સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

કીટલીએ થી પલકે વિશ્વ-ફલકે પ્હોંચી ગયા !
'પ્રચારક' વિશ્વના અનેક મલકે પ્હોંચી ગયા!
પ્હોંચ્યા કીર્તિના શ્રેષ્ઠ શિખરે રમતાં રમતાં -
નાથ ગુજરાતના લ્યો! વિશ્વ પલકે પ્હોંચી ગયા!
(મા.વડાપ્રધાનને જન્મદિવસના સિત્તેર હજાર વંદન)

હાઈકુ

મળી છે વાણી
કર્યું છે નામ સાર્થક -
'શારદા' પુત્ર...

રાષ્ટ્ર સેવકે
અપાવ્યું છે ગૌરવ -
ગુજરાતને...

(ગુજરાતના પનોતા પુત્રને લાખો પ્રણામ)

ચિંતન

પ્રસાદો નિષ્ફલો યસ્ય, ક્રોધશ્ચાપિ નિરર્થકઃ ।
ન તં ભર્તારમિચ્છન્તિ, ષષ્ઠં પતિભવ સ્ત્રિયં ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'વિદુરનીતિ'માંથી લેવામાં આવેલ છે. જે વ્યક્તિ પ્રસન્ન થાય છતાં કંઈ આપી ન શકે, ખાલી ખાલી 'શાબાદી' 'ધન્યવાદ' નો તો કોઈ અર્થ જ નથી. એવી પ્રસન્નતા વ્યર્થ જ છે.

વળી જે વ્યક્તિ ક્રોધ કરે, ગુસ્સે થાય છતાં તેનું કંઈ ઊપડે નહીં, એવા શાસકને પ્રજા પોતાના સ્વામી બનાવવા ઈચ્છતી નથી.

ઘણા લોકો એવા હોય છે વખાણ - ધન્યવાદ - ખુશી વ્યક્ત કરે પણ આર્થિક રાહત - મદદ ન કરે. આવી લુખ્ખી ખુશાલીથી કોઈનું પેટ ભરાતું નથી. રાજય પણ માત્ર લુખ્ખાં માન-સન્માન આપે પણ આર્થિક સહાય ન કરે તો એવી પ્રસન્નતા ને શું કરે ?

જે શાસદ દાનવીર અને કદરદાન હોય, તેની ધાક હોય, કાયદાના અમલ કરાવી શકતો હોય એવું શાસક પ્રજા સ્વીકારે છે.

સુવિચાર

- દૃષ્ટિકોણ આકાશમાં પણ ખૂણો રચે છે - **રતિલાલ 'અનિલ'**
- બને એ જ સંવાદ, જે વાદ કાપે, વિવેકી બનો તો અહંકાર ભાગે - **સ્વામિ રામદાસ**
- ટોળાનો અવાજ બધી જ સાઉન્ડ સિસ્ટમને ખોરવી નાખે છે - **એસ ભટ્ટાચાર્ય**
- 'માણસ' ઈશ્વરથી યે ન ઉકેલાતી સમસ્યા છે - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- જયારે પોતે પોતાના દોષ દેખે ત્યારે સ્વયંજતોતિ સુખધામ થાય !! - **આપ્તસૂત્ર**
- મતાગ્રહથી કયારેય પણ મોક્ષના થાય,
  નિરાગ્રહીનો જ મોક્ષ છે - **બોધિવૃક્ષ**
- આજનું ઔષધ : કોફી પાઉડરને ફ્રાયીંગ પાનમાં ગરમ કરી તે ધુમાડો બંધ રુમમાં થોડીવાર રાખવાથી મચ્છર ભાગી જાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

મિથિલાના રાજા નમિરાજને શરીરમાં દાહ થતો હોઈ તેમને વૈદ્યરાજે ચંદનના લેપ લગાડવાની સલાહ આપી હતી. ચંદન લેપ રાણી લગાડતા હતા ત્યારે તેમના સોનાના કડા હાથમાં પરસ્પર અથડાય તો અવાજ પણ નમિરાજ સહન કરી શકતા ન હતા. રાણીએ નમિરાજની અકળામણ દૂર કરવા બેમાંથી એક કડું ઉતારી નાખ્યું. એકાએક કડાનો અવાજ બંધ થતાં રાજા બોલ્યા, 'અરે ! લેપ, લગાડવાનું બંધ કેમ કર્યુ ?' રાણીએ કહ્યું, 'ચંદનનો લેપ તો કરી જ રહી છું, પણ મારા કડાનો અવાજ આપથી સહન ન થયો તેથી મેં કડું મૂકી દીધું છે. હાથમાં હવે એક જ કડું છે. એક કડું હોય તો ઘર્ષણ ન થાય અને અવાજ પણ ન થાય.' આ નાની ઘટનાથી રાજા નમિરાજ વિચારે ચડ્યા. કે બે હોય ત્યાં વાદ થાય, વિગ્રહ થાય, કલહ કંકાસ થાય. પણ એક જ કડું હોય તો ઘર્ષણ ન થાય. એમ આ રોગ તો દેહને થયો છે. આત્માને નહીં. ભલે મારી આજુબાજુ રાજવૈભવ હોય પણ હકીકતમાં સાચું સુખ તો એકલા હોવમાં છે. નમિરાજ ને ખ્યાલ આવ્યો કે બે થાય તો બધું બગડે. મારું સાચું રુપ તો એકલવાયા પણામાં જ ઓળખાય. મારો આત્મા જ મારો સાથી છે, અને મારો દેહ તો ભિન્ન છે. સાચી શાંતિ, આનંદ અને મુક્તિ એકલતામાં વસેલા છે. હવે નમિરાજને લાગ્યું કે દેહની વ્યાધિ કે વૈભવની તૃષ્ણા ભૂલી જવી જોઈએ. આ દરમિયાન તેમના ચહેરા પરની દાહને કારણે થતી વેદના ગાયબ થઈ ગઈ અને ચહેરા પર કંઈક અગમ્ય શાંતિ અને પ્રસન્નતા વ્યાપી ગઈ.

