સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

ઢાંકી દે સૂરજને એવો વાદળિયો ગોરંભ છે,
ભૂલાવી દે પાયાવિધિ એવો વાતોડિયો દંભ છે,
ખંભે લઈ 'વિકાસ' ચઢે છે બણગાના ડુંગર -
સી-પ્લેન અને મેટ્રો જેવી યોજનાઓ આરંભે છે.

હાઈકુ

ખિસ્સાં છે ખાલી
રાખે ભભકા ભારી -
લપોડ શંખ!

ન્યાય નો નાગ
છંછેડાય ગુસ્સામાં
મારે છે ડંખ!

ચિંતન

પુન્ય એક જગ મહું નહીં દૂજા । મન ક્રમ બચન બિપ્ર પદ પૂજા ॥
સાનુકૂળ તેહિં પર મુનિ દેવા । જો તજિ કપરુ કરઈ દ્વિજ સેવા ॥

ઉપરોક્ત સાખી રામચરિત માનસમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સંસારમાં પુણ્ય એક જ છે અને તેનો કોઈ જોટોન થી, મન, વચન, કર્મથી બ્રાહ્મણના ચરણોની પૂજા કરવાથી ઉત્તમ પુણ્ય બીજું એકેય નથી. કપટનો ત્યાગ કરી જેઓ બ્રાહ્મણ કે જેઓ આ ધરતી માથેનાં સાક્ષાત દેવ કહેવાય છે તેમની સેવાપૂજા કરે છે. તેમની ઉપર ભગવાન અને ઋષિમુનિઓ પ્રસન્ન થાય છે.

શ્રીરામના મતે ભક્તિનો માર્ગ સરળ છે અને તેમાં યોગ અથવા યજ્ઞ, જપ, તપ કે ઉપવાસ ઈત્યાદિની આવશ્યકતા નથી. જો માણસનો સ્વભાવ નિખાલસ, નિઃસ્વાર્થી અને સરળ હોય તેમ જરૂરી છે. તેના મનમાં કુટિલતા ના હોવી જોઈએ અને તેને જે મળે તેમાં સંતોષ માની લેવો જોઈએ.

સુવિચાર

- ડૉકટર પાસે ભલે શરીર બચાવવા જજો... પણ સંત પાસે તો જાત બચાવવા જજો - **જીવનપાથેય**
- જે અંદરથી હળવા હોય છે એ જ બહારથી મળવા જેવો હોય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સુગંધ વિનાના પુષ્પો નકામા છે તેમ દાન વિનાની દોલત નકામી છે - **જન્મભૂમિ**
- ક્રોધની શોધ એટલે ક્રોધના કારણોની શોધ,
  ક્રોધનો બોધ એટલે ક્રોધના નુકશાનોનું પાન - **અખંડ આનંદ**
- પ્રત્યેક ધર્મની એક વિશિષ્ટતા હોય છે,
  ઈસ્લામની વિશિષ્ટતા હયા (શરમ) હોય છે - **હદીસ બોધ**
- જે માણસ નાની બાબતમાં રસ લઈ શકતો નથી,
  તે મહાન બાબતમાં રસ લેતો હોય ત્યારે તે ઢોંગ કરતો હોય છે - **જહોન રસ્કિન**
- આજનું ઔષધ : પાકા લીંબુને ગરમ કરી તેના રસમાં સિંધવ અને ચપટી ખાંડ મેળવી પીવાથી ઊલ્ટી મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સંત પાસે એક યુવાન આવ્યો અને એએ વાત કરી. 'મહારાજ, મને તીર બનાવતા આવડે છે અને હોડી પણ હું બનાવી શકું છું, ઘર બનાવવું પણ મારા માટે સરળ છે.' સંતને અંદાજ આવી ગયો કે યુવાન ને પોતાની કળાનું અભિમાન હતું અને તે પોતાને સર્વગુણ સંપન્ન સ્થાપિત કરવા આવ્યો હતો. સંતે તેને પદાર્થપાઠ શીખવવાનું મનોમન નક્કી કર્યું. થોડા દિવસ પછી સંત તેને ઘેર પહોંચ્યા. પેલા યુવાને કહ્યું, 'આપ કોણ છો?' સંતે કહ્યું મેં મારા દેહ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરી લીધું છે. 'યુવકને સંતનો ગુઢાર્થ સમજાયો નહીં. અને યુવકે કહ્યું, 'આપ કહેવા શું માંગો છો?' સંતે કહ્યું, 'સંસારમાં તરેહ તરેહની વિદ્યાઓ જાણનારા હાજર છે. ઘર બનાવતા આવડે તે ઘર બનાવે છે, જેની તીર ચલાવતા આવડે તે તીર ચલાવે છે. જેને હોડી ચલાવતા આવડે તે હોડી ચલાવે છે. પરંતુ આ સૌમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે એ છે કે પોતાના દેહ ઉપર નિયંત્રણ રાખવું. 'યુવકને પ્રશ્ન થયો એણે સંતને પૂછ્યું. 'જ્ઞાની કેવી રીતે સર્વશ્રેષ્ઠ થયાં??' સંતે કહ્યું, 'જો કોઈ તેમની પ્રશંસા કરે તો પણ તેમનું મન વિચલિત નથી થતું અને જો કોઈના દ્વારા નિંદ્રા કરવામાં આવે તો તે ઉશ્કેરાઈ નથી જતાં. શાંત રહે છે. આવા લોકો સદૈવ નિજાનંદમાં રહે છે. વાસ્તવમાં આવા લોકો જ જ્ઞાની છે. સૌથી મોટી કળા જ પોતાને વશ કરવાની છે.' યુવાનને સંતની વાત ઉત્તમ લાગી.

