સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

હાલે 'વિકાસ'નો નીતિશની સેવામાં વિહાર છે!
દેશ છો જાય ખાડે, અત્યારે આંખમાં બિહાર છે!
વ્યવહાર છે સ્વાર્થનો ને ઠગબંધન સત્તાનું -
ચૂંટણીના ચક્કરે ઠલવાય ગ્રાંટ ચિક્કાર છે!?

હાઈકુ

'પાયા' વિધિને -
ક્યાંક લોકાર્પણ
થાય અર્પણ...
(બિહારમાં મત માટે તર્પણ)

'લક્કડ-લાડુ'
બતાવી બિહારીને
બનાવે 'બાબુ'
(કોને દીધાં કેટલાં પાડયાં)

ચિંતન

જન્મમૃત્યુ હિ યાત્યેકો ભુનક્ત્યેકઃ શુભાઽશુભમ્ ।
નરકેષુ પતત્યેક એકો યાતિ પરાં ગતિમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિવેક ચૂડામણિ ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે પ્રમાણે મનુષ્ય એકલો જન્મ લે છે તે જ પ્રમાણે તેને પાપ અને પુણ્યના ફળ એકલાને ભોગવવા પડે છે. અનેક પ્રકારના કષ્ટો અને નર્કનું દુઃખ એકલા જ ભોગવવું પડે છે. મનુષ્યને મોક્ષ પણ એકલાને જ પ્રાપ્ત થાય છે.

મનુષ્યને પોતાના કર્મોનું ફળ પોતે જ ભોગવવું પડે છે. પોતાના ભાગનું કષ્ટ બીજાને વહેંચી શકાતું નથી. એટલે સારું કાર્ય કરીને જન્મ અને મૃત્યુના ચક્રમાંથી નીકળીને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

સુવિચાર

- ના પૂછો કિ મેરી મંઝિલ કહાં હૈ, અભી તો સફર કા ઈરાદા કિયા હૈ,
  ના હારુંગા હૌંસલા ઉમ્ર ભર, યે મૈંને કિસી સે નહીં ખુદ સે વાદા કિયા હૈ - **આત્મારામ બંસલ**
- દુનિયાની કોઈ જગ્યા ભયથી મુક્ત નથી, સજ્જનોને બધે જ દુર્જનો મળી જાય છે - **જહોન મિલ્ટન**
- જયારે તમારું ધાર્યું ન થાય ત્યારે ધીરજ રાખજો અને સમજી લેજો કે ઈશ્વરે તમારા માટે ઘડી રાખેલી યોજના પ્રમાણે જ બધું થઈ રહ્યું છે - **ડેનિયલ વ્હીટલી**
- નમ્રતા ગૃહસ્થીનું સરનામું છે, ક્ષમા મોટાઈની નિશાની છે - **હઝરત અલી**
- પસ્તાવો એ ઘણીવાર ખોટું કર્યાનું દુઃખ નથી હોતું, પણ ખોટું કર્યાના પરિણામની બીક હોય છે કે 'હાય' હવે શું થશે - **સીન્ડી હેરીસ**
- પુણ્ય એટલે દેવતાઓએ આપેલી પાંખ અને પાપ એટલે મનુષ્યે ગળામાં બાંધેલો પથ્થર - **ટાગોર**
- આજનું ઔષધ : ટામેટાના રસમાં બુરુ ખાંડ અને લવીંગનું ચૂર્ણ ભેળવી પીવાથી તૃષા રોગમાં રાહત થાય છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સંત એમનાં શિષ્યો માટે જંગલમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. એકબાજુ મોટી ખીણ અને બીજી બાજુ વાંસનું વન હતું ત્યારે એક શિષ્યનો પગ અચાનક લપસ્યો. સમતોલન ગુમાવી ખાઈમાં પડવા જતો હતો ત્યાં એક હાથમાં એને વાંસનો છોડ આવી ગયો. વાંસને એણે મજબૂતીથી પકડી લીધો અને તે ઊંડી ખીણમાં પડતો બચી ગયો. વાંસ તેના લચીલાપનને કારણે ધનુષ્યના કમાનની જેમ વળી ગયો. તે જમીનમાંથી ઊખડી ન ગયો કે શિષ્યના ભારથી ન તૂટી ગયો. શિષ્ય તો વાંસને મજબૂતીથી વળગી રહ્યો. થોડીવારમાં અન્ય શિષ્યો ત્યાં પહોંચી ગયા ને વાંસના સહારે લટકતા શિષ્યને બચાવી લીધો. સંતે શિષ્યને બોધ આપતા કહ્યું, તારો જીવ બચાવનાર આ વાંસે પણ તને એક સંદેશો આપ્યો તે સાંભળ્યો ? શિષ્યે કહ્યું, 'ગુરુદેવ, મારો જીવ જોખમમાં હતો એટલે મને કંઈક જ ખબર નથી, તમે મને વિગતવાર સમજાવો.' સંતે ફોડ પાડતા કહ્યું, 'વાંસ આપણને સમજાવવા માગે છે કે એનામાં જે લવચીકતાની ખૂબી છે એ આપણે અપનાવવી જોઈએ, સુસવાટા મારતો પવન વાંસને એના મૂળમાંથી ઉખેડી નાખવા મથે છે, પરંતુ વાંસ તો આગળ-પાછળ ડોલતો રહે છે અને પોતાના મૂળને મજબૂતીથી જમીનમાં જોડી રાખે છે.' સાર એ છે કે જીવનમાં મુશ્કેલ સમય આવે ત્યારે થોડા ઝુકી જઈને નમ્ર બનવું અને ખરાબ સમય પસાર થઈ જાય ફરી આપણી અસર સ્થિતિમાં પહોંચી જવું.