ઘણું જીવો હીરાબાના જાયા રે...!

તંત્રીસ્થાનેથી...

સત્તરમી સપ્ટેમ્બર ગુજરાત અને ભારત માટે એક યાદગાર દિવસ છે. ૧૯૫૦ની સાલમાં આ દિવસે ઉત્તર ગુજરાતના મહેસાણા જિલ્લાના તત્લાલીન ખેરાલુ તાલુકાના વડનગર ગામમાં એક સાધારણ કક્ષાના નીચલા મધ્યમ વર્ગના મોદી કુટુંબમાં નરેન્દ્રભાઈ દામોદરદાસ મોદીનો જન્મ થયો હતો. ભાગ્યે જ કોઈએ કલ્પના પણ કરી હશે કે આ મેધાવી બાળક કુંડળીમાં ભવ્ય રાજયોગ લઈને જન્મ્યો હશે, પરંતુ એની માધ્યમિક શાળાના આચાર્ય રાસવિહારી મણિયારે તેનું તેજ પારખી લીધું હતું અને આ છોકરો ભવિષ્યમાં ગુજરાત અને દેશનું નામ રોશન કરશે એવી ભવિષ્યવાણી કરી હતી. નરેન્દ્ર મોદી એમના સહપાઠીઓ કરતાં ઘણી બાબતોમાં જુદા પડતા હતા. એ કોઈ કિતાબી કીડા નહોતા કે રમતવીર પણ નહોતા. પરંતુ એમની નજર ભવિષ્યકાળ પર મંડાયેલી રહેતી અને આત્યાત્મિક જીવન પ્રત્યેના અદમ્ય આકર્ષણને વશ થઈ સત્તર વર્ષની તરુણ વયે તો એમને ગૃહત્યાગ કરી જિંદગી પોતાની શરતે જીવવાનો જ નિરધાર કર્યો હતો. આ દૃઢ નિરધાર એમની જીવનયાત્રાનો સ્થાયીભાવ રહ્યો છે. એમણે એ સંકલ્પસિદ્ધિ માટે ભારે આકરું તપ પણ કર્યું છે. સંઘના પ્રચારક તરીકે ગુજરાતના ખૂણે ખૂણે પરિવ્રાજકની જેમ વિચરણ કરી એ ઘર ઘરના લાડીલા અતિથિ બની રહ્યા. આ ઓળખાણ એમના પ્રદેશ મહામંત્રી પદ દરમિયાન વધુ સુદૃઢ બની અને ભારતીય જનતા પાર્ટીનો જનાધાર માત્ર સવર્ણ વર્ગ પૂરતો મર્યાદિત હતો તે છેક સફાઈ કામદારના ઝૂંપડા સુધી વિસ્તર્યો. જીભ પર સરસ્વતી વસી હતી અને કલમમાં નીવડેલા લેખક-પત્રકાર જેવી ક્ષમતા તથા જોમ હતાં. એથી એમને વિચારધારાના પ્રચાર પ્રસારમાં એ કુદરત પ્રદત્ત શક્તિનો વિનિયોગ કરવાની તક સાંપડી. રાષ્ટ્રીય નેતાઓએ એમનું હીર પારખી એમને ઉત્તર ભારતમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીને મજબૂત કરવાની જવાબદારી સોંપી જે એમને બખૂબી નિભાવી જાણી.

પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય મહામંત્રી બનતાં પહેલાં તેઓ મુરલી મનોહર જોષી સાથે આતંકવાદના ઓછાયા નીચે શ્રીનગરના લાલચોકમાં ત્રિરંગો ફરકાવી આવ્યા હતા. અને લાલકૃષ્ણ અડવાણીની રામજન્મભૂમિ યાત્રાના સારથિની સફળ ભૂમિકા નિભાવી ચૂક્યા હતા. ગુજરાતમાં પાર્ટીની કથળેલી તબિયત સુધારી પારા પર લાવવાની જવાબદારી સ્વરુપે એમને કેશુભાઈ પટેલના અનુગામી મુખ્યમંત્રી બનાવી મોકલવામાં આવ્યા ત્યારે એમને ખબર હતી કે સમય ઘણો ઓછો હતો - પોતાને 'ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી' ખેલી પાર્ટીની સત્તા ટકાવી રાખવાની હતી. ગોધરાકાંડ એમની વહારે ધાયો અને પછી તો એમને ક્ષણ ક્ષણ વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ જીતી બતાવીને પોતાની વડાપ્રધાન પદ માટેની લાયકાત સિદ્ધ કરી દીધી હતી. ૨૦૧૪ અને ૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણી માત્ર અને માત્ર 'મોદી' ના નામ પર જ જીતી શકાઈ હતી તે સર્વવિદિત છે. વડાપ્રધાનના કાર્યકાળમાં તેઓ એક તરફ પાર્ટીના સંકલ્પપત્રના એક એક મુદ્દાના અમલીકરણમાં લાગી ગયા અને બીજી તરફ વૈશ્વિક સ્તરે સૌથી લોકપ્રિય રાજપુરુષ તરીકેની ખ્યાતિ અર્જિત કરી. આજે અમેરિકા કયારેક નહોતું એટલું ભારતની સાથે છે. પાડોશી દુશ્મન દેશો ભારતની પ્રગતિ જોઈ દાઝે ભરાયા છે. પાકિસ્તાનને આતંકવાદના પારણા તરીકે અને ચીનને વિસ્તારવાદી ડ્રેગન તરીકે બાકીની દુનિયાથી અલગથલગ પાડી દેવામાં મોદીસોબ સફળ થયા છે એટલું તો એમના કટ્ટર ટીકાકારોએ પણ સ્વીકારવું પડશે. વળી દેશની સળગતી સમસ્યા કાશ્મીરનો એમને જડબેસલાક ઉકેલ આણી પાકિસ્તાનને ચૂપ કરી દીધું છે. ત્રિપલ તલાક કે અયોધ્યામાં રામ-જન્મભૂમિની સમસ્યા પણ એમની કુનેહથી જ હલ થઈ છે. ઈતિહાસ લખાશે ત્યારે ગુજરાતની ત્રણ રાષ્ટ્રીય વિભૂતિઓ - મહર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતી, મહાત્મા ગાંધી અને સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ સાથે જે ચોથું નામ ઉમેરાશે તે નરેન્દ્રભાઈ મોદીનું હશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી. આજે એમના પ્રાગટ્ય પર્વે સમસ્ત ગુજરાત વતી એમને 'શતં જીવ શરદઃ'ની શુભકામનાઓ પાઠવીએ.

જેમ જેમ રૂપિયા વધતાં જાય... તેમ તેમ શૂન્યતા વધતી જાય...!

હસું છું એટલે માની ન લેતા કે સુખી છું હું,
રડી શકતો નથી બસ એ જ કારણ છે દુઃખી છું હું,
ભર્યા છે એટલા દિલમાં દુઃખો કે વાત ના પૂછો.
ગમે ત્યારે જે ફાટી પડે એ જ્વાળામુખી છું હું.
- શેખાદમ આબુવાળા

●●●

એક નાનકડા ગામમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું મંદિર હતું, મંદિરના પટાંગણમાં ભાગવત્ કથા ચાલી રહી હતી. કથાના ત્રીજા દિવસે સવારનો સમય પૂરો થયો, બધા જ શ્રોતાઓ જમવા માટે પોતપોતાના ઘરે ગયા, કથામંડપ ખાલી હતો પરંતુ એક સાઠેક વર્ષની વિધવા કથામંડપમાં જ બેસી રહી. એક સ્વયંસેવક એમની પાસે ગયો અને કહ્યું, 'માડી, હવે તો કથા બપોર પછથી ૪.૦૦ વાગ્યે શરૂ થયે, તમારે જમવા માટે ઘરે નથી જવું?' માજીએ માથું ઊંચી કરીને એ સ્વયંસેવક સામે જોયું અને રડતાં અવાજે કહ્યું, 'બેટા, મારે આજે ઉપવાસ છે.' પહેલાં તો સ્વયંસેવકને આશ્ચર્ય થયું કે આજે શાનો ઉપવાસ હોય. સ્વયંસેવકે માજીને પૂછ્યું, 'માડી, આજે શાનો ઉપવાસ છે? આજે કોઈ તિથિ, વાર, તહેવાર એવું કશું જ નથી, તમે આજે વળી કઈ બાબતનો ઉપવાસ રાખ્યો છે?' વિધવા સ્ત્રીએ નિસાસો નાખતાં કહ્યું, 'દીકરા ૩૧મી તારીખનો ઉપવાસ કોઈ શાસ્ત્રમાં નથી લખ્યો પણ મારા અભાગિયા નસીબમાં લખેલો છે.' કથામંડપમાં ભૂખી બેઠેલી એ વિધવામાએ સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું, 'બેટા, મારે બે દીકરા છે, મારા પતિના મૃત્યુ પછી મેં ખૂબ જ મહેનત કરી, બંને દીકરાઓને ભણાવી ગણાવી મોટા કર્યા અને પરિસ્થિતિ ન હોવા છતાં તેમના ધામધૂમથી લગ્ન કરાવ્યા અત્યારે બંને દીકરાઓ પોતાના પરિવાર સાથે મારાથી જુદા રહે છે. બંનેને ખૂબ ભણાવ્યા એટલે હવે ગણતરીઓ કરતાં શીખી ગયા છે, મારી જવાબદારી બંનેએ સરખે ભાગે વહેંચી લીધી છે. ૧૫ દિવસ નાના દીકરાના ઘરે જમવાનું અને પંદર દિવસ મોટા દીકરાને ઘરે, પરંતુ જે મહિનામાં ૩૧ દિવસ હોય તે મહિનાના છેલ્લા દિવસે ઉપવાસ કરું છું. આમ કહેતા એ માજી કરૂણ હૈયે રડવા લાગ્યા...'