ગુજરાતી પત્રકારત્વના બસોમા પ્રાગટ્યપર્વે

તંત્રીસ્થાનેથી...

આજથી બરાબર એકસો નવ્વાણું વર્ષ પૂર્વે ફરદુનજી મર્ઝબાન નામના પારસી મહાનુભાવે ગિરા ગૂર્જરીને એના પહેલા અખબારની ભેટ ધરી હતી. શરુઆતમાં સાપ્તાહિક તરીકે ચાલુ કરાયેલા 'મુંબઈ સમાચાર' કાળના કપાળ પર નિરંતર નવાં સોપાનો સર કરીને આજે બસોમાં વર્ષમાં પ્રવેશી રહ્યું છે. ગુજરાતી પ્રજાને પોતાની ભાષાનું, મરાઠી, બંગાળી કે તમિળ પ્રજા જેવું ગૌરવ નથી. એ ઘણી શોચનીય બાબત છે. નહીંતર આ જ ઘટના મરાઠી કે એવી બીજી ભાષા ગૌરવવાળી પ્રજાના જીવનકાળમાં ઘટ હોત તો એનો ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસ કંઈ જુદી જ તરાહનાં હોત. સમસ્ત એશિયા ખંડના પ્રથમ અખબારનું અવતરણ ગુજરાતી ભાષામાં થયું હતું એ કોઈ નાની સૂની બાબત ન જ ગણાય. આ અપરાધબોધ દરેક ગુજરાતીને હોવો ઘટે. એ સંદર્ભે કુંદન વ્યાસ અને રમેશ તન્ના જેવા પત્રકાર જગતના મહારથીઓના સાંનિધ્યે દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવની ઉજવણીનો વર્ષપર્યંત ચાલતો કાર્યક્રમ આરંભાયો છે. મુખ્યમંત્રીશ્રી વિજય રુપાણીની શુભેચ્છાઓ સાથે આરંભાયેલા આ કાર્યક્રમમાં ઘણી જાણીતી હસ્તીઓ સમયાંતરે જોડાશે. ગુજરાતી અખબારી પત્રકારત્વ દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ સમિતિ પહેલી જુલાઈએ ગુજરાતી પત્રકાર દિવસ તરીકે મનાવી રહી છે અને અને અન્ય ભાષાઓની જેમ હવે ગુજરાતી ભાષાની અખબારી આલમને પણ પોતાનો પત્રકારત્વ દિવસ પ્રાપ્ત થશે. કેન્દ્ર સરકાર 'મુંબઈ સમાચાર'ની ડાક ટિકિટ બહાર પાડે એવી અપીલ પણ કરાશે. એક રીતે જોઈએ તો આપણે મોડા મોડા પણ આપણી ભાષા પ્રત્યે સજાગ બની રહ્યા હોઈએ અને આપણી અસ્મિતાનો પુરસ્કાર કરતા હોઈએ એવી આ રળિયામણી ઘડી છે. જયારે પ્રિન્ટ મીડિયા જેવું કશું શરૂ જ નહોતું તયું ત્યારે એક ગરવા ગુજરાતીને પોતાની ભાષાનું અખબાર શરૂ કરવાની ચાનક ચડી. શરૂ શરૂમાં એ કામ કેટલું કપરું હશે તે સમજી શકાય એમ છે. ભણેલા ગુજરાતી વર્ગને એનાં પોતાના મનની વાત રજૂ કરવાની તક સાંપડી. એમાં ધંધા રોજગારની જાહેરાતો, થોડા સમાચાર અને થોડી કવિતાઓ છપાતી થઈ. એ રીતે શરૂ થયેલું 'મુંબઈ સમાચાર' આજે એની નિરંતર યાત્રાનો એકસો નવ્વાણુંમો પડાવ પસાર કરી બસોમાં વર્ષમાં પ્રવેશે છે. એક નાનકડો છોડ વટવૃક્ષ બની મહોર્યો છે. મુંબઈના ગુજરાતીઓને એ પછી તો 'જન્મભૂમિ' જેવું માતબર અખબાર સાંપડ્યું અને ગુજરાતમાંથી પ્રકાશિત થતાં મોટા અખબારોએ પણ કાળક્રમે મુંબઈ આવૃત્તિઓ શરૂ કરી. ઈન્ડિયન એક્સપ્રેસ જૂથે ગુજરાતીમાં 'જનસત્તા' શરૂ કર્યું; 'સમકાલીન' ચલાવ્યું. ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયાએ અમદાવાદમાં એ જ નામે સાંધ્ય દૈનિક શરૂ કર્યું અને એ બંધ થયા પછી 'નવગુજરાત ટાઈમ્સ' નામે નવું અખબાર પણ આરંભાયું. ગુજરાતી પત્રકારત્વ આજે વિશ્વકક્ષાનું ગૌરવપૂર્ણ પત્રકારત્વ ગણાય છે. દેશમાં સૌથી વધુ નકલો ધરાવતાં અખબારોમાં 'ગુજરાત સમાચાર' આગલી હરોળમાં બિરાજે છે. મુંબઈએ ગુજરાતી ભાષામાં 'ચિત્રલેખા' અને 'અભિયાન' જેવા માતબર અને ઉચ્ચ કક્ષાનાં દૈનિકો છે. ફરદુનજી મર્ઝબાનને સ્વપ્ને પણ કલ્પના નહીં હોય કે એમને ભવિષ્યમાં 'વીસમી સદી'થી લઈ કચ્છ મિત્ર, 'રખેવાળ' અને 'ગાંધીનગર સમાચાર' સુધીના વારસદારો સાંપડશે. રમણલાલ શેઠથી લઈ શાંતિલાલ શાહ જેવા સમર્થ અનુગામી અખબારી જયોતિર્ધરો પ્રાપ્ત થશે. મેઘાણી કયારેક 'ફૂલછાબ'ના પર્યાય બની રહ્યા હતા અને ગુજરાતી સાહિત્યમાં લોકને એમને માનભેર પ્રવેશ અપાવ્યો હતો. અખબારી આલમે આપણને હરિન્દ્ર દવે, હરકિસન મહેતા, ભૂપત વડોદરિયા અને ભગવતીકુમાર શર્મા જેવી સાહિત્યિક પ્રતિભાઓ સંપડવી છે. સુરતના ફરદુનજી મર્ઝબાન તો 'મુંબઈ સમાચાર' શરૂ કરીને દસ વર્ષ પછી ખોવાઈ ગયા પણ એમન નર્મદ નગરીમાં જ 'ગુજરાત મિત્ર' જેવું અખબાર શરૂ થયું જે કપરી પરિસ્થિતિમાં આજ પર્યંત એનું સાહિત્યિક લેવલ જાળવીને ટકી રહ્યું છે. અખબાર જગતમાં એ ઓલિયા સંસ્થાપકને આપણે આજે એમના પરાક્રમી પુરુષાર્થની દ્વિ-શતાબ્દી ટાણે કોટિ કોટિ વંદન પાઠવીએ. મરે મન ફરદુનજીનું પ્રદાન આપણા આદિપુરુષ નર્મદની કક્ષાનું છે. નર્મદે 'ડાંડિયો' પીટીને ગુજરાતી પ્રજાને જગાડી હતી અને અર્વાચીન સાહિત્યના આદ્ય તરીકે ભૂમિકા ભજવી હતી એમ બીજા સુરતીએ અખબારી આલમને 'મુંબઈ સમાચાર' જેવું પત્ર આપી રળિયાત કરી હતી. જય જય ગરવી ગુજરાત. ઘણું જીવો ગુજરાતી...

આપણે ધર્મ અને પાખંડમાં ટોચ પર છીએ પણ નૈતિકતા, પ્રમાણિકતા અને રાષ્ટ્રવાદમાં તળિયે છીએ

જનની જણ તો ભક્ત જણને, કાં દાતા કાં શૂર,
નહીં તો રે'જે વાંઝણી, મત ગુમાવીશ નૂર.

●●●

આઝાદીની પૂર્વ સંધ્યાનું એ વરસ...
પહેલી જુલાઈ ૧૯૪૬ અષાઢી બીજ.

