સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

લ્યો! ચરખા પર ચઢેલી રજ સાફ થઈ ગઈ,
સત્ય-સિદ્ધાંતોની વાતો તદ્દન બાફ થઈ ગઈ,
ડાફ થઈ ગઈ જૂની પદયાત્રા 'રોડ-શો' થી -
એક'દિ ના નાટકે, બધી ભૂલો માફ થઈ ગઈ!!
(વૈષ્ણજનોની જાગૃતિ)

હાઈકુ

કર્યું જાહેર
'ખૂલ્લામાં શૌચ મુક્ત'
આજ્ઞાનુસાર...
(શ્રી કોવિંદે ઋણ ચૂકવ્યું?)

ઘેલ સફાઈ
સફાઈનાં નાટકે
મારે સફાઈ...

ચિંતન

વનને ભાગા બિહડે પરા, કહરા અપની બાન ।
બેદન કહરા કાસોં કહૈ, કે કહરા કો જાન ॥

ઉપરોક્ત ચોપાઈ કબીરબીજક ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સસલું સિંહના ભયથી ડરીને જંગલમાં ભાગભાગ કરે છે, પણ કોઈ વેરાન સ્થળે જઈને ફસાઈ જાય છે એ વખતે એના મનમાં જે વેદના થાય છે તે કોને કહે ? એ રીતે ગૃહસ્ત આશ્રમરૂપી વનથી ભાગીને સંન્યાસ આશ્રમરૂપ વેરાન સ્થાનમાં ઘણા જઈ પડે છે ત્યાં ધારેલ સફળતા ન મળવાથી તેને જે દુઃખ થાય છે તે કોને કહે? એવાનું સાંસારિક સુખ જાય છે અને મોક્ષ મળતો નથી, માત્ર અધોગતિ થાય છે.

સંસારમાં રહી જનસેવા - ફરજ બજાવવામાં જ જીવન સાફલ્ય છે એકાંતમાં જંગલમાં જીવન કાપવાનો કોઈ જ અર્થ નથી.

સુવિચાર

- કોઈ ધર્મનું સત્વ અને તત્વ તેને અનુસરનારાઓની સંખ્યા પરથી મૂલવવાનું યોગ્ય નથી, અત્તરની સુવાસને જથ્થા સાથેની લેવા દેવા ?? - **ગુણવંત શાહ**
- કરુણા એટલે આત્માનું વિષ નિરોધક - **એરિક હોફર**
- હિંમત એટલે માનવભક્ષી લોકોના ગામમાં નિર્વસ્ત્ર થઈને ફરવું - **જનકલ્યાણ**
- બધા રસ્તા જોતા રહો પણ ઘરથી કબરનો રસ્તો યાદ રાખજો - **અરબી કહેવત**
- માણસ કોઈ ધર્મ પાળતો ન હોય ને છતાં તેનું જીવન નીતિમય હોઈ શકે છે - **નેપોલિયન**
- કરુણાનું ઝાકળબિંદુ એટલે આંસુ - **લોર્ડ બાયરન**
- આજનું ઔષધ : આવળના પાનને વાટીને સહેજ ગરમ કરીને સોજાની જગ્યાએ બાંધવાથી સોજા ઉતરે છે

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

માર્ટિન લ્યુથર કિંગ ગોરા-કાળાના ભેદ મિટાવી દેવા અને હબસીઓને પણ સરખા દરજ્જાના માનવીના હક્કો અપાવવા માટે પોતાના પ્રાણ પણ આપ્યા હતા.

એકવાર કેટલાક ગોરાઓ રોષે ભરાયા હતા અને માર્ટીનને એ વસ્તીમાં ન જવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી, છતાં માર્ટીન ત્યાં ગયા. અને એક પથ્થર કપાળમાં વાગ્યો. લોહી નીકલ્યું. શાંતિથી પાટો બંધાવી પોતાની કચેરીમાં જઈ કામે લાગ્યા. એક પત્રકાર ને આ ખબર પડી તોએ એમની મુલાકાત લેવા આવ્યો અને પુછ્યું, 'લોકો રોષમાં હતા તમને ખબર હતી છતાં શા માટે તે વિસ્તારમાં ગયાં ?? માર્ટીને જવાબ આપતા કહ્યું, 'અરે ભાઈ, જો હું એમના રોષથી દૂર ભાગું તો એમનો રોષ કાયમ મારા માથા સામે ટકરાઈને અમૃતમાં ફેરવાઈ ગયો છે. જો કાળા માનવી પ્રત્યેનો ગોરાઓનો રોષ એ રીતે પણ દૂર થઈ જતો હોય તો આ દેહનું રક્ત શી વિસાતમાં છે?'