ચીન સાથે લડવું હાલ અઘરું છે...

તંત્રીસ્થાનેથી...

ચીનના ઈરાદાઓ વિશે દુનિયાના કોઈ પણ દેશ પોઝીટીવ અભિપ્રાય નથી ધરાવતો. આ સામ્યવાદી શાસક ધરાવતી મહાસત્તા અબી બોલા અબી ફોકની કૂટનીતિમાં માહેર છે તે જગજાહેર છે. અમેરિકાના વર્તમાન રાષ્ટ્રપ્રમુખે તો કોરોના મહામારી મુદ્દે આખી દુનિયાને અંધારામાં રાખવાનો આરોપ વારંવાર દોહરાવ્યો છે, એટલું જ નહીં - યુનો પણ ચીનનું બગલબચ્ચું બની ગયું હોવાનો આક્ષેપ કર્યો છે. અમેરિકા સામે બાથ ભીડવામાં સાર નથી એટલી સાદી સમજણ ચીનના સર્વોચ્ચ નેતા અને લશ્કરના સર્વોચ્ચ કમાન્ડર શી જિન પિંગમાં છે જ. જો કે તેઓ અમેરિકાના ચીન વિરોધી વલણથી વાકેફ છે અને ટ્રમ્પ એમની આગામી ચૂંટણીમાં હારી જાય ત્યાં સુધી પ્રો-એક્ટિવ થઈ નવી કોઈ સમસ્યા ઊભી કરવા નથી માગતા. છતાં તાઈવાન મુદ્દે અને ભારત સાથેના સરહદી વિવાદ સંદર્ભે તેઓ મક્કમ છે. તાઈવાનની સ્વતંત્રતાને તેઓ ખતમ કરવા કૃતસંકલ્પ છે એમ ભારતના અકસાઈ ચીન, લદ્દાખ કે અરુણાચલ પ્રદેશનો દાવો પણ છોડવા તૈયાર નથી. એમને રેકોર્ડેડ વીડિયોમાં યુનોના મંચ પરથી બહુ ડાહી ડાહી વાતો કરી છે એ તો ફક્ત સાનુકૂળ સમય મેળવવા પૂરતી છે. બહુ જ વિવેકપૂર્ણ ભાષામાં શી જિન પિંગે કહ્યું છે કે ચીન કોઈની જમીન ગેરકાયદેસર હડપવામાં નથી માનતું. એને કોઈની સાથે 'કોલ્ડ વોર' કે 'હોટ વોર' જેવી પરિસ્થિતિ પેદા કરવામાં પણ રસ નથી. મહામારી વિશે પોતાને જવાબદાર ઠેરવતા કહેવાતા 'અપપ્રચાર' નો પણ એમને બહુ સંયત ભાષામાં ખુલાસો કર્યો છે. ચીને મહામારી સામે અને એની ઉત્પન્ન થયેલ આર્થિક કટોકટી સામે બધા દેશોએ સાથે મળીને ઉકેલ આણવાની રજૂઆત કરી છે. કોઈ દેશ બીજા દેશને હલકો પાડીને કે એનો બહિષ્કાર કરીને લાભાન્વિત ન જ થઈ શકે એમ કોઈ દેશ બીજા દેશને દુઃખી કરીને સુખી પણ ન થઈ શકે એ મતલબની પોઝીટીવ ફિલસૂફી ડહોળનાર શી જિન પિંગે ભારત સામે અણુ મિસાઈલોનાં નાળચાં તાક્યા છે તે સેટેલાઈટ મારફત જોઈ શકાય છે. યુદ્ધમાં ચીનને લેશ માત્ર રસ નહીં હોવાનું કહેતા રહેતા ચીને માનસરોવરના કિનારે સર્ફેસ ટુ ઍર નિશાન ચાકી શકે એવી મિસાઈલોનું થાડું ઊભું કર્યું છે તો વળી ભારતની પૂર્વોત્તરથી પશ્ચિમોત્તર સરહદ પર ભારે લશ્કરી જમાવટ ઉપરાંત અત્યાધુનિક હેલીપોર્ટ, ઍરબેઝ અને રોડ બનાવ્યા છે. ભારતના કોઈ પણ ખૂણાને ટાર્ગેટ કરી શકે એવી રીતે સજ્જ કરાયેલ મિસાઈલો અને યુદ્ધક વિમાનોના કાફલા ઉપરાંત સશસ્ત્ર દળોની હાજરી જ દર્શાવે છે કે ભારેલા અગ્નિ જેવી સ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે. ચીને વારંવાર ભારતને ચેતવણી પણ આપી છે કે યુદ્ધ બે પૈકી કોઈના લાભમાં નથી એવી સુફિયાણી સલાહ પણ આપી છે. સરહદ પર લશ્કરી જમાવટ ઘટાડવા માટે વિવિધ સ્તરે વાતચીત ચાલતી રહે છે પરંતુ ચીને કબજે કરેલ ભારતની જમીન પરથી પાછા હટવાની ક્યારેય તૈયારી દર્શાવી નથી. આપણા વડાપ્રધાન, સંરક્ષણ પ્રધાન, વિદેશ પ્રધાન અને સૈન્ય વડાઓ કોઈ પણ વિપરીત પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા ભારત સક્ષમ હોવાનાં નિવેદનો કરતા રહે છે પણ સૌએ એટલું સમજી લેવાની જરૂર છે કે સામે ચીન છે અને એની પડખે પાકિસ્તાન છે. અમેરિકા આપણી વહારે આવે એ પહેલાં ચીન ભારતને ઘણું મોટું નુકશાન પહોંચાડી શકે એમ છે. ઈશ્વર શી જિન પિંગને અને આપણા નેતાઓને સદ્‌બુદ્ધિ સુઝાડે એવી પ્રાર્થના કરીએ. ટ્રમ્પના ભરોસે ચીન સામે બાથ ભીડવાનું જોખમ વહોર્યા કરતાં વન-ટુ-વન પડોશીઓ વચ્ચે સીધું સમાધાન કરવામાં જ બંને મહાન રાષ્ટ્રો અને ઊગતી મહાસત્તાઓનું શ્રેય છે. એકવીસમી સદી એશિયાની બનાવવા ઈચ્છતા હોઈએ તો એમાંથી ચીનને કઈ રીતે બાકાત કરી શકાશે ? વિચારો.