આઝાદી હજુ તેરેક મહિના છેટી હતી.. દેશના ભાગલા અને મહમદ અલી ઝીણાને તેમની મુસ્લિમ લીગના સીધા પગલાંના એલાનથી વાતાવરણ ડહોળાયેલું હતું. રથયાત્રા ટાણે જ ભારેલો અગ્નિ ભભૂકી ઊઠ્યો. ખૂની હૂમલા, લૂંટફાટ અને આગચંપીથી આખું શહેર ખળભળી ઊઠ્યું... સૌ નિરુપાય - અસહાય બની થીજી ગયાં... કોમવાદના ખૂની ગાંડપણ સામે બે ગાંધીવીરો વસંતરાવ હેગિસ્ટે અને રજબ અલી લાખાણી એ જાતને હોડમાં મૂકી. સમજાવટ અને કોમી એકલાસના યજ્ઞમાં આ નરબંકા ભેરુબંધ હોમાઈ ગયા...! રાષ્ટ્રીય શાયર ઝવેરચંદ મેઘાણીએ 'વીરા તમે રંગ રાખ્યો...' ગાઈને આ નવલોહિયા વસંત - રજબ શહીદ સબૂતોનું વીરપૂજન કર્યું... આપણે એમની મહામૂલી શહીદીમાંથી કંઈ શીખ્યા ખરા ?!

દોસ્તો, એક બાબત વિચારણીય છે કે કોઈ પણ દેશમાં વસતા બે કે તેથી વધુ ધર્મો - કોમો વચ્ચે સુમેળ ન સધાય અને શાંતિપૂર્ણ સહઅસ્તિત્વ ન સ્થપાય તો સમજવું કે બંને પક્ષે સહિષ્ણુતા ને સામંજસ્ય ગુમાવી દીધું છે. આઝાદી પછી દેશવાસીઓ સંસ્કૃતિ - જીવન પદ્ધતિ માટે વધુ સહિષ્ણુ અને માદરે વતન પરત્વે પૂર્ણ વફાદારી કેળવે એ અત્યંત જરૂરી છે. ધર્મ, કોમ, જાતિ, પ્રદેશના વાદ તો એક મોટી ગેરસમજ છે, આવી ગેરસમજણના મૂળ ઊંડે જશે તો દેશ ક્ષત-વિક્ષત થઈ જાય એ નક્કી.... આવાં એંધાણ નકારી ન શકાય. એક વાત દરેકે સમજવી રહી કે દેશ અને દુનિયામાં માનભેર ટકવા - ઈજ્જત મેળવવા સંકુચિત અને આક્રમક વૃત્તિ ત્યજવી પડે જ. 'દેશ ધર્મ' વિશે ખલિલ જિબ્રાનનું મંતવ્ય હચમચાવી મૂકનારું છે; 'જે દેશના સંતો યુગના અવાજ સામે મૂંગા રહે છે તે દેશની ખાજો દયા. જે દેશના આગેવાનો પારણામાં ઝૂલતા બાળક જેવા હોય તો દેશની ખાજો દયા. જે દેશ નાના-નાના પ્રદેશોમાં વિભક્ત થઈ જાય અને પ્રત્યેક પ્રદેશ સ્વતંત્ર દેશ બની જાય, તે દેશની દયા ખાજો.'

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

આપણામાંપ્રબળ દેશભક્તિની ભાવના જાગ્રત થશે ખરી ?! ઉપેન્દ્ર બક્ષી એ 'પંચામૃત'માં નોંધ્યું છે કે, 'તેલ ખૂટે કે હથિયારો ખૂટે તો પરદેશથી લાવી શકાય, પણ સાચા નાગરિકો લાવી શકાય નહિ,એ તો આપણે જ પેદા કરવા પડે.' 'દષ્ટાંત સૌરભ' માં 'માનવધર્મ' વિશે એક બોધકથા છે. 'એક હોંશિયાર, બુદ્ધિશાળી રાજકુંવરને પોતાના આશ્રમમાં થોડા સમય માટે શિક્ષણ લેવા મોકલો, - એમ રાજગુરુએ રાજાને કહ્યું ત્યારે રાજાએ રાજકુંવરના ગુણોના ભરપેટ વખાણ કરતાં કહ્યું કે મારા સર્વગુણ સંપન્ન રાજકુંવરને આપના આશ્રમમાં શિક્ષણ માટે મોકલવાની શી આવશ્યકતા છે, એ જણાવો તો સારું.' આના જવાબમાં રાજગુરુ એ જણાવ્યું કે તમારા ઘોડારમાં ઘોડાઓ તાલીમ લેતા હતા, ત્યારે એક નાનકડા બાળકે ઘોડાની પૂંછડી ખેંચી અને ઘોડાએ લાત મારી. બાળક લોહી લીંગળતા હાલતમાં દૂર ફેંકાયું, ત્યારે તમારે રાજકુમાર હસી પડ્યો. અને ઉપદેશ આપવા લાગ્યો કે વગર વિચાર્યે કાર્ય કરવાથી આવું નુકશાન થાય. ખરેખર તો રાજકુમારે તે બાળકની દવા કરાવવી જોઈતી હતી, કારણ કે તમારો પુત્ર ભવિષ્યમાં રાજા થવાનો છે ત્યારે તેના હૃદયમાં પ્રજા પ્રત્યે અનુકંપાની, પ્રજાનાં સુખ-દુઃખોને પોતાનું દુઃખ સમજવાની લાગણી હોવી જોઈએ, જેનો તેનામાં અભાવ છે.'