પત્રકાર પણ મનોમન બોલ્યો, 'સાચે જ તમે કિંગ છો, શાંતિના અને એકતાના !!'

હજુ ગુજરાતમાં પક્ષો અવઢવમાં

આગામી ચૂંટણીને માંડ બે માસમનો સમય રહ્યો છે ત્યારે રાજકીય પક્ષો માટે ઉમેદવારોની પસંદગી ઘણી અઘરી બની રહી છે. અગાઉ ચૂંટણી પહેલાં છ મહિના પૂર્વે ઉમેદવારો નક્કી કરી લઈ પોતપોતાના વિસ્તારમાં કામે લગાડી દેવાની જાહેરાત કરનારી કોંગ્રેસ હવે એક એક બેઠક પર જ્ઞાતિ સમીકરણો ગોઠવી જીતી શકે એવા જ ઉમેદવારો મૂકવાનો પ્રયાસ કરશે. એમાં પેલા તેંતાળીસ વફાદારો કે જેમના કારણે પક્ષના નેતા અહમદ પટેલ રાજયસભાની બેઠક બચાવી શક્યા હતા એ અલબત્ત, અપવાદરુપ લેખાશે કારણ કે એમને તો આગોતરી ખાતરી અપાઈ ચૂકી છે અને એમને જિતાડવાની જવાબદારી પણ અહેમદ પટેલે સ્વીકારેલી છે! પ્રશ્ન એ રહેશે કે શું એ તેંતાળીશ ઉમેદવારો પૈકી બધા જ હાલના સંજોગોમાં એમની બેઠક સાચવી શકે એમ છે?દાખલા તરીકે સાબરકાંઠામાં ગત ચૂંટણી દરમિયાન ઈડર સિવાયની તમામ બેઠકો કોંગ્રેસે કબજે કરી હતી પરંતુ એ પછી લોકસભાની ચૂંટણી આવી ત્યારે કોંગ્રેસના ધરખમ ઉમેદવાર શંકરસિંહ વાઘેલાને ભારતીય જનતા પાર્ટીનાં એક સામાન્ય ઠાકોર આગેવાને હરાવી દીધા હતા. એક પછી એક પંચાયતને તોડવામાં શાસક ભારતીય જનતા પાર્ટીને નોંધપાત્ર સફળતા સાંપડેલી છે અને છેલ્લે રાજયસભાની ચૂંટણી ટાણે તો એણે વિધાનસભા કોંગ્રેસ પક્ષના દંડકને જ પોતાનો ખેસ પહેરાવીને દઈ અહમદ પટેલ સામે મોટો પડકાર સરજી દીધો હતો. કોંગ્રેસ છોડી ભાજપમાં પ્રવેશેલા ધારાસભ્યોને સ્વાભાવિક છે કે ભાજપની ટિકિટનું અભયવચન અપાયું હોત. એવા સંજોગોમાં ભાજપ માટે જે - તે વિસ્તારના પોતાના વફાદાર કાર્યકર્તાઓને સાચવવાની સમસ્યા પણ રહેવાની. કોંગ્રેસે ગુજરાતમાં જ ભારતીય જનતા પાર્ટીને પછડાટ આપી ૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં પુનરાગમન માટેનું આયોજન વિચાર્યું છે, એટલે રાહુલ ગાંધી આખા ગુજરાતના ખૂણે ખૂમે ફરી રહ્યા છે અને પ્રજાની વચ્ચે પહોંચી જઈ પ્રશ્નો સાંભળી રહ્યા છે. યુવાનો બેઉ પ્રતિસ્પર્ધી પક્ષો માટેનું મુખ્ય લક્ષ્યાંક છે. બેરોજગારીના પ્રશ્ને યુવાનો વર્તમાન શાસક સદંતર નિષ્ફળ રહ્યું હોવાનું સ્વીકારતા થયા છે.આ ઉપરાંત આશા વર્કરો જાહેરમાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની હાય કૂટે છે, મરશિયાં ગાય છે અને દલિત નેતાઓ બોરસદ, ઊના અને કલોલના

તંત્રીસ્થાનેથી...