સપનાનો વાણો ને સ્નેહનો તાણો, બે નું ગૂંથેલું જીવન જાણો...

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

સપનાનો વાણો ને સ્નેહનો તાણો,
બે નું ગૂંથેલું જીવન જાણો;
આની કોરે રમણા, પેલી કોરે ભ્રમણાં,
વચ્ચે વહ્યાં જાય જીવન જમના.

- ઉમાશંકર જોષી

● ● ●

કોરોનાએ સમાજજીવનની કમર તોડી નાખી છે. સરકાર મા-બાપ કદાચ બે ટંકના ભોજનની વ્યવસ્થા કરશે... પરંતુ માત્ર બે ટંકનું ખાણું જ કોઈ રાષ્ટ્રની નિયતિ બની શકે ખરી ? જીવન માત્ર ખાવાથી જ ટકતું નથી. આરોગ્ય, શિક્ષણ, વિકાસના કામો રાષ્ટ્રના પ્રાણવાયુ છે. રોજગાર ધંધા બંધ થયા, બેરોજગારીની હાડમારી વધી, રાષ્ટ્રનું અર્થતંત્ર હચમચી ગયું. પરપ્રાંતીય કામદારો વતનમાં પહોંચ્યા તો ખરા પરંતુ બહારની કમાણી બંધ થઈ ઘરડા મા-બાપ, બીમાર સ્વજન અને બાળકોના શિક્ષણથી ત્રસ્ત છે.

કોઈનેય સ્વપ્ને ખ્યાલ નહોતો કે આવા આટલાં લાંબા માઠા દિવસોનો સામનો કરવો પડશે. કોરોનાનાં બહુ આયામી સંકટનું હાલ તો કયાંય સમાધાન નજરે ચડતું નથી.

દોસ્તો, વિપદાથી વિવશ થવા કરતાં મક્કમતાપૂર્વક સામનો કરો. ઝૂકવા કરતાં ઝઝુમવાનું જોર કેળવો. અરસપરસ એકબીજાના હમદર્દ બનો. કમાણીના વૈકલ્પિક માર્ગ શોધો. આફતને અવસરમાં પલટવા માટે આત્મવિશ્વાસ, હિંમત અને સ્વાવલંબન કેળવો.