મિત્રો, સંતાન ભલે મોટો પદવીધારી કે અમલદાર બને એ અગત્યનું નથી પણ શ્રેષ્ઠ નાગરિક બને એ ઈચ્છનીય છે. આપણા દેશનું સૂત્ર છે, 'વસુધૈવ કુટુંબકમ્' હું તો વિશ્વ નાગરિક છું... પણ મનુભાઈ પંચોળી 'દર્શક'ના શબ્દોમાં, 'આપણા દેશમાં voter વોટર્સ એટલે કે મતદાતાઓ છે પણ નાગરિકો કયાં છે?'

દોસ્તો, વસંત-રજબની જેમ આપણે આપણા દેશના રિયલ હીરો બનવાનું છે. રાષ્ટ્ર પ્રત્યે કેમ આટલા ઉદાસ.... દેશ વિશે કયારે, કશું વિચારીએ છીએ ખરાં? બસ. ગતાનુગતિક જીવ્યા કરવાનું. દેશહીત કરતાં સ્વાર્થમાં જ રમમાણ રહેવાનું... આ ટેવ સારી ન કહેવાય... દેશને પ્રેમ કરીએ... દેશભક્ત બનીશું તો આવનારી પેઢીની નજર જરા ઊંચા દેખાઈશું...!!

સ્પર્શમણિ :

ફોનમાં અને કાનમાં બિનજરૂરી ડેટા સેવ ના કરો, સ્પીડ ઘટી જશે!!

●●●

આપનારો વિચારતો નથી, વિચારનારો આપી શકતો નથી.

●●●

આપણે ધર્મ અને પાખંડમાં ટોચ પર છીએ પણ નૈતિકતા, પ્રમાણિકતા અને રાષ્ટ્રવાદમાં તળિયે છીએ.

- rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

જૂનું હતું એ સારું, નવું બધુ નકામુ એ વિચાર છોડવો પડશે

ઓહો...!!

'ઓહો' પોતે એક આશ્ચર્ય પ્રદર્શક શબ્દ છે. એ અલગ-અલગ સંદર્ભે બોલાય છે. જ્યાં અને જેવી રીતે એનો ઉપયોગ થાય એવું સ્વરૂપ એ પકડી લે છે. પાણીને કંઈમાં પણ ભેળવો એ ભળી જાય છે અને એજ બની જાય છે જેમાં એ ભળ્યું હોય. એવું જ કંઇ 'ઓહો' શબ્દનું છે. ક્યારેક ઓહો, વાહ છે તો ક્યારેક ઓહો, અરેરેરે...છે.

આ 'ઓહો' શબ્દને હજુ વિસ્તાર પૂર્વક લખું તો વાંચક પણ વિચારશે કે ઓહો...આ શું ! એટલે હવે પેપર ફોડી દઉં છું. વાંચકો માંથી બધાને ખબર છે કે નહીં ખ્યાલ નથી પરંતુ દિવસમાં એક યા બીજા કારણસર બોલાતા રહેતા આ શબ્દનો સ્માર્ટ ગુજરાતી પ્રોડ્યુસર-ડાયરેક્ટટ અભિષેક જૈને સરસ ઉપયોગ કર્યો છે.Oહો – ગુજરાતી નામે એક સરસ સ્ટ્રીમીંગ એપ્લીકેશન લોન્ચ થઈ છે. હમણાં બે મહીના પહેલાં જ લોન્ચ થયેલી આ એપ્લીકેશન મક્કતાપૂર્વક, ધીમે ડગલે આગળ વધી રહી છે.