બનાવો પછી એવા વીફર્યા છે કે ભાજપ માટે એમને મનાવવાનું અઘરું બની ગયું છે. બોરસદના દલિત હત્યા પાટીદાર સમાજ પ્રત્યેના મુખ્ય રાજકીય પક્ષોના પક્ષપાતને પણ ઉજાગર કરીને જ રહેશે. કોંગ્રેસ અને ભાજપ બેઉ અત્યાર સુધી પાટીદાર સાજને રીઝવવામાંથી જ નવરાં નથી પડ્યાં. રાહુલ ખોડલધામ જઈ પાટીદાર સમાજના સર્વમાન્ય નેતા નરેશ પટેલને મળે કે પાછળને પાછળ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીએ દોડવું પડે છે! હવે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી ગુજરાતની ચૂંટણી પાછળ વધુ ને વધુ સમય ફાળવશે. ભાગ્યે જ એકાદ અઠવાડિયું તેઓ ગુજરાત બહાર ગાળશે. વડાપ્રધાન જેવા સર્વોચ્ચ પદાધિકારી રાજયની ચૂંટણી પાછળ આટલો વખત આપે તે જ સૂચવે છે કે તમને વિજય બાબતે શંકા છે. વળી એમની પાર્ટી પાસે એમના સિવાય બીજો કોઈ સ્ટાર પ્રચારક બચ્યો નથી. કોઈ એક જમાનામાં ભારતીય જનતા પાર્ટી જુદા જુદા સિને સ્ટારોને અને ટેલિવિઝિનના અભિનેતાઓને મેદાનમાં ઉતારી આકર્ષણ જમાવતી હતી. મોદીના ઉદય પછી સિનેતારકો ઝાંખા પડી ગયા છે. અભિતાભ બચ્ચન આવે તો પણ લોકોને તેઓ કોંગ્રેસ વિરુદ્ધ અને ભાજપ તરફ વાળી શકે કે કેમ તે પ્રશ્ન છે. આ સમસ્યાનો ઉકેલ 'ચાણક્ય' તરીકે ઓળખાતા ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષે શોધી કાઢ્યો છે. ઠેકઠેકાણે ચૂંટણીની આચારસંહિતા લાગુ પડે એ પહેલાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી ને કોઈને કોઈ ખાતમુર્હૂત કે લોકાર્પણ નિમિત્તે ફરતા કરી દેવા. એમની જીભે સરસ્વતી છે, એટલે ભલે એ ખોટે ખોટાં વચનો આપશે તો પણ પ્રજા વખત પૂરતી તો અંજાવાની જ છે. મોરારિ બાપુ જેવા સંતોએ સહજભાવે ઉચ્ચારેલ સ્વસ્તિ વચનોનો રાજકીય ઉપયોગ કરવામાં પણ શાસક પક્ષને કશો સંકોચ નહીં થાય. પેટ્રોલ - ડિઝલની બેશિક એકસાઈઝ ડ્યૂટી ઘટાડવાથી લઈ સાતમા પગારપંચનો લાભ બોર્ડ - નિગમના કર્મચારીઓને આપવાનો કે વિદ્યાસહાયકોને વધુ પગાર આપવાનો નિર્ણય સરકારે ચૂંટણીને નજરમાં રાખીને લીધો છે. આટલું બધું કર્યા પછી પણ રાજકીય પરિસ્થિતિ તો ભર્યા નારિયેળ જેવી જ રહેવાની છે. ભાજપમાં અમિત શાહ અને આનંદીબેનનાં જૂથોની જેમ કોંગ્રેસમાં ભરતસિંહ સોલંકી, શક્તિસિંહ ગોહિલ અને સિદ્ધાર્થ પટેલનાં જૂથો અંદરોઅંદર બાખડી રહ્યાં છે. એમની ગોલાલડાઈમાં જેને અન્યાય થયો એને જનવિકલ્પનો ખેસ પહેરાવવા બાપુ તૈયાર જ બેઠા છે!

હાઈ બ્લડપ્રેશરમાં આટલી કાળજી રાખો...

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

એકવીસમી સદિની વણમાંગ્યી ભેટોમાં કોલેસ્ટ્રોલ, બ્લડપ્રેશર, શુગર, સ્ટ્રેસ અને ડીપ્રેશનનો સમાવેશ કરી શકાય. આપણી આજની જીવનશૈલી અને ખાન-પાનની ટેવો તેમજ મનસિક તાણને કારણે આ બધા રોગો જલ્દીથી લાગૂ પડે છે. આજે આપણે આમાની એક એટલેકે હાઈ બ્લડપ્રેશરની (ઉચ્ચ રક્તચાપ) વાત કરવાના છીએ.

