરકાર કયારેય બર નહીં જ આવવા દે. કોંગ્રેસના કાશ્મીરી નેતાએ ગુલામ નબી આઝાદે તો પાર્ટીમાં જ વજૂદ ગુમાવી દીધું છે. આ મુદ્દે દેશ મોદી-શાહનો સદાસર્વદા ઓશિંગણ રહેશે.

મનુષ્ય ગૌરવ દિનની હાર્દિક શુભકામના...

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

માનવતા ગૌરવનું જેણે ભાન કરાવ્યું છે;
માધવની મીઠપનું જેણે પાન કરાવ્યું;
સાચું જીવન માણું રહીને
પાંડુરંગ આધીન !
માનવ સમજી શકે માનવગૌરવ દિન !
સમજી શકે ના એ સદાયે રહેશે દીન !

●●●

૧૯ ઓક્ટોબર
'મનુષ્ય ગૌરવ દિન'

સ્વાધ્યાય પ્રવૃત્તિના પ્રણેતા પ.પૂ. પાંડુરંગ શાસ્ત્રી આઠવલેજીનો જન્મદિવસ (૧૯-૧૦-૧૯૨૦)

કિશોરાવસ્થામાં ગાંધીજનો થકી ગાંધી વિચારનો સ્પર્શ થયો... યુવાવસ્થામાં વિશ્વ વંદનીય પૂ. દાદાના દર્શન થયાં ને જીવનમાં 'સ્વાધ્યાય' વણાયો...

ગાંધી વિચારનો પ્રભાવ સામાજિક સ્તરે ઓસરવા માંડ્યો હતો. સાંસ્કૃતિક અસ્મિતા અને સામાજિક સ્થૈર્ય ડામાડોળ હતું તો બીજી બાજુ અસ્મિતા અને આત્મગૌરવ ખોવાયા હતા. આવા સંજોગોમાં ગાંધી વિચારની લોકકલ્યાણ ભાવના, ગ્રામ સ્વરાજની કલ્પના અને ધાર્મિક ભાવનાનું નૂતન સંમાર્જિત સ્વરુપ પૂ. દાદાના 'સ્વાધ્યાય' પ્રયોગોમાં પ્રતિબિંબિત થયું નિહાળ્યું.

પૂ. દાદાને મન 'સમાજ સુખી, શાંતિ અને સ્વચ્છ હોય, ખુમારીવાળો અને ભાવપૂર્ણ હોય, માંગલ્યનો ઉપાસક હોય તેમજ પ્રભુ સામિપ્યના અહેસાસમાં જીવનની ધન્યતા અનુભવતો હોય!' - આવું સમાજ પરિવર્તન લાવવા 'ત્રિકાળ સંધ્યા'નો મહામંત્ર ગુંજતો કર્યો. ગીતાનું તત્ત્વજ્ઞાન, ઋષિઓના વિચારો, વૈદિક સંસ્કૃતિના વિચારોમાં સમાજ પરિવર્તનની તાકાત છે. તે વિચારો સમાજમાં વ્યાપક બનશે તો સમાજ સુખી અને સમાધાની બનશે. સમાજની જટિલ સમસ્યાઓ ઉકેલાશે આ માટે સ્વાધ્યાય પરિવારના લાખો કૃતિશીલો ભાવફેરી, ભક્તિફેરી, તીર્થયાત્રા, એકાદશી દ્વારા લોકોમાં સાંસ્કૃતિક ચેતના પ્રગટાવી.

પૂ. દાદાજીએ જીવનભર સાતત્યપૂર્ણ રીતે જ્ઞીતાજ્ઞાનનો અસ્ખલિત પ્રવાહ વહાવી પ્રખર કર્મયોગ થતી સમાજના છેવાડના જન સુધી ગીતાના તેજસ્વી વિચારો પહોંચાડ્યા. 'આપણે સૌ એક છીએ. આપણા બધાનું લોહી બનાવનાર એક છે.' એમ સમજાવી દૈવી ભ્રાતૃભાવ સમાજમાં ઊભો કર્યો.