જેમણે લોકડાઉન દરમ્યાન એમેઝોન પ્રાઈમ નેટફલીક્સ પર વેબસીરીઝસ્ , ફિલ્મો વગેરે જોયા છે. એમને ચોક્કસ આ સ્ટ્રીમીંગ એપ્લીકેશનનો કન્સેપ્ટ ખ્યાલ હશે. ફિલ્મો, થિયેટર્સ જ્યારે બંધ રહ્યા ત્યારે મનોરંજન ક્ષેત્રે જેની સૌથી વધુ બોલબાલા રહી એ આ એપ્લીકેશનસ્ ની હતી. એમેઝોન ફાયર સ્ટીક, ગુગલ ક્રોમકાસ્ટ, એપલ ટીવી, રોકુ ટીવી, જેવા ડીવાઈસીસની મદદથી દેશવિદેશની ફિલ્મો, નાટકો, સિરીયલો, અન્ય શો અને કંઈ કેટલુંય, જાણકારી અને મનોરંજનનું મટીરીયલ સરળતાથી ઉપલબ્ધ બન્યું.

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

હવે તો ટીવી પણ સ્માર્ટ બન્યા છે. ઈન્ટરનેટ સાથે કનેક્ટ થઈ શકતા ટીવી માટે ડીવાઈસ પણ જરૂરી નથી. બધું જ વધુ ને વધુ સ્માર્ટ બની રહ્યું છે ત્યારે આપણું વધુ સ્માર્ટ થવું પણ જરૂરી છે. નવી પેઢીને મળેલી ટેકનોલોજીની પાંખે એમની સ્પીડ અનેકગણી વધારી દીધી છે. જે પેઢી પચાસની આસપાસ છે એનું મન અવઢવમાં છે કે આ સારું કે પેલું ?

વાત આપણે 'Oહો' ગુજરાતીની કરતા હતા. છેલ્લા કેટલાય વર્ષોમાં ગુજરાતીએ દેશ વિદેશમાં કાઠુ કાઢ્યું છે. એમને મળેલી તકને ભરપૂર રીતે ઝડપી ગુજરાત અને ગુજરાતી બંને વિશ્વના ફલક પર છવાઈ રહ્યા છે.

આપણે ગુજરાતીઓને ગુજરાતી ટચ વાળી મનોરંજક કૃતિઓની વર્ષોથી રાહ હતી. છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં ઉત્તમ કક્ષાની ગુજરાતી ફિલ્મો આપણે માણી ત્યારે લાગ્યું કે રીજીયોનલ એન્ટરટેઈનમેન્ટ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં પણ ગુજરાતી જમાવટ કરી શકે છે. હવે 'Oહો' અને શીમારૂમી જેવી ગુજરાતી સ્ટ્રીમીંગ એપ્લીકેશન જૂની પેઢી-નવી પેઢી દરેક ને પસંદગીનું મટીરીયલ પૂરું પાડવાની દિશામાં આગળ વધી રહી છે. જ્યાં રીટા ભાદુડી, સ્નેહલત્તા, રમેશ મહેતા, નરેશ કનોડીયાની ફિલ્મો પણ છે. અને નવી ગુજરાતી ફિલ્મો, નાટકો, લીટરેચર ફેસ્ટીવલ, કવિ સંમેલનો પણ હાથવગાં છે.

'Oહો' પર આરતીબેન – આરોહીની 'કડક-મીઠી' સીરીઝ અનેક મા-દિકરીના સંવાદોની સહજ વાતોને વણી લેતી મીની વેબસીરીઝ મઝા કરાવે છે. એજ રીતે કરસનદાસ પે એન્ડ યુઝના કલાકારો મયુર ચૌહાણ અને હેમાંગ શાહની ' કટીંગ' દ્વારા પણ ખૂબ રસપ્રદ વાતો અને અભિનય ગુજરાતીઓની ક્રિએટીવીટીની પહેચાન કરાવે છે. આ ઉપરાંત ' નોન આલ્કોહોલીક બ્રેક અપ', 'બસ ચાહ સુધી' વેબસીરીઝસ્ પણ જીવનમાં બનતી ઘટનાઓની સુંદર-સહજ રજૂઆત છે. યુવાવર્ગ ને રજૂ કરતી 'ચસકેલા' પણ એક સુંદર પ્રયાસ છે. આ તમામ સીરીઝો જોઈને ગુજરાતી કલાકારોની કલ્પનાશક્તિ, કલા અને મહેનત પર ચોક્કસ ગુમાન થાય છે. વચ્ચે જ્યારે મેં પ્રયોગાત્મક નાટકો વિશે લખ્યું હતું ત્યારે પણ ગુજરાતી થિયેટર કલાકારોની અભિનય પ્રતિભા પર ઘણી વાતો લખી હતી. એ બધા કલાકારોને અત્યારે વિશ્વ, સુધી પહોંચવાની આ માધ્યથી સુંદર તક મળી રહી છે, ઝવેરચંદ મેઘાણીની વાર્તાઓ પરથી રચાયેલી 'સાંભળો છો' વાચિક અભિનયનો ઉત્તમ નમુનો છે.