હાઈ બ્લડપ્રેશરમાં લોહીનું દબાણ વધતું હોય છે. આ રોગ સ્વતંત્ર વ્યાધિ સ્વરૂપે તેમજ કોઈ રોગના લક્ષણ સ્વરૂપે પણ જોવા મળે છે. લોહીનું સરેરાશ દબાણ ૧૨૦/૮૦ મીમી છે. ૧૨૦ એ ઉપરનું એટલેકે સિસ્ટોલિક, એટલેકે હૃદય જ્યારે સંકોચાય ત્યારનું દબાણ છે, જ્યારે ૮૦ એ નીચેનું એટલેકે ડાયસ્ટોલિક, એટલેકે હૃદય જ્યારે વિસ્તાર પામે ત્યારનું દબાણ છે. આ ૧૨૦/૮૦ એ સર્વસામાન્ય નથી. વ્યક્તિની જાતિ, વય, પ્રકૃતિ, આદિ પ્રમાણે આ દબાણ ફરે છે. જેમકે જો કોઈ વ્યક્તિ વ્યવસ્થીત કદ-કાઠીની હોય અને પિત્ત પ્રકૃતિની હોય અને તેને જો બીપી ૧૩૦/૯૦ રહેતું હોય તો આ રેન્જ તે વ્યક્તિ માટે નોર્મલ હોઈ શકે. આમ, ૧૨૦/૮૦ નો માપદંડ એક રેફરન્સ પુરતો છે.

હાઈ બીપી થવા પાછળના અમુક મુખ્ય કારણો જોઈએ: - વારસાગત - મેદસ્વીતા - વધુ પ્રમાણમાં આહાર તેમજ ખારા-ખાટા —તીખા પદાર્થોનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન - ક્રોધ અને ચિંતા - ચા તમાકુ અને ધૂમ્રપાન - અધિક વ્યાયામ, દિવાસ્વાઓ અને રાત્રિ જાગરણ

આ બધા કારણોનું જો લાંબા સમય સુધી સેવન કરવામાં આવે તો હાઈ બીપી થવાના ચાન્સ વધી જાય.

હવે જોઈએ હાઈ બીપીના મુખ્ય લક્ષણો
- બીપી નોર્મલ રેન્જથી વધુ આવે
- માથુ દુખે, ચક્કર આવે
- પગ કળે, ઝણઝણાટી થાય, કાનમાં અવાજ આવે
- ક્યારેક છતીમાં દુખાવો, કાન-નાકમાં થી લોહી નિકળે
- ધમનીઓ કઠીન થઈ જાય, અંધારા આવે

હવે જોઈએ હાઈ બીપીમાં કાળજી લેવા જેવી બાબતો અને ચિકિત્સા
- આહારમાં મીઠું-મરચુ ઓછ કરવા
- ધ્યાન યોગ વડે માનસિક તાણ ઘટાડવું
- આહાર અને જીવન શૈલી નિયમીત બનાવવા
- આયુર્વેદની ઔષધિઓ જેવીકે શંખપુષ્પી, સર્પગંધા, તગર, જટામાંસી આદિ ખૂબ પ્રભાવશાળી છે. તેનો નિયત માત્રામાં વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અનુસાર લાંબા સમય સુધી જો સેવન કરવામાં આવે તો હાઈ બીપી ચોક્કસથી કંટ્રોલમાં રહી શકે.

- contact@atharvaayu.com

અમૃતલાલ યાજ્ઞિક–જીવન અને સાહિત્ય

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

સ્વ.શ્રી રમણલાલ ચી. શાહ ઈ.સ. ૧૯૮૩ માં " પ્રબુધ્ધ જીવન'' ના તંત્રી બનેલા. લગભગ ત્રેવીસ વર્ષ તેમણે આ કામગીરી સંભાળી. તેમના કાર્યકાળ દરમ્યાન કોઈ લેખક, સામાજિક કાર્યકર કે તત્વચિંતક અવસાન પામે ત્યારે " પ્રબુધ્ધ જીવન'' તેમના શ્રધ્ધાંજલિ લેખ લખવાના થતા હતા. કોઈ વ્યક્તિવિશેષનો પરિચય આપવા નિમિત્તે પણ કેટલાક લેખ લખાયા હશે. આવા ૫૦ ભાતીગળ ચરિત્ર સમાવતું એક પુસ્તક થયું, "વંદનીય સ્પર્શ " આ પુસ્તકમાં સમાવેલા તમામ લેખો એટલા બધા સુંદર અને પ્રેરણાદાયી છે કે તેની નાની નાની પુસ્તિકાઓ બનાવીને લોકોને , ખાસ તો વિધ્યાર્થીઓને વિનાકિમ્મતે વહેંચવી જોઈએ. અલગ પુસ્તક રૂપે પણ કેટલાક લેખ પ્રગટ થયા છે. શ્રી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘ તરફથી " વંદનીય સ્પર્શ'' નું પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું છે. ગજબની વાત એ છે કે લેખકે તેમના પુસ્તકના લખાણો બાબતે કોઈ કોપી રાઈટ રાખ્યા નથી.શ્રી ઉમાશંકર જોશી દ્વારા પણ સંસ્કૃતિ માં લખાયેલા આવા શ્રધ્ધાંજલિ લેખોના પુસ્તક ''હદયમાં પડેલી છબીઓ " ભાગ-૧ અને ૨ પ્રકાશીત કરેલાં છે.તેમાં અપાયેલા જીવનચરિત્રો પણ અદભુત છે.