હું માણસ છું (પશુ-પક્ષી નથી) તેનું મને ગૌરવ હોવું જોઈએ. સૃષ્ટિ સર્જક મારા હૈયામાં છે. 'હું ભગવાનનો અંશ છું.' તેનું મને ગૌરવ છે. આ વાત દાદાએ સમજાવી.

આજે વ્યક્તિ આત્મકેન્દ્રી બની પદ, પ્રતિષ્ઠાને પૈસામાં રમમાણ છે ત્યારે દાદા સહજભાવે સમજાવે કે, 'દૂધ હોય તેને પોતાની મિઠાશ હોય છે. તેમાં સાકર, ઈલાયચી, નાખીએ તો તેની મિઠાશમાં વધારો થાય છે પણ તે ન નાખીએ તો પણ દૂધને પોતાની મિઠાશ તો છે જ. તેવી રીતે માણસ પાસે પદ, પ્રતિષ્ઠા કે પૈસા હશે તો તેની કિંમત વધતી હશે પણ એ ત્રણેય ન હોય તો પણ હું 'હું માણસ છું, ભગવાન મારી સાથે છે.' તેની મને કિંમત છે જ.' આ સમજણ દ્વારા માણસને ગૌરવથી જીવન જીવતો કર્યો. મારામાં જે ભગવાન છે તે બીજામાં પણ છે - આમ 'આત્મગૌરવ પર સન્માન'ની પ્રભાવી જીવન દૃષ્ટિ ખીલવી તેજસ્વી જીવન જીવતાં શીખવ્યું.

પૂ. દાદાએ સ્વાધ્યાય કાર્ય દ્વારા કૃતજ્ઞતા, અસ્મિતા, તેજોમયતા, ભાવમયતા અને કાર્યપ્રણવતાનું પંચામૃત પાઈ તેજસ્વી પરિવાર ઊભો કર્યો છે. 'સર્વસ્ય ચાહં હ્દી સન્નિવિષ્ટો' - અર્થાત્ 'હું પ્રાણીમાત્રમાં હૃદયમાં બિરાજમાન છું.' આ ગીતાવચન થકી ગૌરવ જણાવ્યું. પોતાને મળેલ મનુષ્યવતારનું ગૌરવ સમજાવતો દિવસ એટલે મનુષ્યગૌરવ દિન.

મિત્રો, પૂ. દાદાજીનો જન્મદિવસ - 'મનુષ્ય ગૌરવ' એટલે લૌકિક સંબંધોનો અલૌકિક સંબંધમાં કે પરિવર્તન કરવાનો સુમંગલ અવસર.

માનવજીવનની ઉન્નતિ કાજે પોતાની જાત ઘસી નાખનાર સમાજપુરુષ આધુનિક ઋષિ. પ.પૂ. પાંડુરંગ શાસ્ત્રી આઠવલેજીને શત શત નમન !!!

મનુષ્ય ગૌરવ દિનની હાર્દિક શુભકામના...

સ્પર્શમણિ :

માનવો બીજા માણવ સાથેનો નિર્હેતુક પ્રેમ એટલે જ્ઞાન; માનવનું બીજા માનવ પાસે નિર્હેતુક જવું એટલે કર્મ; અને બધાએ સાથે મળી ભગવાન અને ભગવદ્ કાર્ય માટે ઘસાઈ જવું એટલે ભક્તિ. આવું જ્ઞાન, આવું કર્મ અને આવો ભક્તિનો માર્ગ જ મનુષ્યને ગૌરવ અપાવી શકે.

- પૂ. દાદા

rasikvaland1965@gmail.com
mo.9913426944

દરેક મનુષ્યની માનની ઈચ્છા, એ મોટો અવરોધ છે, એની પકડમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

આપણે પંદરમા અધ્યાયની ઉત્તમ વાતોને બને તેટલી સરળતાથી ચર્ચવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. શાસ્ત્રીય શબ્દો-વ્યાખ્યાઓ વાંચનાર જણ માટે કસોટીરૂપ હોય છે. પરંતુ ' પુરુષોત્તમ' ની વાત વિચારવા સુધી પહોંચવું એ પણ એક લ્હાવો છે.