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

દોસ્તો, જે માબાપ પોતાના સંતાનોના સુખ માટે ન જાણે કેટલા દુઃખો વેઠ્યા હશે... પોતાનાં લાડકવાયા માટે સર્વસ્વ હોમી દેનારા મા-બાપની આવી કરુણ દશા માટે જવાબદાર કોણ ?!! આપણે જયારે નાના હતા ત્યારે એક સ્તનમાંથી પયપાન કરાવતી માને બીજા સ્તન પર આપણે ઘણી લાતો મારી છે... આપણી લાતો ખાવા છતાંય એણે જ આપણું પેટ ભર્યું છે.

દોસ્તો, આજકાલ પરિવારમાં સંબંધોના સાવકોરા પરિણામો વિસ્તરતાં જાય છે, પોતાની મિલકત, બેંક બેલેન્સ હોંશે હોંશે લખી આપનારા માવતરોને દીકરા કે દીકરાની વહુ પાસે લગભગ ભીખ માંગતા હોય એમ પૈસા માટે આજીજી કરવી પડે છે, અરે, મંદિરમાં નાખવાના પૈસા પણ કરગરીને લેવા પડે છે. પોતાના જ પૈસાથી રળેલો રોટલો... ઓશિયાળા બનીન ખાવો પડો છે. ભણેલાં-ગણેલા સર્વવાતે સંપન્ન દીકરાઓ વચ્ચે માવતર 'બેઘર' બની ભટકે એને તમે શું કહેશો?!!

જન્મદાતા માવતર પ્રત્યે ઉપેક્ષા-અણગમો, નફરત, તિરસ્કાર અને એ પણ પોતાના જ ઘરમાં?!! ઘરડાં મા-બાપ નડરત રુપ લાગે, એમની માંદગી બોજરુપ લાગે...!!!

સમાજમાં વિસ્તરતા જતા સંવેદનાના શૂન્યવકાશને કોણ અટકાવશે ?!!

મિત્રો, બધે જ આ સ્થિતિ છે એવું નથી પણ ઘણા સુખી જણાતાં, વૃદ્ધ માવતર અંદરથી કેવાં પ્રજળતાં હોય છે, કેવાં દુઃખી - પીડિત હોય છે એની આપણને કલ્પના પણ ન આવે... ખેર, એક વાત સંતાનો એ સ્વીકારવી ઘટે કે આપણા સુખ ખાતર સંઘર્ષો કરનાર માવતરને ઘરડે ઘર પણ જોઈએ શું?!

માત્ર બે ટંકનું ભોજન અને પરિવારના પ્રેમ... તેમનું પેટ અને હૈયું ભરી દેવાની દરેક સંતાનની ફરજ બને છે... આપણને અદકેરા લાડકોડથી ઊછેર્યા... આપણી બધી જરૂરિયાતો પૂરી કરી છે... તો હવે એમની જરૂરિયાતો આપણે પૂરી ન કરી શકીએ ? છતે દીકરે ટટળવું પડે... ૩૧ તારીખના ઉપવાસ કરવા પડે એવા દીકરાપણાને ધિકાકર છે!!!

સ્પર્શમણિ :

દરેક વ્યક્તિ જયાં આપવાની વતા કરે છે, ત્યાં રામાયણ સર્જાય છે અને જયારે હડપવાની વાત કરે છે, ત્યારે મહાભારતય સર્જાય છે...

●●●

જેમ જેમ રૂપિયા વધતાં જાય...
તેમ તેમ શૂન્યતા વધતી જાય...!
૧૦૦, ૧૦૦૦, ૧૦૦૦૦૦, ૧૦૦૦૦૦૦...!

rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

મનુષ્યની સુખ-શાંતિ-સલામતીની શોધનું ગીતા ગ્રંથના સાંનિધ્યમાં સમાપન થાય છે

આજે અમાસ છે. આવતી કાલથી પુરુષોત્તમ માસ એટલે કે અધિક મહિનો શરૂ થશે. દર ચાર વર્ષે આવતા આ અધિક માસમાં અધિક ભક્તિ-અર્ચન-પ્રભુસ્મરણ કરવાનો મહિમા છે. 'અબીલ-ગુલાલ' માં પણ અધિક માસ દરમ્યાન એવું કંઈક જે ધર્મ સાથે જ્ઞાન અને જાણકારી પીરસે એવું કરવાની ઈચ્છા થઈ છે. એમાંથી એક વિચાર જનમ્યો છે કે આ માધ્યમથી ભગવદ્ ગીતાનો જીવનલક્ષી સત્સંગ કરીએ. હું પોતે જાતને આ માટે ખૂબ લઘુ અનુભવું છું પરંતુ ગુરુકૃપા, તેમજ ઉત્તમ ગ્રંથોની સહાયથી આ સંદર્ભમાં લખવાની હિંમત કરી રહી છું.