આ પુસ્તકનો પ્રારંભ જ " પંડિત સુખલાલજી " ના લેખથી થાય છે. છેલ્લો લેખ "સાધુચરિત સ્વ.શ્રી હિમ્મતભાઈ બેડાવાળા'' નો છે. સર્વ શ્રી બચુભાઈ રાવત, જ્યોતિન્દ્ર દવે,ઉમાશંકર જોશી, ભૃગુરાય અંજારિયા, ઈશ્વર પેટલીકર, મૂળશંકર મો. ભટ્ટ . મોહનલાલ મહેતા "સોપાન'', રંભાબહેન ગાંધી, ચન્દ્રવદન મહેતા,વિષ્ણુપ્રસાદ ત્રિવેદી, અમૃતલાલ યાજ્ઞિક, ડૉ. ભોગીલાલ સાંડેસરા, ચી.ના. પટેલ,કવિ બાદરાયણ જેવા સાહિત્યકારોની એકદમ અજાણી વાતો અહી જાણવા મળે છે. પંડિત જોહરીમલનું જીવન સાવ નવી દુનિયા દેખાડે છે. સ્વ.શ્રી મોરારજીભાઈ દેસાઈ અને ક્રિકેટરશ્રી વિજય મરચંટ પણ અહી વિરાજ્યા છે. તેમના સહઅધ્યાપકો અને શિષ્યઅધ્યાપકો પણ છે. ચંચળબેન જેવા સામાજિક કાર્યકર પણ છે.અહી હું શ્રી અમૃતલાલ યાજ્ઞિક કે જેમના હાથ નીચે લેખકે અનુસ્નાતક કક્ષાએ અભ્યાસ કર્યો હતો તેમની એક વાત કરવા માંગું છું. પછી તો રમણલાલ પણ અધ્યાપક બન્યા હતા.

યાજ્ઞિક સાહેબની કારકિર્દી કેટલે શૂન્યમાંથી સર્જન . ધ્રાંગધ્રાના એક ગામડામાં ૧૯૧૩ માં જન્મ થયો હતો.મેટ્રિક સુધીનો અભ્યાસ ધ્રાંગધ્રામાં પૂરો કર્યો. એમ.એ. સુધીનો અભ્યાસ ભાવનગરની શામળદાસ કોલેજમાં કર્યો.એમ.એ. માં મુખ્ય વિષય ગુજરાતી હતો. સુપ્રસિધ્ધ પ્રાધ્યાપક શ્રી રવિશંકર જોશીના તેઓ પ્રિય વિધ્યાર્થી હતા જાણીતા વિવેચક શ્રી અનંતરાય રાવળ તેમની સાથે અભ્યાસ કરતા હતા.એમ.એ. થયા પછી મુંબઈની ગોકળીબાઈ હાઈસ્કુલમાં નોકરી મળી થોડા સમય પછી રૂઈયા કોલેજમાં અધ્યાપક તરીકે કામ મળ્યું જ્યાં તેમણે વરસો કામ કર્યું.વર્ગમાં તેઓ આત્મકથા કહેવામાં સમય બગાડતા નહી. પોતાના અધ્યાપનકાર્યથી વિધ્યાર્થીઓને પૂર્ણ સંતોષ થાય તેની તેઓ કાળજી રાખતા. અહી શ્રી રમણલાલ શાહને તેમના વિધ્યાર્થી બનવાનું સદભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું.

સાદાઈ અને સરળતા એ યાજ્ઞિકસાહેબના આગવા ગુણો હતા. તેઓ સામાન્ય રીતે સફેદ વસ્ત્રોમાં સજ્જ રહેતા. પહેલાં પેંટ,શર્ટ અને કોટ પહેરતા. તે સમયના અધ્યાપકો ગળામાં ટાઈ બાંધતા. શ્રી યાજ્ઞિકસાહેબ કદી ટાઈ બાંધતા નહી. મુંબઈના અધ્યાપક વર્ગમાંથી ધીરે ધીરે કોટ અને ટાઈ નીકળી ગયા. યાજ્ઞિકસાહેએ પણ સફેદ પેંટ અને શર્ટ ચાલુ કર્યાં. નિવૃતિ પછી તેઓ પહેરણ અને ધોતિયું પહેરતા.ગમે તેવા મોટા કાર્યક્રમમાં પ્રમુખસ્થાને બેસવાનું હોય ,પરંતુ તેઓ પોતાના રોજિંદા સાદા વેશમાં જ રહેતા.