ઊર્ધ્વમૂલ ધરાવતા સંસારવૃક્ષની વાત આપણે ગયા લેખમાં કરી. સંસારવૃક્ષની આ કલ્પના સંસારીજન માટે સમજવી અઘરી છે. કારણ કે આપણે પોતે આ વૃક્ષના અંગ, ડાળી-પાંદડા છીએ. નરસિંહ, મીરાં, તુકારામ જેવા ભક્તો જ આ સંસારવૃક્ષની રચનાનું સાચું તાત્પર્ય સમજી શક્યા છે.

સંસાર સતત પરિવર્તનશીલ છે એ જાણ્યા પછી સંસારને સમજવા કે જાણવાની ચિંતા કર્યા વિના તેને અસંગશસ્ત્ર (અનાસક્તિ) થી કાપવો યોગ્ય છે. એ માટે અનાસક્તિ જ ખરું શસ્ત્ર છે. આપણે આપણી જાતે જ અનેક માયામાં બંધાઈએ છીએ અને પછી દુ:ખ અનુભવીએ છીએ. સાચા અર્થમાં અસંગશસ્ત્ર નામનું કોઇ શસ્ત્ર બજારમાં ઉપલબ્ધ નથી. ભોગોનો ત્યાગ એજ અસંગશસ્ત્ર છે.

જીવે દ્વંદ્વાત્મક જગતમાં રહી ને જ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું છે. આપણે આપણા મનને એવું તૈયાર કરીએ કે એ દ્વંદ્વોથી ખળભળાટ પામે નહીં. દ્વંદ્વોથી વિક્ષિપ્ત થતાં મન સાથે આત્મચિંતન શક્ય નથી. બાહ્ય આંતરિક દ્વંદ્વોથી ઉપર ઊઠેલા લોકો અમૂઢા બને છે એટલે કે મોહમુક્ત બને છે. જે અંતે અવ્યય પદને પામે છે. (અવ્યયમ્ = જે ક્ષીણ થતું નથી તે) સંસારમાં કંઈ મેળવવા માટે ' દોડો, દોડો .હ્ન જ્યારે પરમાત્માને મેળવવા માટે ' સ્ટોપ, સ્ટોપ, ઊભા રહો, સ્થિર થાવ હ્ન નો એલાર્મ સંભળાવો જરૂરી છે. પરમાત્મા બીજે ક્યાંય હોય તો તેને દોડી ને પકડી શકાય પરંતુ આપણા પોતાનામાં જ પરમાત્માનો વાસ છે તો તેને કેવી રીતે પકડીશું !! સ્વના સ્વરૂપને પકડવાનો, પામવાનો ઉપાય બાહ્ય ઈન્દ્રિયો (કર્મન્દ્રિયો) નું દમન અને આંતર ઈન્દ્રિયો (મન સહિત જ્ઞાનેન્દ્રિયો) નું શમન છે. બાહ્ય જગત પરથી દ્રષ્ટિને હટાવી આંતર જગત તરફ દ્રષ્ટિ કેળવવી એજ ધોરીમાર્ગ છે. આમ દ્રષ્ટિ પરિવર્તન જ સાધના છે.

માનવ શરીર, મોક્ષ પ્રાપ્તિની ઈચ્છા અને સદગુરુની પ્રાપ્તિ આ ત્રણનો સુભગ સમન્વય દુર્લભ છે. જેને આ સુયોગ પ્રાપ્ત થાય એ સદભાગી છે. ખારા સંસાર સાગરમાં પરમાત્મારૂપી મોતી સમાયેલું છે. સંસાર અને પરમાત્મા બે જુદા છે જ નહીં. જગત અને બ્રહ્મ બંને એકબીજામાં સમાવિષ્ટ છે. એટલે જ વેદાંતમાં 'અદ્વૈત'— Non Second એવો શબ્દ પ્રયોજાયો છે.