ગીતા ગ્રંથ એવો ગ્રંથ છે. જે દરેકે-દરેક વ્યક્તિ બાળકથી શરૂ કરી ને વૃધ્ધ સુધી તમામે વાંચવો-સમજવો અને અપનાવવો જોઈએ. જીવનમાં કયા તબક્કે-કેવા પડાવ પર-કેવા સંજોગોમાં કેમ વર્તવું એ નિર્ણયશક્તિ ગીતાજીનો અભ્યાસ આપે છે. મનુષ્ય જીવનમાં સાચા મનવ ધર્મની સમજ બાળપણથી જ કેળવાયેલી હોય તો મનુષ્યને કોઈ પણ તબક્કે અવઢવ કે મૂંઝવણનો અનુભવ થતો નથી.

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ અર્જૂનને આપેલ ધર્મોપદેશ એ મહાન ગ્રંથ ગીતા તરીકે સામાન્ય માનવી માટે ઉપલબ્ધ છે. ગીતાજીનો પ્રથમ અધ્યાય 'અર્જૂનવિષાદયોગ' છે. પ્રત્યેક સંસારી મનુષ્ય માટે માગદર્શિકા સાબિત થનાર આ ગ્રંથમાં દરેક વ્યક્તિ પોતાને મૂંઝવતા પ્રશ્નોનું સોલ્યુશન સરળતાથી મેળવી શકે છે. મહાકાવ્ય મહાભારતના 'ભીષ્મ પર્વ' માં ભગવત્ ઉપદેશનું આલેખન છે. જેને વેદ વ્યાસજી દ્વારા ૧૮ અધ્યાય અને ૭૦૦ શ્લોકમાં સંકલિત કરવામાં આવ્યો છે.

ગીતાજીના પ્રથમ અધ્યાયમાં સફળ જીવનની સુંદર વ્યાખ્યાનું નિરૂપણ છે. આજના સમયમાં દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં સફળતા ઈચ્છે છે. દરેક પાસે પોતાના સફળતા વિષયક્ માપદંડ પણ છે. ગીતા ગ્રંથ જણાવે છે કે સંઘર્ષ રહિત જીવન એ સાચી સફળતા છે. બાહ્ય જગત અને આંતરિક સ્થિતી પણ સંઘર્ષ રહિત હોય એ સ્થિતી એ પહોંચવું, એ સમત્વ પામવું એ દરેક મનુષ્યનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. મનુષ્યની સુખ-શાંતિ-સલામતી અને સમતાની શોધનું ગીતા ગ્રંથના સાંનિધ્યમાં સમાપન થાય છે.

એકવાર ગીતાવાંચન કરી લેવાથી માણસ તમામ સત્ય પામી લે એવું શક્ય નથી. અનેકવાર ગીતાભ્યાસ કર્યા પછી, વૈચારિક વલોવણાંની પ્રક્રિયા માંથી પસાર થઈને નીતનવા માખણની જેમ નવો પ્રકાશ આપણી બુધ્ધી પર પડતો રહે છે.

આજના યુગમાં મહાભારતનું યુધ્ધ સામાજીક-માનસિક-આર્થિક-ધાર્મિક દરેક બાબતમાં ખૂબ સુસંગત છે. મહાભારતના પ્રસંગોમાં ઊભા થતાં દરેક દ્વંદ્વનો ભગવાનના શ્રીમુખે થી દર્શાવાયેલ ઉકેલ સચોટ પૂરવાર થાય છે. પ્રથમ અધ્યાયમાં અર્જૂનના મનોમંથનની વાત છે. જે સામાન્ય જનને પણ એટલી જ લાગુ પડે છે. મહાભારતનું યુધ્ધ એકજ કુટુંબની બે શાખાઓ વચ્ચેનું એટલે કે સગા-સગા વચ્ચેનો યુધ્ધ સંગ્રામ હતો. એમાના દરેક પાત્રો અને તેમની લાક્ષણિકતાઓ આજના સામાજીક જીવન, સંબંધો, અને માનસિકતાનું પ્રતિબિંબ છે. દરેક મનુષ્યના અંતઃકરણમાં યુધ્ધ સતત ચાલું જ છે. એમાં જે વિવેકપૂર્વક આગળ વધે તે અંતે વિજયને પ્રાપ્ત કરે છે. મહામૂલા મનુષ્ય જીવન માટે આસુરી સંપતિ-કુબુધ્ધિ અને દૈવી સંપતિ-સદબુધ્ધિની સમજ અને ફર્ક સમજવો ખૂબ જરૂરી છે. આ સમજ એજ વિવેક છે જે જીવનનો દોરી સંચાર કરે છે. કુબુદ્ધિનો આશ્રય લેનાર સ્વછંદી બને છે. સદબુધ્ધીનો આશ્રય લેનાર સંયમશીલ બને છે. સ્વછંદતા માંથી સંયમશીલ અને એ માર્ગ આગળ જતાં સ્વતંત્રતા તરફ લઈ જાય છે. જે સહજતામાં પરિણમે છે. અર્જૂન અને દુર્યોધનના માધ્યમથી આ સદબુધ્ધીના આશ્રિત અને કુબુધ્ધીના આશ્રિત મનુષ્યો તરફ અંગુલીનિર્દેશ ગીતાગ્રંથમાં મળે છે. આસુરી લક્ષણોનો આશરો લેનાર જીવનમાં લાગણીની ગુલામી અનુભવે છે. જ્યારે દૈવી સંપતિને પ્રાધાન્ય આપનાર બુદ્ધિનો સમન્વય કરીને જીવનને સારી રીતે મેનેજ કરી શકે છે. આસુરી વૃતિનો આશ્રય લેનાર તાત્કાલિક સુખ પ્રાપ્ત કરે છે. આગળ જતાં દીર્ઘ અસુખ પામે છે. ઈશ્વર દરેકના જીવનમાં એવી પરિસ્થિતીનું નિર્માણ કરતાં જ હોય છે, જ્યારે મનુષ્યને મનોમંથનની જરૂર પડે છે, ધર્મ શીખવવો પડે છે. જ્યારે અધર્મ શીખવવો પડે છે.