મિત્રો, એક ઘટના યાદ આવે છે; એક મોટા ઉદ્યોગપતિ લાખેણા દેવામાં ડૂબ્યા. એમાંથી બહાર નીકળવું કઈ રીતે ? લેણદારો ડૂબતી પેઢી જોઈ પઠાણી ઉઘરાણી કરવા લાગ્યા. શેઠ નગરના ઉદ્યાનમાં ગડમથલમાં છે, પેઢીને કઈ રીતે બચાવવી. ત્યાં જ એક વૃદ્ધ માણસ શેઠની પાસે આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો : 'તમે કોઈ તકલીફમાં હોવ એમ લાગો છો ?' શેઠ પેટ છૂટી વાત કરી. શેઠની મુશ્કેલી સાંભળ્યા પછી પેલા વૃદ્ધે કહ્યું, 'હું તમને મદદ કરી શકું તેમ છું.' તે વૃદ્ધે દસ લાખ ડૉલરનો ચેક લખ્યો અને ઉદ્યોગપતિના હાથમાં મૂકતાં બોલ્યાં, 'લો, આ ચૅક, આજથી બરાબર એક વર્ષ બાદ તમે મને આજ જગ્યાએ મળજો. ત્યારે મને ચેકની રકમ પરત કરજો.' આટલું કહી વૃદ્ધ ત્યાંથી જતો રહ્યો. શેઠે તેની શરત સ્વીકારી એક વર્ષ બાદ રકમ પરત કરવાનું વચન આપ્યું.

ઉદ્યોગપતિએ જોયું તો તેને દસ લાખ ડૉલરનો ચેક મળ્યો હતો. ચેક ઉપર દુનિયાના સૌથી ધનાઢ્ય એવા વોરેન બફેટની સહી હતી. શેઠની મૂંઝવણ દૂર થઈ. ચેકને બેન્કમાં જમા કરાવવાને બદલે પોતાની પાસે સાચવી રાખ્યો. તેણે વિચાર્યું કે હજુ કોઈ મોટી કટોકટી સર્જાશે તો તેની પાસે ચેક તો છે જ. વિપદાની વિમાસણમાં એણે નવા જોમ સાથે પુનઃ કામ આદર્યું.

પેલા ચેકના ટેકાથી નવો ઉત્સાહ જન્મ્યો. બેવડી તાકાતથી આયોજનબદ્ધ ઉમંગભેર કાર્યારંભ આદર્યો. જોત જોતામાં ધંધામાં બરકત આવી. મોટા મોટા ઓર્ડર મળવા લાગ્યા. દેવું ચૂકતે કરી શકાય એવી મબલખ કમાણી થઈ. ટૂંક સમયમાં જ ધનવાન બની ગયો.

પેલા વૃદ્ધને આપેલા વચન પ્રમાણે એક વર્ષ બાદ તે ચેક લઈને બાગમાં ગયો. તે પેલા વૃદ્ધને ત્યાં બેઠેલો જોયો. ઉદ્યોગપતિ હરખભેર પેલા વૃદ્ધને ચેક આપવા જતો હતો ત્યાં જ એક નર્સ દોડતી આવી અને વૃદ્ધને પકડી લીધો. તે ઉદ્યોગપતિ તરફ જોઈ બોલી, 'તમને આ વૃદ્ધે કોઈ તકલીફમાં તો નથી મૂક્યાને ?!' 'તે કાયમ ગાંડાની હોસ્પિટલમાંથી ભાગી જાય છે અને લોકોને કહે છે કે તે વોરેન બફેટ છે!' નર્સ વૃદ્ધને લઈને ત્યાંથી જતી રહી. શેઠ તો અચંબિત થઈ ગયા. આખું વરસ તે એમ જ વિચારીને કામ કર્યું કે પાસે દસ લાખ ડૉલરનો ચેક છે.

દોસ્તો, પૈસા કરતાં પણ આત્મવિશ્વાસ જીવમાં મોટો ભાગ ભજવી જાય છે. સંજોગો સામે લાચાર કે મજબૂર બન્યા વગર મજબૂત હૈયે આગળ વધવું જોઈએ. કોરોનાએ ઘરેડબદ્ધ જીવ્યે જવાતી જિંદગીને નવો વળાંક ચીંધ્યો છે. નવી દુનિયામાં નવતર પહેલ માટે નવી નજરે આગળ વધવું પડશે.

સ્પર્શમણિ :

પરેડની પીછે મૂડ બોલતાં જ પહેલી વ્યક્તિ છેલ્લી અને છેલ્લી વ્યક્તિ પહેલાં નંબર ઉપર આવી જાય છે!!

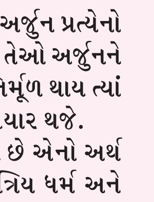
જીવનમાં કયારેય આગળ હોવાનો ઘમંડ અને છેલ્લો હોવાનો અફસોસ ન રાખો !! ખબર નથી કયારે જિંદગી બોલી દે : પીછે મૂડ.

● ● ●

બે અક્ષરનું 'લક'
અઢી અક્ષરનું 'ભાગ્ય'
ત્રણ અક્ષરનું 'નસીબ'
અને સાડા ત્રણ અક્ષરની 'કિસ્મત'
આ બધા ચાર અક્ષરની 'મહેનત' કરતા નાના જ છે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

ભાવનાની શુધ્ધિ કે નમ્રતા વિના ધર્મનો માર્ગ જાણી શકાય નહીં...



અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

પુરુષોત્તમ માસમાં ભગવત્ ગીતાનું વાંચન-મનન શ્રેયકર છે એ માટે મહાન ગીતા ગ્રંથના અંશોને અહીં સમાવવા મથામણ કરી છે. આ વાતો જ્ઞાન પ્રેરક છે. એમાં મનોરંજન કે જાણકારી (દુન્વયી) નું તત્વ ઓછું પડે એવું બને પરંતુ આ માસ પૂરતું આપણે આ મહાન ગ્રંથનું મનન કરીશું. આમ જુઓ તો એનો સૌથી વધુ લાભ મને મળી રહ્યાનું અનુભવાય છે.

પ્રથમ અધ્યાયમાં વિષાદગ્રસ્ત અર્જુનની દીન દશા જોઈને શ્રીકૃષ્ણ દંગ થયા છે. અને જુદી જુદી યુક્તિ પ્રયુક્તિથી એની ક્ષત્રિયતાને જગાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ હતાશાથી ઘેરાયેલ અર્જુન શિષ્યભાવે કૃષ્ણ સમક્ષ પોતાના મનનું સમાધાન કરાવવા, બોધ આપવા, મૂંઝવણ માંથી ઊગારવા વિનંતી કરે છે. આ તબક્કે શ્રીકૃષ્ણનો અર્જુન પ્રત્યેનો સખાભાવ સુંદર મીઠા ઠપકા સ્વરૂપે પ્રગટ થયો છે. અને તેઓ અર્જુનને કહે છે કે " બુધ્ધિને સૂક્ષ્મ કરીને સાંભળજે અને શંકાનિર્મૂળ થાય ત્યાં સુધી પ્રશ્નો પૂછજે " અને ક્ષત્રિય ધર્મ નિભાવવા માટે તૈયાર થજે.

એકલી બુધ્ધિ એ તો વાસના કે આવેશની દાસી છે

આ તબક્કે અર્જુન ધર્મસંમૂઢ થયેલો અનુભવાય છે એનો અર્થ છે કે અર્જૂને બે ધર્મો વચ્ચે પસંદગી કરવાની છે. ક્ષત્રિય ધર્મ અને વ્યક્તિ ધર્મ એને અન્યાય અને અધર્મ સામે લડવાનો આદેશ આપે છે જ્યારે બીજો વ્યક્તિ ધર્મ એને વડીલોનું-ગુરુજનોનું સન્માન કરવાનું સૂચવે છે. બે ધર્મ હોય, બે સત્ય હોય, બંને યોગ્ય હોય ત્યારે કોની પસંદગી કરવી એ વધુ અઘરી પરિસ્થિતી છે. શ્રીમદ્ ભગવત્ ગીતાની જરૂર આવી સ્થિતીમાં છે. આપણે પણ આવી સ્થિતી ડગલે ને પગલે અનુભવતા હોઈએ છીએ.

બીજા અધ્યાયના ૧૧ માં શ્ર્લોકથી ઉપદેશનો પ્રારંભ થાય છે.

કૃષ્ણએ અર્જુનના પ્રશ્નોનો ના ૩ રીતે ઉત્તર આપ્યા છે.(૧) તત્વજ્ઞાનનો ઉત્તર (૨) સાધારણ-વહેવારુ માણસો પ્રમાણે ઉત્તર (૩) તત્વજ્ઞાન અને વ્યવહારના સુમેળ સમા ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે ઉત્તર એટલે કે કર્મયોગ.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના વિવરણ પ્રમાણે તાત્વિકદ્રષ્ટિ ધરાવતા તત્વજ્ઞાનીજનો જીવન-મૃત્યુ વચ્ચે કદી ભેદ જોતા નથી. તેઓ માને છે, જીવવું એ સુખ અને મરવું એ દુઃખ એ દ્રષ્ટિ અજ્ઞાની ની છે. તત્વજ્ઞાની આ સંસારના હરપલ બદલાતા ઉત્પતિ-સ્થિતિ-પ્રલયને આનંદ અને કુતુહલતાથી જુએ છે. તેઓ એમાં શોક જેવું કંઈજ અનુભવતા નથી. શ્રીકૃષ્ણની આ દલીલ થી અર્જુનના મનમાં પ્રશ્ન ઊઠે છે અને એ પૂછે છે કે તો જીવનમાં સુખ-દુઃખ શા માટે છે? આ સંદર્ભે શ્રીકૃષ્ણનો સુંદર જવાબ શ્લોક ૧૪-૧૫ માં આપ્યો છે. શ્રીકૃષ્ણ જણાવે છે કે જીવનમાં આવતા બાહ્ય-આંતરિક દ્વંદ્વનું કારણ મનુષ્યની વિષયો પ્રત્યેની રાગ-રુચી કે દ્રેષ કે અણગમો કારણભૂત હોય છે. મનુષ્ય કેટલાક ફેરફારને સુખ કેટલાકને દુઃખ કહે છે. બીજી જ પળે આ આ સુખ-દુઃખ ભૂતકાળ અથવા સ્મૃતિનો વિષય બની જાય છે. માટે જ્ઞાની પુરુષ ક્ષણમાત્ર ટકનારા આ સુખ-દુઃખને મહત્વ આપતો નથી. પરંતુ એને ધીરજ થી સહી લે છે.