પરમાત્મા સમજાઈ જાય તો પ્રેમ થઈ જાય. અને જો સંસારનું સાચું સ્વરૂપ સમજાઈ જાય તો ભય લાગે. જેમ ઓક્સિજન અને હાઈડ્રોજન ભેગા થાય તો પાણી ઉત્પન્ન થાય એમ પરમાત્માનો પ્રેમ અને સંસારમાં ભયની લાગણી થવાથી પરમાત્મા પ્રગટ થાય છે. પ્રહલાદ સમક્ષ પરમાત્માનું નૃસિંહ સ્વરૂપે પ્રગટ થવું એ એનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે.

મન અને બુધ્ધિ પરમાત્મામાં લગાવવી. જગતમાં જે કંઈપણ થાય છે એ ઈશ્વર ઈચ્છા થી થાય છે. એમાં પોતાની ઈચ્છા ભેળવી જીવન જીવવું યથાર્થ છે. નિત્ય પ્રાર્થના અદભૂત પરિણામ આપે છે. '' હે પ્રભુ ! મારું મન તુચ્છ વિષયો, સંબંધોમાં અટવાય નહીં. મને મારા લક્ષ્યનું હંમેશા સ્મરણ રહે '' એજ અભિલાષા કરવી. પ્રાર્થનાની શક્તિ અપાર છે. પ્રાર્થના અભિમાન શિથિલ કરે છે. અંતરમાં ઈશ્વરી શક્તિનો આવિર્ભાવ અનુભવાય છે.

''નિર્માનમોહા''...જેના નામ અને મોહ નિવૃત થયેલા છે એવી વ્યક્તિ. દરેક મનુષ્યની માનની ઈચ્છા, એ મોટો અવરોધ છે. એની પકડ માંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. માન અને જ્ઞાન સાથે રહી શકતા નથી. (મોહ = મુહ વૈચિત્ર્ય) બુધ્ધિ સતત વિચિત્ર દલીલો કરી સત્યને જોવા તૈયાર થતી નથી. સાચો સાધક બુધ્ધિને દુરાગ્રહોથી દૂર રાખે છે. આમ આત્મજ્ઞાન માટે ફ્લેક્સીબલ હોવું એ જરૂરી ગુણ છે.

''જીતસંગદોષા''...જેણે સંગ દોષને જીતી લીધા છે...

ક્યાંય પણ સંગમાં આવતા પહેલા અનેકવાર વિચાર કરવો જોઈએ. પોતાની આસપાસ રક્ષાકવચ ઊભુ કરવાથી સંગદોષ થી બચી શકાય છે. સંગદોષ થી મુક્ત થવા ઈન્દ્રિયાદિ સાથે યુધ્ધ કરવું પડે છે.

બ્રહ્મનું ચૈતન્ય-તેજ માયાના પ્રિઝમમાંથી પસાર થાય ત્યારે જગત અને જીવ એમ જુદું દેખાય છે. જેમ પ્રિઝમમાંથી સૂર્યકિરણ પસાર થાય ત્યારે અનેક રંગ દેખાય એમ. અન્યથા અનેક દેહમાં બીરાજેલો પરમાત્મા એક જ બ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે. ''જીવાત્મા એજ પરમાત્મા'' આ અનુભવ નહીં થવા દેનાર મૂળ કારણ અવિદ્યા (અહંકાર) છે. અને તેનાથી થતું દેહાભિમાન છે. એને જીતવું, એના પ્રત્યે સતર્ક થવું દરેક જીવ માટે જરૂરી છે.