ગુજરાતી વેબસીરીઝ વિશે લખું અને 'વિઠ્ઠલ તીડી' વિશે ન લખું તો બધુ નકામું. પ્રતીક ગાંધી એ લાંબા સંઘર્ષ અને મહેનત પછી પોતાની કક્ષાને ગજબ વિસ્તારી છે. ગુજરાતના અમિતાભ બચ્ચન જેવો એનો અભિનય અને લોકચાહના બંને કાબીલેદાદ છે. હર્ષદ મહેતા પરથી બનેલી 'સ્કેમ ૧૯૯૨ ' માં માસ્ટપીસ અભિનય બાદ 'વિઠ્ઠલ તીડી' વેબસીરીઝમાં પણ એના માંનો કલાકાર અદભૂત રીતે દેખાયો છે.

આ બધું લખતા સમયે પ્રચારનો કોઈ હેતુ નથી. ગુજરાતી હોવા થકી ગૌરવવંતા ગુજરાતીઓના સાહસ અને ક્ષમતાને બિરદાવવાની ઈચ્છાથી પ્રેરાઈ ને આજે આ લખાયું છે. આપણી આસપાસ રોજબરોજ ઠલવાતા ઢગલોબંધ ડેટામાંથી પસંદગી ખૂબ અઘરી છે. એક બાબત જાણીએ, શીખીએ, સમજીએ ત્યાં સુધી બીજી અનેક બાબતો નો જન્મ થઈ ચૂક્યો હોય છે.

હમણાં જ મેં 'ક્લબ હાઉસ' એપ વિશે જાણ્યું. જ્યાં Online ચેટ રૂમ્સમાં દુનિયાના કોઈ પણ વિષય પર ચર્ચાઓ થાય છે. કોઈ પણ આમ આદમી પણ આમાં ભાગ લઈ શકે છે. જેમાં દેશ-વિદેશ માંથી કોઈપણ વ્યક્તિ જોડાય છે. અને પોતાના મંતવ્યો, દલીલો, તર્ક રજૂ કરે છે. આ ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મ વિશ્વને અદભૂત રીતે જોડી રહ્યું છે.

હા, એટલું ચોક્કસ છે કે કોઈ તબક્કે હાથ પર હાથ ધરીને બેસી જવાય એમ નથી. નવી દુનિયાને સમજવાના એને અનુરૂપ થવાના પ્રયત્નો સતત ચાલુ રાખવા જોઈશે. અમારું જૂનું હતુ એ સારું, નવું બધું નકામું એ વિચાર છોડવો પડશે.

જીવ ક્યાંથી આવ્યો, ક્યાં જવાનો, મોક્ષ શું ? મોહ નકામો, પ્રમાદ અને ભોગવિલાસ દૂષણ આવી તમામ વાસ્તવિક વાતો સામે ટેકનોલોજીએ સર્જેલી ક્રાંતિનો જુવાળ માણસને મૂંઝવે એવો છે. જમવા માટે જેમ મેનુ માંથી પસંદગી કરીએ એમ અત્યારે આપણી આસપાસના જગતમાંથી વીણી-ચૂંટીને આપણે માટે પોતાની પસંદગીનું બેલેન્સડ મેનુ તૈયાર કરવાનું છે. એમાં સંતોષનો ઓડકાર લઈ જાણે એ જીવન સાગરનો સફળ તરવૈયો નીવડે છે.

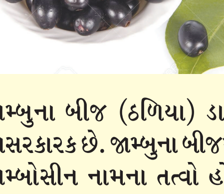
જામ્બુ : આરોગ્યની દૃષ્ટિએ

ચોમાસાના પહેલા બે-ત્રણ વરસાદ પડી ગયા છે. ચોમાસુ આવે એટલે જામ્બુની (રાવણા) સીઝન શરુ થાય. આપણે ગાંધીનગરમાં તો જામ્બુડાના બહુ બધા વૃક્ષો છે એટલે આ સીઝનમાં તો ઠેર ઠેર જામ્બુ વેચાતા જોવા મળી રહે. આજે આપણે જામ્બુના હેલ્થ બેનિફિટ્સ એટલે કે આરોગ્યને લગતા ફાયદાઓ વિષે જાણીએ.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

- જામ્બુ કૂબ પૌષ્ટિક ફળ છે. તેમાં આયર્ન, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, પ્રોટીન, વિટામિન-સી, મેગ્નેશિયમ અને કાર્બોહાઈડ્રેટ હોય છે
- આયર્ન અને વિટામિન-સી હોવાથી જામ્બુ શરીરનું લોહી વધારે છે (હિમોગ્લોબીન)
- પોટેશિયમને કારણે જામ્બુ હૃદય માટે ફાયદાકારક છે
- જામ્બુમાં ફાઈબર હોવાથી તે પાચનતંત્રને સુદ્રઢ રાખે છે. જામ્બુ ઠંડક પણ આપે છે અને ગેસ-એસિડિટીમાં પણ ફાયદાકારક છે