જગતમાં આવા સુખ-દુઃખોથી વ્યાકુળ ન બની શાંતિથી સહન કરી લેવાની, તેમજ ઉન્માદ ન ચડવા દેવાની શક્તિ કેળવનારને આ તત્વજ્ઞાન સમજવું સરળ બને છે.

શ્લોક : ૧૬-૧૭ માં શ્રીકૃષ્ણ, અર્જુનને સુખ-દુઃખ, હર્ષશોકથી પરે થવાનું આહવાન કરે છે. આ માટે ભક્તિ, ધર્માચરણ કે સૂક્ષ્મ તત્વજ્ઞાનની મદદ લેવાની પ્રેરણા આપે છે. એ પછીના શ્ર્લોકોમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, આત્મા અને દેહ વચ્ચેના ભેદનું નિરૂપણ કરે છે. સર્વ દેહોના આધાર રૂપ રહેલો આત્મા નિત્ય છે. અને અવધ્ય છે. તેથી કોઇ પ્રાણી માટે શોક કરવો ઘટતો નથી. માણસ જે પરિસ્થિતિમાં જનમ્યો હોય. અને અત્યારે હોય એમાં કર્તવ્યો બજાવતા રહી દેહ ત્યાગ કરવો એજ ધર્મ છે. અહંકારી ચિત્તને સ્પષ્ટ ધર્મ સમજાતો નથી. જેમ-જેમ બુધ્ધિ વાપરવાનો પ્રયત્ન કરે તેમ વધારે ગૂંચવાતો જ જાય છે. એકલી બુધ્ધિ એ તો વાસના કે આવેશની દાસી છે. માટે ભાવનાની શુધ્ધિ કે નમ્રતાવિના ધર્મનો માર્ગ જાણી શકાય નહીં. સામાન્ય જનો તર્કકુશળ હોતા નથી. એમનાંમાં શ્રધ્ધાનું પ્રાધાન્ય રહેલું હોય છે. કોઇ વ્યક્તિ જે શ્રધ્ધા માટે તર્કનો આધાર ન બતાવી શકે તેથી તેની શ્રધ્ધા પાયા વિનાની સાબિત થતી નથી. શ્રીકૃષ્ણની સામાન્ય જન માટે અત્યંત પ્રેમ અને આદર દર્શાવનારી વાણી અર્જુન સહિત આપણે સહુ માટે અનુકરણીય છે. મદ હર્તા છે.

૩૮માં શ્લોકમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ એ અર્જુનનું દિવ્ય રૂપાંતરણ કર્યું છે. શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે, સુખ-દુઃખ, જય-પરાજય, લાભ-હાનિને સમાન ગણીને યુધ્ધમાં જોડાઇ જવાથી તને પાપ નહીં લાગે. શ્ર્લોક ૩૮ થી ૪૧ માં જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગની વાત કરતાં શ્રીકૃષ્ણ જણાવે છે. જ્ઞાનયોગ-એટલે કુશળતાપૂર્વક જ્ઞાનનું આલંબન લેવાની ક્ષમતા. કર્મયોગ-કુશળતાપૂર્વક કર્માકર્મનો નિર્ણય કરવાની અને તેનું આચરણ કરવાની દ્રષ્ટિ.

કૃષ્ણ અર્જુનને આ વાત ચાર સૂત્રોમાં સમજાવે છે.

- તારો અધિકાર કર્મમાં જ હોવ
- ફળમાં ક્યારેય ન હો
- તું કર્મને ફળના હેતુથી કરનારો ન થા
- અકર્મમાં પણ તારી આસક્તિ ન હોવ

મનુષ્ય તરીકે આપણો અધિકાર માત્ર કર્મનો જ છે. કર્મ વર્તમાનમાં છે. ફળ ભવિષ્યમાં છે. કર્મ એક ફળમાંથી ઉદભવે છે ફળ અનેક લોકોને સ્પર્શે છે. કર્મ અને ફળ બંને આપણી ધારણા પ્રમાણ હોવું એટલે પરીક્ષાર્થી પણ પોતે અને પરીક્ષક પણ આપણે જ એવો અર્થ થાય જે યોગ્ય નથી.

કર્મયોગ એ નિર્વિધ્ન માર્ગ છે. મોટા પાપો અને કલેશમાંથી બચાવે છે. તત્વજ્ઞાનના સિધ્ધાંતોને સારામાં સારી તે અમલમાં મૂકવાનો માર્ગ કર્મયોગ જ છે. સ્થિર બુદ્ધિથી તત્કાળ યોગ્ય નિર્ણયની ક્ષમતા કર્મયોગથી સંભવ છે.

" નિયત કર્મો, સત્કર્મો તથા કર્તવ્ય કર્મો કુશળતાપૂર્વક કરવા એજ કર્મયોગ છે."