પૂર્ણાત્ પૂર્ણમુદચ્યતે । (ઉદ્ ચય = બહાર આવવું) માના ગર્ભમાંથી તેના જેવા જ બીજા દેહ બહાર આવે છે. એમ છતાં માનો દેહ અકબંધ, સંપૂર્ણ અંગોવાળો પૂર્ણ જ રહે છે એમ પરમાત્મામાંથી જગત જનમ્યું હોવા છતાં પરમાત્મા પૂર્ણ જ છે. અને આ પૂર્ણ બ્રહ્મ જ સંસારનું સનાતન સત્ય છે. પરમાત્માને સદબુધ્ધિ માટે પ્રાર્થના એજ આપણું કર્તવ્ય છે.

નોંધ : ૨

અનેક વાચકમિત્રોએ આ શૃંખલા થોડી વધુ ચલાવવા સૂચન કર્યું છે. હરિ ઇચ્છા બળવાન.

વિટામિન-સી વિષે આટલું જાણો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

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

વિટામિન-સી એ શરીરનું 'એસેન્શીયલ વિટામિન' છે એટલેકે શરીર જાતે વિટામિન-સી નું ઉત્પાદન કરી શકતું નથી. આપણે ખોરાક દ્વારા જ તેની આપૂર્તિ કરવી પડે છે.

વિટામિન-સી ને 'એસ્કોર્બિક એસિડ' પણ કહેવામાં આવે છે. વિટામિન-સી એ જળ દ્રાવ્ય વિટામિન છે.

વિટામિન-સી શેમાં થી મળે?

નારંગી, કીવી, સ્ટ્રોબેરી, અનાનસ, આમળા, બ્રોકોલી, પાલક, લીંબુ, પ્લમ, પપૈયા, લીચી, શિમલા મિર્ચ આદિમાં થી વિટામિન-સી પ્રચૂર માત્રામાં મળી આવે છે.

વિટામિન-સી ના ફાયદા:

- વિટામિન-સી એ શ્રેષ્ઠ એન્ટી-ઓક્સીડંટ છે. તે શરીરના કોષોના ઘસારાને અટકાવે છે અને શરીરને નવ યુવાન રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

- વિટામિન-સી એ ઈમ્યુનિટી વધારનાર છે. વિટામિન-સી એ શરીરના ડિફેન્સ સિસ્ટમના કોષો જેવાકે લીમ્ફોસાઈટ અને ફેગોસાઈટના નિર્માણની પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે. એટલા માટે જ હાલ કોરોનાના સમયે ડોક્ટરો દ્વારા ઈમ્યુનીટી વધારવા માટે વિટામિન-સી લેવાનું સૂચન કરવામાં આવે છે.

- વિટામિન-સી એ આપણા શરીરની રક્ત પહોંચાડતી ધમનીઓને રિલેક્સ કરી બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલ માં રાખવાનું કામ કરે છે. આમ, ઉચ્ચ રક્તચાપને કંટ્રોલ કરવામાં વિટામિન-સી ઉપયોગી છે

- વિટામિન -સી હૃદયને તંદુરસ્ત રાખવામાં પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

- વિટામિન-સી એ શરીરમાં યુરિક એસિડની માત્રા ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે. આથી, ગાઉટના રોગીઓ વિટામિન-સી વડે રાહત અનુભવી શકે છે

- વિટામિન-સી શરીરમાં લૌહ ધાતુના શોષણની કામગીરીમાં મદદ કરે છે. આથી, ઓછા હિમોગ્લોબીનમાં તેમજ આયર્ન ડેફીસીયંસીને કંટ્રોલ કરવામાં વિટામિન-સી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

- વિટામિન-સી આપણા દાંતને મજબૂત રાખવામાં પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

વિટામિન-સી ની દૈનિક જરૂરિયાત

૧૮ વર્ષ થી ઉપરના લોકો ને દૈનિક ૯૦ મિલીગ્રામ વિટામિન-સી ની જરૂરિયાત હોય છે જે મોટાભાગે આહાર દ્વારા જ પુરી થઈ જતી હોય છે. જરૂર પડ્યે વિટામિન-સી સપ્લીમેન્ટ સ્વરૂપે પણ આપી શકાય છે.