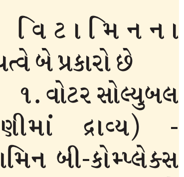
સમસ્ત ગીતાશાસ્ત્ર મોહનિવૃતિ નું શાસ્ત્ર છે. જેમ-જેમ જીવન આગળ વધે, આપણો અનુભવ વધે, વિચારો સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક બને તેમ ગીતાજીની ગહનતા સમજાય છે અને અમલમાં મૂકવો સરળ બને છે. જીવનમાં મૂંઝવણ અનુભવાય ત્યારે ગીતામાંથી સદાય આપણને માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત થાય જ છે. ઈન્દ્રિયો એટલે કે રાગ-દ્રેષ-મોહ-લાલસા જો ભગવાનને સમર્પિત કરવામાં આવે તો તમામ દ્રંદ્ર સમાપ્ત થાય છે. અને અંતે વિજય પ્રાપ્ત થાય છે. સ્વજનો સાથેના યુધ્ધની કલ્પનાથી ભાંગી પડેલા અર્જૂનનો વિષાદ શ્રી કૃષ્ણ સામે અભિવ્યક્ત થયો. અંતે આ વિષાદ પરમ પ્રસન્નતામાં પરિણમિત થનાર છે.

વિટામિન વિષે જાણવા જેવું

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે વિટામિન એ શરીરનું એક મહત્વનું ઘટક છે. વિટામિન એ શરીરના બિલ્ડીંગ બ્લોક્સ છે. વિટામિન શરીરને આધાર આપે છે, શરીરની સંભાળ રાખે છે અને શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આજે આપણે આ વિટામિન્સ વિષે થોડો વિગતે પરિચય મેળવીએ.

વિટામિનના મુખ્યત્વે બે પ્રકારો છે

૧. વોટર સોલ્યુબલ (પાણીમાં દ્રાવ્ય) - વિટામિન બી-કોમ્પ્લેક્સ અને વિટામિન-સી એ વોટર સોલ્યુબલ વિટામિન છે. વિટામિન બી-કોમ્પ્લેક્સમાં આઠ પ્રકારના વિટામિનો નો સમાવેશ થાય છે. વોટર સોલ્યુબલ વિટામિન ફળો કે અનાજના જળયુક્ત ભાગમાં રહે છે. આપણે જેવા આ ફળો કે અનાજને ખાઈએ કે આ વિટામિન આપણા રક્તમાં રહેલ પાણીયુક્ત ભાગ, એટલેકે પ્લાઝમામાં ભળી જાય છે અને પોતાનું કામ શરુ કરી દે છે. વોટર સોલ્યુબલ વિટામિનનો નિકાલ રોજિંદો કિડની મારફતે મૂત્ર દ્વારા થતો રહે છે આથી આપણે નિયમિત રીતે આ વિટામિન લઈએ તે યોગ્ય છે.



પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

૨. ફેટ સોલ્યુબલ વિટામિન (ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિન) - વિટામિન-એ, વિટામિન-ડી, વિટામિન-ઈ અને વિટામિન-કે ચરબીદ્રાવ્ય છે. આ વિટામિન ખોરાકના ચરબીયુક્ત ભાગો જેવાકે ઘી, તેલ, ડેરી પ્રોડક્ટ્સ આદિમાં હોય છે. આ વિટામિન આપણા શરીરમાં સીધા લોહી સાથે નથી ભળી શકતા. સૌથી પહેલા આપણા આંતરડામાં બાઈલ નામના દ્રવ્ય વડે આ વિટામિનનું વિઘટન થાય છે અને પછી આ વિટામિન પ્રોટીન સાથે જોડાઈને રક્તમાં મારફતે શરીરના વિવિધ અંગો સુધી પહોંચે છે. ફેટ સોલ્યુબલ વિટામિન લીવરમાં સ્ટોર થાય છે. એટલે અમુક સમય સુધી કદાચ આપણે આ વિટામિન ન લૈયે તો પણ શરીર લીવરના સ્ટોરેજ મારફતે આ વિટામિન મેળવતું રહે છે.