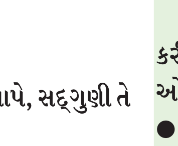
૧૯૭૦ માં મુંબઈમાં યુનિવર્સિટીમાં ગુજરાતી વિભાગ શરૂ કરવામાં આવ્યો. રમણલાલની તેના અધ્યક્ષ તરીકે નિમણુંક થઈ. યાજ્ઞિકસાહેબ તે સમયે ગુજરાતી બૉર્ડના ચેરમેન હતા. રમણલાલ અને અમૃતલાલને ઘણીવાર સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીમાં મીટિંગોને કારણે મુંબઈથી રાજકોટ સાથે આવવા-જવાનું થતું. કેટલીકવાર રાજકોટ સાથે રોકાવાનું પણ થતું. એકવાર બંને સવારમાં મુંબઈથી રાજકોટ જવા નીકળ્યા. એક જ દિવસની મીટિંગ હતી. સાંજે મુંબઈ પાછા આવવાનું હતું. એરપોર્ટ પર યાજ્ઞિકસાહેબને ખાલી હાથે આવેલા જોઈ રમણલાલે પૂછ્યું. સાથે કશું લીધું નથી ? યાજ્ઞિકસાહેબ કહે,'' શી જરૂર છે ? સાંજની ફલાઈટમાં તો પાછા આવીએ છીએ. એટલે હું તો ખિસ્સામાં માત્ર ટિકિટ લઈને આવ્યો છું. પણ તમે તમારી ટેવ મુજબ બેગમાં એક જોડ કપડાં લીધાં લાગે છે. " રમણલાલે કહ્યું,''હા, કદાચ અચાનક જરૂર પડે માટે એવી ટેવ રાખી છે.સાથે વાંચવાના પુસ્તકો પણ લીધા છે.''

રાજકોટમાં તો ભાઈ આમની મીટિંગ લાંબી ચાલી. ચર્ચા અને નિર્ણયો અધુરાં રહ્યાં હતાં. વાઈસ ચાંસેલર કહે, મીટીંગ આવતી કાલ પર રાખીએ તો કેમ ? તમારી વિમાનની ટિકિટ બદલાવી આપીશું.'' રમણલાલ વધારાનાં કપડાં લઈને આવેલા એટલે એમને કોઈ વાંધો ન હતો. પણ યાજ્ઞિકસાહેબે હસતાં હસતાં કહ્યું ,'' હું તો પહેરણ અને ધોતિયું પહેરીને ખાલી હાથે આવ્યો છું. સાથે કશું લાવ્યો નથી. આ જ પહેરણ અને ધોતિયું પહેરીને આવતી કાલે મીટિંગમાં આવું એનો તમને વાધો ન હોય તો આવતી કાલે મીટિંગ ચાલુ રાખો.''

યાજ્ઞિકસાહેબની સરળતા અને ખેલદિલીથી વાઈસ ચાંસેલર રાજી થયા. બીજે દિવસે મીટિંગ સારી રીતે ચાલી. એક દિવસના ચોળાયેલા કપડાં બીજે દિવસે પાછા પહેરવામાં યાજ્ઞિકસાહેબને કોઈ અસ્વસ્થતા કે સંકોચ ન થયાં.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

જાતને ઉજાળવા મથીએ...સાચા વૈષ્ણવજન બનીએ...!



લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ગાંધીને પગલે પગલે તું ચાલીશ ને ગુજરાત?
સત્ય-અહિંસાની આંખે તું ભાળીશ ને ગુજરાત?
ગાંધીને પગલે પગલે તું ચાલીશ ને ગુજરાત?
- ઉમાશંકર જોષી

●●●

બીજી ઓકટોબર 'વિશ્વ અહિંસા દિવસ'

સૌએ રાબેતા મુજબ ઊજવ્યો !!

જોશ-જુસ્સાથી થતી ઉજવણીઓ પણ સરાહનીય ગણાય જ !!

આજની પેઢી ગાંધી મહાત્માના નામને જાણે છે...

આઝાદી પછી ગાંધી પ્રભાવ ઓસરતો ગયો.... પીઢ ગાંધીવાદી - સ્વાતંત્ર્ય સેનાની - ગાંધીજનો કાલગ્રસ્ત થયા... 'નઈ તાલીમ' ગાંધીની શિક્ષણધારા ઝાંખીને જર્જરિત થઈ... નવા ગાંધીવીરો કયાંથી પ્રગટે ?!