આગામી અંકમાં આપણે વિટામિન-ડી વિષે જાણીશું.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

કૂતરાં ભૂં...ઊં...ઊં કરતાં કેમ ભસે છે?

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ભાગ-૨

''કીડીઓના દર પૂરું છું, ચકલાંને ચણ નાખું છું, ગાયને રોટલી ખવરાવું છું, કાગડાઓને ગાંઠિયા ખવડાવું છું, એ બધું કહ્યું પણ, કૂતરાંઓને રોજ મોંઢા પર લાકડી ફટકારું છું એ તો કહ્યું નહીં. એ કેમ ભૂલી ગયા રમણલાલ ?'' યમરાજાએ ગદા ખભા પરથી ઉતારી જમીન પર ટેકવી રમણલાલની આંખોમાં આંખો પરોવી પ્રશ્ન કર્યો. પ્રશ્ન સાંભળતાં જ રમણલાલના હોશ ઊડી ગયા. આજે આપણું મોત નક્કી એમ સમજી રમણલાલ યમરાજાના પગમાં પડી રડી પડ્યા. ''પ્રભુ મને માફ કરો. મારે મરવું નથી. મારે જીવવું છે, મારે જીવવું છે.''

યમરાજાને થયું આ માણસ ક્યાંક ગભરાઈને મરી ના જાય ! હજુ એને મરવાની વાર છે અત્યારે ટપકી પડશે તો મારે નાહકની મુશ્કેલી ઊભી થશે. એમણે રમણલાલને ખભા પકડી ઊભા કર્યા અને કહ્યું, '' અરે, રમણલાલ તમે નકામા ડરો છો. હું તમને લેવા આવ્યો નથી. હું તમારી સાથે બેચાર વાત કરવા આવ્યો છું.'' આ વાત સાંભળતાં જ રમણલાલનો તાળવે ચોંટી ગયેલો જીવ થોડો હેઠો ઉતર્યો. '' મારી સાથે વાત કરવા આવ્યા છો ? મારી સાથે ? મને લેવા નથી આવ્યા તો બારણે શું કામ ઊભા રહ્યા છો ? આવો, અંદર આવો. આપણે શાંતિથી વાતો કરીએ.'' આ સાંભળી યમરાજા ઘરમાં પ્રવેશ્યા. સામે સોફા ખાલી હતો. યમરાજા શાંતિથી એના પર બેઠા અને રમણલાલને પણ બેસવા ઈશારો કર્યો. પણ રમણલાલ સોફામાં બેસવાને બદલે સામે જમીન પર બેસી ગયા. યમરાજા કહે, '' રમણલાલ, કોઈ ફોર્માલીટીની જરુર નથી. અહીં શાંતિથી બેસો અને હું જે કાંઈ પૂછું એનો સાચેસાચો જવાબ આપો.''

''પૂછો ભગવન, પૂછો. હું કાંઈ તમારી આગળ ખોટું થોડું બોલવાનો હતો ?'' હવે રમણલાલનો ગભરાટ ઓછો થતાં એમણે ટટ્ટાર બેસવાનો પ્રયત્ન કર્યો. યમરાજાએ પૂછ્યું,

'' તમે આ કૂતરાં જેવા લાંબા રાગે ભસવા જાય છે ત્યારે બિચારાને લાકડી શું કામ મારો છો?''

''મેં એવું સાંભળ્યું છે કે ભગવન, કૂતરાઓને તમે દેખાતા હોવ છો. તમને જોઈને એ ''ભૂં...ઊં...ઊં..'' એમ લાંબા રાગે ભસે છે.''

''હ..અ...અ..'' સાંભળ્યું છે, કોઈ શાસ્તરમાં તો વાંચ્યું નથી. ને ?''

''ના.... ના... કોઈ શાસ્તરમાં વાંચ્યું નથી. અરે, મેં તો એકેય શાસ્તર વાંચ્યું નથી.''