ગીતાજીના બીજા અધ્યાયના ૪૭ માં જગ પ્રસિધ્ધ શ્ર્લોકથી આપણે અવગત્ જ છીએ જ....

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલેતુર્ભૂર્મા તે સઙ્ગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥

(ક્રમશઃ)

વિટામિન-એ વિષે આટલું જાણો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અલગ અલગ પ્રકારના વિટામિન વિશેની માહિતી આપણે ગાતાંકે જોઈ. આજે આપણે વિટામિન-એ વિષે જાણીશું

વિટામિન-એ ફેટ સોલ્યુબલ એટલે કે ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિન છે.

વિટામિન-એ નો સંગ્રહ લીવરમાં થાય છે અને જેમ જેમ જરૂર પડે તેમ શરીર તેનો ઉપયોગ કરે છે. વિટામિન-એ ને રેટિનોલ પણ કહેવામાં આવે છે.

વિટામિન-એ ના કાર્યો

● વિટામિન-એ આંખો માટે ખૂબ હિતકારી છે. વિટામિન-એ આંખોના કોષોને પોષણ આપીને દ્રષ્ટિ સુધારે છે ● વિટામિન-એ ઈમ્યુનિટી માટે અગત્યનું છે ● વિટામિન-એ કોષોના વિકાસ માટે અગત્યનું છે ● વિટામિન-એ એ ગર્ભના વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે ● વિટામિન-એ ત્વચાને સુવ્યવસ્થિત રાખવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે

વિટામિન-એની ઉણપથી અંધાપો, ત્વચાના રોગો, ચામડીના રોગો આદિ થઈ શકે છે

વિટામિન-એ ક્યાંથી મળે?

- દૂધ અને દૂધની બનાવટો, માખણ, ચીઝ, ઈંડા, માછલી, ગાજર, શક્કરિયા, કોબીજ, કોળું, પાલક, અને લીલા મરચામાં થી વિટામિન-એ સારી એવી માત્રામાં મળી રહે છે.

વયસ્કોમાં વિટામિન-એ ની દૈનિક જરૂરિયાત ૯૦૦ થી ૭૦૦ માઇક્રોગ્રામ (આશરે ૨૩૦૦ આઈ.યુ. ઇન્ટરનેશનલ યુનિટ) જેટલી છે. સામાન્ય રીતે આપણા દૈનિક ખોરાકમાંથી આટલી જરૂરિયાત સંતોષાઈ જાય છે. વધુ પડતા વિટામિન-એ ના સેવન થી શરીરમાં તેની ટોક્સિસિટી થવાનો ભય પણ રહે છે એટલે અતિશય માત્રામાં સેવન હિતાવહ નથી.

આવતા વખતે જાણીશું વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સ વિષે

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

ગરબા વિણ વીતી જશે, આ વરસે નવરાત

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

છગનભાઈ મોં લટકાવીને ચાલ્યા જાય છે. મગનલાલ એમને જોઈને બૂમ પાડે છે, પણ છગનલાલ વિચાર મગ્ન હોવાથી કશું સાંભળી શકતા નથી. મગનલાલ ફરીથી બૂમ પાડે છે.

એય છગન ! અરે, ઓય છગન !

હેં ? અરે મગન, તેં મને બોલાવ્યો ?

અરે બોલાવ્યો નહીં, ઘાંટા પાડી, બૂમો પાડી પાડીને બોલાવ્યો. પણ તું તો સાંભળતો જ નથી.

ઓહ...! હું જરા વિચારમાં હતો, એટલે તારી બૂમ સંભળાઈ નહીં હોય. બોલ શું કામ છે ?

મારે કંઈ કામ નથી. શું મારાથી તને કામ વગર બોલાવાય પણ નહીં ?

બોલાવાય ને. કેમ ના બોલાવાય ? જરુર બોલાવાય. બોલ તારે શું કહેવાનું છે ?

મારે કંઈ કહેવાનું નથી, પણ તારું મોઢું કેમ આમ લટકી ગયું છે ? કયા વિચારમાં પડી ગયો છે ?

અરે ભાઈ કાંઈ વાત કરવા જેવી નથી. ભારે માઠા સમાચાર છે.

શું માઠા સમાચાર છે ? ઘરમાં કોઈને કોરોના તો થયો નથી ને ?

કોરોના થાય નહીં મારા દૂશ્મનને. એવું કશું નથી. ઘેર બધાં સાજા સમાં છે.

તો પછી ? શું શેઠે નોકરીમાંથી છૂટો કર્યો ? એવી કોઇ તકલીફ હોય તો કહેજે યાર.

ના, ભાઈ ના. મારો શેઠ બહુ ભલો માણસ છે. એણે તો ઊલટાનો એક પગાર એડવાંસમાં આપ્યો છે.

તો પછી થયું છે શું ? ખિસ્સુ કપાઈ ગયું ?