હવે આપણે વિટામિનના શરીરમાં કર્યો અંગે ટૂંકમાં પરિચય મેળવીએ

વિટામિન એ : રક્તમાં રહેલ સફેદ કણો બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે, આંખો માટે લાભકારી છે અને અસ્થિના નિર્માણ માટે મદદરૂપ છે

વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ: આ અંતર્ગત રહેલા આઠેય વિટામીનોના અલગ અલગ કર્યો છે જેમાં મુખ્યત્વે ખોરાકના પાચન સબંધિત કામ તેમજ ખોરાકની ઉર્જા વિતરણનું કામ મુખ્ય છે

વિટામિન સી: ઈમ્યુનીટી વધારવામાં મદદરૂપ છે, દાંત અને અસ્થિનિર્માણમાં મદદરૂપ છે

વિટામિન ડી: અસ્થીનિર્માણ માટે જરૂરી કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસને એકઠા કરવામાં મદદરૂપ છે

વિટામિન ઈ : એન્ટિઓક્સિડન્ટ છે શરીરના કોષોનો ઘસારો અટકાવવામાં મદદરૂપ છે

વિટામિન કે: રક્તસ્ત્રાવ રોકવામાં મદદરૂપ છે

આગામી લેખોમાં આપણે આ દરેક વિટામિન વિષે વિસ્તૃત પરિચય મેળવીશું. દરેક વિટામિન ક્યાં સ્રોતમાં થી મળે છે અને તેની શરીરને દૈનિક કેટલી જરૂર છે એ પણ જાણીશું.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

સરોદ, તું બડભાગિયો, પામ્યો આ સંગાથ

આ અગાઉ મેં લખેલું છે કે ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમીએ ચાર ખંડમાં શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીનું સમગ્ર સાહિત્ય પ્રગટ કર્યું છે. પહેલા ખંડમાં ગ્રંથસ્થ ભજનો , ગઝલો, ગીતો અને બાળકાવ્યોનો સમાવેશ થાય છે.બીજા ખંડમાં અગ્રંથસ્થ ભજનો છે. ત્રીજા ખંડમાં અગ્રંથસ્થ ગીતો અને અન્ય કાવ્યો છે.(તેના ચારસો કરતા વધુ પાનાનાં બે ભાગ પાડ્યા છે.પહેલા ભાગમાં ૪૦૮ કાવ્યો છે અને બીજા ભાગમાં ૩૮૫ કાવ્યો છે.) ચોથા ખંડમાં અગ્રંથસ્થ ગઝલો છે.

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ગયા ચોમાસાથી મે ખંડ ત્રણનો પહેલો ભાગ વાંચવા હાથમાં લીધેલો. જે આ ચોમાસામાં પૂરો થયો છે. શ્રી મનુભાઈએ મોટી સંખ્યામાં ગીતો લખ્યાં છે છાંદસ કાવ્યો લખ્યાં છે. બાળગીતોય લખ્યાં છે. મુક્તકો લખ્યાં છે, અગ્રંથસ્થ ગીતો અને અન્ય કાવ્યો છે ખંડ-૩ માં શ્રી મનુભાઈએ કેટલાક વરસાદના ગીતો લખ્યાં છે. એક કાવ્ય તો વાદળાં વિશેય લખ્યું છે. નિરાશ કરતી વાદળીનુંય એક ગીત લખ્યું છે. વર્ષાના ફૂલો માટે તો મને ખાતરી છે કે મનુભાઈ સિવાય કોઈએ નહીં લખ્યું હોય.બધા કાવ્યની વાત કરવી મુશ્કેલ છે. વર્ષાગીતોની જેમ અન્ય ઋતુઓના ગીતો પણ મોટી સંખ્યામાં લખ્યા છે. ઉમાશંકર જોશીની જેમ વસંતવર્ષા જેવો સંગ્રહ કરવો હોય તો થઈ શકે તેમ છે.

ખંડ-૩, ભાગ-૧ ની વિશેષતા એ છે કે એમાં છંદબધ્ધ કાવ્યો મોટી સંખ્યામાં છે. એક કાવ્ય સાખી ઉપર લખ્યું છે તે ભારે મઝાનું છે. એની પડખે જ શ્રી મકરંદ દવે ઉપર પચ્ચીસ દોહા લખ્યા છે. એનું નામ મકરંદ પચ્ચીસી પાડ્યું છે. તેમાં મકરંદ દવેના સાંઈ આત્માનો આપણને પરિચય કરાવવામાં આવ્યો છે. મનુભાઈ ગોંડલમાં હતા ત્યારે તેમનો મુખ્ય સત્સંગ પૂ. ભાઈ(પ.પૂ. નાથાલાલ જોષી) અને મકરંદ દવે સાથે હતો. મનુભાઈના "સુરતા" પુસ્તકની પ્રસ્તાવના પણ મકરંદ દવેએ લખેલી છે. વધુ પિંજણ કરવાને બદલે તમને "મકરંદ દવે પચ્ચીશી(દોહરા)" સંભળાવું.