'મારું જીવન એ જ મારો સંદેશ' કહેનારા મુઠ્ઠીભર હાડકાંના ભડવીરથી અંગ્રેજ ન્યાયાધીશો પણ ગભરાતા...

આપણા મૂલ્યો અને આદર્શો તો વાતો - ને વાર્તાઓમાંથી હજુ બહાર નીકળી શક્યા નથી. સાચે જ આપણે 'રાષ્ટ્રપિતા'ને ચલણી સિક્કો બનાવી દીધા.

ડગલેને પગલે ગાંધી વિચારનું છડેચોક હનન કરનારાઓને ઉદ્દેશી કવિ કરસનદાસ માણેક લખે છે,

'ડગલે ડગલે એનું ખૂન કરી
એને પૂજવા પુષ્પથી કાં નિસરો !
એની જન્મજયંતિ તો ત્યારે થશે,
જયારે પ્રેમની બીન જગે બજને,
જયારે બ્રહ્મના અંક શા મુક્ત આકાશમાં
મુક્ત ધરા દિવ્યતા સર્જશે.'

પૂજ્ય બાપુને માત્ર 'પર્વ' બનાવી ઊજવી દેનારા આપણે બધાએ ગાંધી વિચારને સમજવા પડશે... પ્રવાહિત કરવો પડશે.... ગાંધી વિચાર શાશ્વત સત્ય છે. ગુજરાતની ભૂમિ ગૌરવાન્વિત છે જયાં જગદગુરુ ચક્રધર મોહન અને વિશ્વવંદ્ય ચરખાધર મોહનની વિચારધારા સમગ્ર માનવજાત માટે શ્રેયસ્કર છે. એ પ્રાણદાયી વિચારો સમાજપુરુષને દિવ્ય અને ભવ્ય બનાવશે.

શાશ્વત ગાંધીને સભા-સરઘસો, વાર્તા બોધ, પ્રદર્શનો કે કાવ્યપાઠમાં સિમિત કરી ઈતિ કર્તવ્ય ન માનીએ...

ગાંધીજયંતિ એ તો સંકલ્પબદ્ધ થવા માટેનો સુઅવસર ગણાય. ગાંધી ચિંધ્યા એકાદશ વ્રતો આચરીએ તો પણ ઘણું બધું...!! 'રાષ્ટ્રપિતા' એ આચરેલા - ચીંધેલા વ્રતો 'પુત્ર' તરીકે પાળવા ઘટે જ. આ માટે ગાંધીજયંતિએ કયારેય જાતને ઢંઢોળી છે ખરી?! પંડને પૂછ્યું ખરું ? બીજી ઓકટોબર તો આવીને... ચાલી ગઈ.. પણ.. જાગ્યા ખરા?!

સત્ય, અહિંસા, ચોરી ન કરવી, વણજોતું નવ સંઘરવું,
બ્રહ્મચર્ય ને જાત મહેનત, કોઈ અડે ન અભડાવું,
અભય, સ્વદેશી, સ્વાદત્યાગ ને સર્વધર્મ સરખા ગણવા,

એ એકાદેશ મહાવ્રત સમજી નમ્ર પણે દૃઢ આચરવા.

દોસ્તો, ગઈ સદીમાં આ ઉપર્યુક્ત એકાદશ વ્રત ગાંધી બાપુએ આપેલાં આજે સમય બદલાયો... આજના સંદર્ભે વિચારીએ તો 'સત્ય એટલે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષની સાચી સમજ, અહિંસા એટલે પ્રત્યક્ષની સેવા અને શુદ્ધિ, પૂં. પાડુંરગ શાસ્ત્રી તો 'અહિંસા'ને વિસ્તૃત ને વિધાયક દૃષ્ટિકોણથી મૂલવે છે, અહિંસા એટલે હિંદા ન કરવી એમ નહિ અહિંસા એટલે પ્રેમ કરવો. અસ્તેય એટલે કુદરતી સ્રોતોની પણ ચોરી ન કરવી, જાહેર મિલકતો, સાર્વજનિક, નાણાંતંત્ર, બજારતંત્રનો દુરુપયોગ ન કરવો, લાંચ-રુશ્વત, ભ્રષ્ટાચાર ન કરવો, અપરિગ્રહ એટલે વાપરું તે પેદા કરું, સાદું જીવન જીવું, 'સુખી થવા' નહીં, 'સુખી કરવા' જીવું.સર્વધર્મ સમભાવ કેળવવો, અભય એટલે ન કોઈથી ડરું, ન કોઈને ડરાવું.' આમ, ગાંધી વિચાર અણોઘ ઔષધ છે જેમાં 'સ્વ'નું કલ્યાણ સમાયેલું છે. જરા... જાતને ઉજાળવા મથીએ... સાચા વૈષ્ણવજન બનીએ...!!!