''તો પછી સાંભળેલી વાતો, ચકાસ્યા વગર બીજાને કહીએ તે અફવા કહેવાય કે નહીં ?''

''અફવા... અફવા જ કહેવાય પ્રભુ ! આવી વાતો અફવા જ કહેવાય.''

''તો પછી તમે અત્યાર સુધી આવી અફવા કેમ ફેલાવતા હતા ?''

''અફવા..? કઈ અફવા ? હું ફેલાવતો હતો ? ભગવન, તો પછી આ કૂતરાં કેમ આવું વિચિત્ર રીતે ભસે છે અને એ ભસે છે ત્યારે કોઈને કોઈ મરી કેમ જાય છે ? એ તમને જોતાં નથી ?''

'' ના એવું કંઈ નથી.'' એમ કહી યમરાજાએ હવામાં હાથ ફેલાવ્યો અને એમના હાથમાં એક જૂનું ''સફારી'' નામનું મેગેઝીન આવી ગયું. એ રમણલાલના હાથમાં આપ્યું. '' આમાં કૂતરાં પહેલાં જંગલમાં શિયાળવાં જોડે રહેતાં હતાં અને એમની જેમજ જીવતાં હતાં. એમની જેમ કાયમ લાંબા રાગે ભસતાં હતાં. પછી એ માણસો સાથે રહેતાં થયાં અને મૂળ રાગ ભૂલી ગયાં. પણ હજી જ્યારે એમને જૂની ટેવ યાદ આવે ત્યારે શિયાળવાંની જેમ ભસી લે છે. આ વાંચશો એટલે તમારી બધી ભ્રમણાઓ ભાંગી જશે. વાંચતાં પહેલાં એક વાતનો જવાબ આપો.''

''પૂછો ભગવાન, જે પૂછવું હોય તે પૂછો.''

'' મને એ કહો કે અત્યારે હું તમને દેખાઉં છું તો શું તમે કૂતરા છો ?''

'' ના.. ના... હું કૂતરો કેવી રીતે હોઈ શકું ? યમરાજા મને દેખાયા એટલે કંઈ હું કૂતરો થોડો થઈ જવાનો ?'' આટલું બોલતી વખતે રમણલાલે એમના હાથ, પગ, મોઢે બધે હાથ ફેરવીને જોઈ લીધું કે સાલું મારા શરીરમાં કોઈ ફેરફાર તો થયો નથી ને ? અરે પાછળ પણ હાથ ફેરવી લીધો. એ જોઈ યમરાજાને હસવું આવી ગયું.

'' અને બીજી વાત. હું અહીં આવ્યો ત્યારે કોઈ કૂતરું કેમ ભસ્યું નહીં ? તમારી શેરીમાં તો માણસને ફાડી ખાય એવાં ચાર કૂતરાં છે ! એમણે મને જોયો નહીં હોય ?'' યમરાજાની વાત સાંભળતાં જ રમણલાલને યાદ આવ્યું કે હા મારું બેટું, યમરાજાએ બારણું ખખડાવ્યું ત્યારે શેરીમાં સાવ શાંતિ હતી. મતલબ કે કૂતરાંને યમરાજા દેખાય એ વાત સાવ ખોટ્ટી.

''સમજી ગયો, ભગવાન, બધ્ધું સમજી ગયો. મને માફ કરો. હું સમજ્યા વગર ખોટી વાતો ફેલાવતો રહ્યો અને કૂતરાંને માર મારતો રહ્યો. બહુ મોટી ભૂલ થઈ ગઈ.'' રમણલાલ યમરાજાના પગમાં પડી આળોટવા માંડ્યા.

રમણલાલની બૂમો સાંભળી તેમના પત્નિ દોડતાં આવ્યા ત્યારે રમણલાલ સોફા સામે લાંબા થઈને આમતેમ આળોટતા હતા અને ''મને માફ કરો, મને માફ કરો'' એવું બબડતા હતા.