મકરંદ પચીશી(દોહરા)
મરમી મન મકરંદને સદાય લીલા લહેર;
ફૂલ વિના પ્રાશી લિયે પરમ મધુની મ્હેર.
લ્હેરખિયા લેતી હવા લાગે હરિની બાથ;
સરોદ, તું બડભાગિયો, પામ્યો આ સંગાથ.
મરમી મન મકરંદનો ગૂઢ ગહન ગુંજાર;
સુણનારો સમજી લિયે, આ ભવ બેડો પાર.
મન, મકરંદ સમીપ જા, દેશે હરિ એંધાણ;
એ હરિવરનો ભેરુડો, હરિવર એના જાણ.
પરચાઈત એ પ્રાણ છે, પરચા પહેલી પ્રાણ;
પ્રીત થઈ પરમેશશું, એ પરચો જ પ્રમાણ.
કહું, કહું મકરંદ, શું ? હૈયું કથ્યું ન જાય;
બાથ ભરું, ચૂમી લઉં, અઢળક ઢળું હું પાય.
ગાડીમાંથી ઉતરું, ધસતા ન્યાળું નેણ;
હસતા ચહેરે ન્યાળતા મરમી, મીઠે વેણ.
સુણી શક્યો અહાલેક હું ગજવંતો ત્રિભુવન;
પડઘો હૈયામાં પડ્યો, મન મારુંય મગન.
દીધું, કેવળ દીધું છે, લીધું નહીં લગાર;
ઉપકારે વશ આજ આ ઝણે સરોદ સિતાર.
બેઠક બેહદની ભરી બેઠા છો અવધૂત;
જોગંદર જબરા છતાં દાતારીના દૂત.
ધરખમ ધૂણી ધખવી છે જબરી ગોંડળ શહેર;
ભસમ લગાવે ભાવથી, પામે હરિની મ્હેર.
સાચા સંત સુલક્ષણા, સિધ્ધકોટિ સરભંગ;
સરોદ નેહે નીરખે ઊભો અવાચક દંગ.
પાછી દ્રષ્ટિ જ્યાં કરું, મોબત જોઉં અપાર;
વ્હાલપ વેણાં સાંભળું, હર્યો જીવનનો ભાર.
પાછી દ્રષ્ટિ જ્યાં કરું, ખળખળતી જોઉં આંખ;
લ્હોઈ અને હસતી કરી, કરુણાળું તમ પાંખ.
પાછી દ્રષ્ટિ જ્યાં કરું, જોઉં ઘોર અંધકાર;
એ મહીં દીપ ઝગાવતો ઝળહળ જ્યોતઝગાર.
મળ્યા મળ્યા કે ના મળ્યા, હેત ન ઓછું લગાર;
કહ્યો કહ્યો નિજનો લહ્યો, થઈ રહ્યા આધાર.
ભાઈબંધી જગમાં હશે, જગ રત્નોની ખાણ;
ખંગ વળ્યો છે આ થકી, હરિની દીધી પિછાણ.
અળવીતળે અળગો રહ્યો, મચકોડ્યું નહીં મ્હોં;
આતપમાં આવી મળ્યો, પામ્યો સદાય ધ્રો.
નહીંવત તૃણવતને ગણ્યો મોટા મેરુ સમાન;
શાહબાશીના શબ્દથી જગવી સતની શાન.
માતૃભક્ત જગમાં ઘણા, મકરંદથી સહુ હેઠ,
અમિયલ એની આંગળી પોષે હરિની પેઠ.
બ્રહ્મચારી વ્રતમાં સદા ખડા રહ્યા અડીખમ;
કામ ક્રોધ મદ મોહ ત્યાં ઊભા ઘૂંટી દમ.
આંબા ઝૂલે આંગણે, ફૂલવણાં કાંઈ છોડ;
હરિયાળા હૈયા મહીં એવા નેહ મરોડ.
ગોઠડિયું ગુપતા કીધી મેડી કેરે ખંડ;
સત સરોદ સમ ખાઈ કહું, પલટ્યું મારું પંડ.
આજ કંઈક હું જે બન્યો, પરમેશ્વરની મ્હેર;
હરિવર પણ વરસી રહ્યા લઈ મકરંદી ભેર.
જનમ જનમની પ્રીતડી બોલાવે આ વેણ;
કદીય આ ખૂટજો નહીં, તમ સંગાથે લેણ.

કવિશ્રીએ એકદમ સાદી અને સરળ ભાષામાં પોતાના મિત્ર વિશે જે કંઈ કહેવું હતું એ બધ્ધુંયે ખુલાસીને કહી દીધું છે. સાથોસાથ એ પણ કહી દીધું કે પોતે જે કંઈ છે તે ઈશ્વરની મ્હેર તો છે જ પણ વધુમાં મકરંદ જેવા સખાની ભાઈબંધી પણ છે. એટલે જ કહે છે કે, " સરોદ તું બહુ બડભાગિયો, પામ્યો આ સંગાથ."