હા..હા...હા...હા... ખિસ્સુ કપાય એટલા પૈસા જ કયાં આપણા ખિસ્સામાં કદી રહે છે ?

જો, તું હસે છે તો કેટલો સારો લાગે છે ? પણ હવે તો કહે કે તારું મુખમંડળ ઊતરેલી કઢી જેવું કેમ થઈ ગયું હતું ? તું મારો લંગોટિયો મિત્ર છે, કોઇપણ મુશ્કેલીમાં તને સાથ આપીશ. બોલ શી વાત છે ?

બહુ માઠા સમાચાર છે. ન ભૂતો ના ભવિષ્યતિ જેવા સમાચાર છે.

સીધી વાત કર ને યાર ! કેટલુંક મોણ નાખ્યા કરીશ ?

અરે આ વખતે ગરબા ગાવા નહીં મળે ?

તે આપણે પંદર વરસથી ક્યાં એકે ચકરડી ફર્યા છે ? કાયમ ઢીંચણ દબાવતા બેસી જ રહીએ છીએ ને ?

અરે ભાઈ આપણી વાત નથી. આ વખતે કોઇનેય ગરબા ગાવા નહીં મળે.

ઓહો ! એમાં દુખ થાય તો જુવાનિયાને થાય . આપણે શું કામ જીવ બાળવો જોઇએ ?

જીવ બાળવાની વાત નથી. પરંપરા તૂટવાની વાત છે. આમને આમ જો કોરોના જશે નહીં તો આપણી સંસ્કૃતિનું શું થશે ? આપણી સભ્યતાનું શું થશે ? અરે આપણા સંસ્કારનું શું થશે ?

સંસ્કૃતિનું જાણે સમજ્યા, પણ સભ્યતા અને સંસ્કારને વળી ગરબા ના થવાથી શું ખોટ પડવાની હતી ?

ઓ મગન ! તું કાયમ આવી અવળી વાતો કર્યા કરે છે. અરે આજે નવરાત્રિ બગડી, કાલે દિવાળી પણ બગડી જાય કે નહીં ?

નવરાત્રિ અને દિવાળી તો ફરીથીયે આવશે. આવતી સાલ ડબલ જોશથી ઉજવીશું. પણ એક જ વિચાર કર. જેના ઘરમાં કોરોનાએ મોત મોકલી દીધાં છે. એમના ઘરની હાલત કેવી હશે ? ક્યાંક ઘરનો મોભી જતો રહ્યો હોય તો એના ઘરનું જીવન કેવું ખોરંભે ચડી ગયું હશે એનો વિચાર આવે છે તને ? આપણા નવરાત્રિ ચોકની આજુબાજુ કેટલા મરણ થયા છે એની તને ખબર છે. એમના ઘર સામે આપણે ઢીનચાક ઢીનચાક નાચીએ તો કેવું લાગે ? ખરેખર તો એવા ટાઈમે આપણા સભ્યતા અને સંસ્કાર નેવે મુકાઈ ગયા હોય એવું નહીં લાગે ?

પણ મગન....

પણ ને બણ , બધી વાત છોડીને આપણે ભગવાનનો પાડ માનવો જોઈએ કે હજુ આપણે કોરોનામાં સલામત રહી શક્યા છીએ. ધારો કે તું કહે છે એમ સંસ્કૃતિ બચાવવા ગરબા યોજીએ, તો આ જુવાનિયા પછી આપણા કાબૂમાં રહે ખરાં ? સોશ્યલ ડીસ્ટન્સના તો ધજાગરા જ ઊડી જાય ને ? કોરોના હજુ આપણા કાબૂમાં આવ્યો નથી એ સાવ બેકાબૂ ના બની જાય ?

સમજી ગયો, તારી બધી વાત સમજી ગયો. આખરે આપણે જવાબદાર પ્રજા છીએ. આપણા નેતાઓની જેમ આપણાથી બેજવાબદાર ના બની શકાય. એમ જ કહેવું છે ને તારે ?

વાહ મારો યાર ! હવે રંગમાં આવ્યો. બહુ દિવસે મળ્યા છીએ, એક ચા પિવાવી જોઈએ કે નહીં ?

શા માટે નહીં ? તું ચા પિવરાવજે. હું તને કવિતા સંભળાવીશ. અરે તું ચા નહીં પિવરાવે તોય આજે તને એક કવિતા સંભળાવ્યા વગર જવા નહીં દઉં. બહુ દહાડે હાથમાં આવ્યો છે !

કવિતા... ? ઓહ પ્રભુ ! આ કોરોના તો આજે નહીં તો કાલે નહીં તો પરમદિવસે જશે, પણ આ કવિઓથી અમારો છૂટકારો ક્યારે થશે ? લે સંભળાવ ભાઈ, ચા પછીથી પીશું.

બંને મિત્રો બાંકડે બેસે છે. મગનભાઈ કવિતા સંભળાવે છે. છગનભાઈ આંખો મીંચીને એરંડિયું પીતા હોય એવું મોઢું કરીને કવિતા સાંભળે છે.