સ્પર્શમણિ :

દુર્ગુણ દુઃખ આપે, સદ્‌ગુણ સુખ આપે, સદ્‌ગુણી તે વૈષ્ણવજન.

ગાંધી એટલે... ૧. સત્યના ઉપાસક, ૨. જાતે આચરે પછી પ્રચારે ૩. અન્યાય સામે અહિંસાથી લડે, ૪. વ્યવહારદક્ષ આદર્શવાદી ૫. ચોકસાઈ પાળે, પળાવે, ૬. નીડર અને નમ્ર, ૭. પ્રયોગવીર, ૮. સર્વધર્મ સમભાવ સેવે. ૯. માંદાની સેવા મસ્તીથી કરે. ૧૦. મજેદાર સફાઈ કરે. ૧૧. ઉત્પાદક શ્રમ કરે, કાંતે, ૧૨. નિર્મળ હાસ્યનો ફુવારો

- મહેન્દ્ર ભટ્ટ

rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

વિસરાતી વાનગી

કાટલું (કોટો – કચ્છીમાં)

સામગ્રી :

૧૦૦ ગ્રામ બાળવનો ગુંદર, ૧૦૦ ગ્રામ ગંઠોડા પાવડર, ૫૦ ગ્રામ સૂઠ પાવડર, ૧૦૦ ગ્રામ અસેળિયો, ૧૦૦ ગ્રામ સોવા, ૧૦૦ ગ્રામ ખસખસ, ૧૦૦ ગ્રામ કોપરાની છીણ, ૧ નાની વાટકી કાજુ-બદામની કતરી અને તોડી કિશમિશ, ૧૦૦ ગ્રામ ઘઉંનો કકરો લોટ, ૨૫૦ ગ્રામ ઝીણો સમારેલો ગોળ, ૫૦૦ ગ્રા ઘી.

રીત :

સૌ પ્રથમ બાવળના ગુંદરને મિક્ષરમાં ક્રશ કરી. તેમાં ગંઠોડા પાવડર, સૂંઠ પાવડર, અસેળિયો, સોવા, ખસખ, કાજુ-બદામની કતરી, કિશમિશને મિક્સ કરો. એક બાઉલમાં રાખો. એક કડાઈમાં અડધું ઘી ગરમ કરી તેમાં આ બધો મસાલો નાંખી થોડીવાર સાંતળીને સાઈડ પર મૂકી દો. બીજી કડાઈમાં ઘઉંનો લોટ ડૂબે ઘી નાંખી. ઘઉંનો લોટ બદામી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. પછી તેમાં સાંતળેલો મસાલો નાંખી તેમાં ટોપરાનું છીણ નાખી હલાવવું. ત્યારબાદ તેમાં સમારેલો ગોળ નાંખી થોડીવાર હલાવવું જેથી ગોળ લોટમાં ભળીને એકરસ થઈ જાય. ત્યારબાદ તેને થાળીમાં કાઢી તેના પર મગજતરી, કાજુ-બદામની કતરી નાંખી ઠંડુ પાડી દેવું. સહેજ ઠંડુ થાય એટલે તેના ચોરસ પીસ કરી નાંખવા. એકદમ ઠંડુ થયા બાદ તેને ડબ્બામાં ભરી દેવા. આ પીસ ૧ મહિના સુધી સારા રહે છે. પ્લેટીંગ કરી તેના પર કોપરાની છીણ સજાવટ કરી શકાય છે. તેના પર થોડા કાજુ-બદામના ટુકડા પર નાખી શકાય.

નોંધ : આ વાનગીમાં ઘઉંનો લોટ વધુ ઓછો કરી શકાય છે. તેમજ ગોળ પણ સ્વાદપ્રમાણે વધુ-ઓછો કરી શકાય છે.

- આ વાનગી ઠંડીમાં ખાવાથી શરીરને સારા પૌષ્ટિક તત્ત્વો મળે છે.
- આ વાનગીમાં વપરાતો મસાલો શરીરને ગરમાવો આપી ઠંડી સામે રક્ષણ આપે છે.
- અસેળિયો કમરના દુઃખાવામાં રાહત આપે છે.
- ઘી અને ગોળ શરીર માટે ખૂબ જ સારા છે.
- આ વાનગી સુવાવડ પછી ખાવાથી માતાનું ધાવણ વધે છે.
- આ વાનગી ખાવાથી સુવાવડ પછી ગર્ભાશયનું સંકોચન કરવામાં મદદરૂપ બને છે.