- જામ્બુમાં વધુ કેલરી નથી હોતી આથી જામ્બુ વજન ઘટાડવા માટે પણ ફાયદાકારક છે
- જામ્બુના બીજ (ઠળિયા) ડાયાબિટીસમાં ખૂબ અસરકારક છે. જામ્બુના બીજમાં જામ્બોલીન અને જામ્બોસીન નામના તત્વો હોય છે જે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું લેવલ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે
- જામ્બુના બીજમાં એલેજિક એસિડ નામનું તત્વ પણ છે જે બ્લડપ્રેશરને ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે
- આયુર્વેદ પ્રમાણે જામ્બુ કફ અને પિત્તને દૂર કરનાર અને વાયુને વધારનાર છે
- આયુર્વેદ મુજબ જામ્બુ ઝાડા, ડાયાબિટીસ અને કૃમિને દૂર કરવામાં અસરકારક છે

શાસ્ત્રોમાં આપણા ભારત દેશને જામ્બુદ્વીપ કહેલ છે કારણકે ભારતભરમાં જામ્બુના વૃક્ષો ખૂબ જોવા મળે છે. હવે જામ્બુના સ્વાસ્થ્યને લાગત ફાયદા વિષે આટલું જાણ્યા પછી જામ્બુ ખાવાની વધુ મજા આવશે.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

અવાજ ઉઠાવો, ચૂપ ન રહો

ભગવાને આપણને જીભ આપી છે, બોલવા માટે. એ જીભ ફક્ત આપણી વાત બીજા સુધી પહોંચાડે છે એવું નથી, આપણાં અવાજની સાથે એ આપણાં વિચારોને વાચા આપે છે, આપણા મનમાં છુપાઈને પડેલી લાગણીઓને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે અને એથીય વધારે એ આપણને આપણી વાત સાથે સહમત કે અસહમત થનાર વ્યક્તિઓ અલગ તારવી આપે છે! આપણો અવાજ આપણી તાકાત છે! એક એવી તાકાત કે એ જ્યારે ઉઠે છે ઈતિહાસના પાના બદલાઈ જાય છે! જરૂર છે સહી સમયે બોલવાની, જ્યાં લાગે કે કંઈ ખોટું થઈ રહ્યું છે ત્યાં અવાજ ઉઠાવવાની.

એક વખત એક રૂપાળી યુવતી વહેલી સવારે ચાલવા માટે નીકળી હતી. આસપાસ કોઈ ન હોય એવી એક જગ્યા પર પહોંચતા એણે જોયું કે એક યુવાન એનો પીંછો કરી રહી રહ્યો હતો. એ ક્યારનોય એ યુવતીની પાછળ પાછળ આવી રહેલો અને હવે અહીં એકાંત મળતા જ એણે એ યુવતીને ઉદ્દેશીને બકવાસ કરવાનું ચાલુ કરેલું. યુવતી બિચારી ડરી ગઈ હતી. એ યુવતીએ એની ચાલવાની ઝડપ વધારી અને જલદીથી અહીંથી ભાગી જવા ઈચ્છી રહી હતી.

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

એ યુવતીને નવી નવી જ એક નોકરી મળી હતી. એ ખૂબ ખુશ હતી. એનું ભણવાનું ચાલુ હતું ત્યારથી એ વિચારતી હતી કે એકવાર આ બધું પતી જાય, સવારે વહેલા ઊઠીને કોઈ તૈયારી કરવાની નહિ હોય ત્યારે એ એની બારીમાંથી દેખાઈ રહેલા રસ્તા ઉપર ચાલવા જશે. આજે એ યુવતીને એનું સપનું જીવવાનો મોકો મળ્યો હતો, એને ગમતા રસ્તા ઉપર એ ચાલી રહી હતી ત્યારે ખુશ થવાને બદલે એને મનોમન ખૂબ ગુસ્સો આવી રહ્યો હતો. પેલો સવારનો આનંદથી ભરેલો મૂડ ક્યાંક ચાલી ગયો હતો. એને થતું હતું કે ઘડીભર ઊભી રહી જાઉં અને એ બદમાશ યુવકને ધમકાવી નાખું, એને એક થપ્પડ લગાવી દઉં...પણ, આ બધું મનમાં જ થતું હતું, સાચુકલું કરવાની એની હિંમત જ નહોતી!

એને થયું કે પોતે એક સ્ત્રી છે અને પાછળ આવી રહેલો માણસ પુરુષ, શારીરિક રીતે એના કરતા વધારે મજબૂત છે એની સામે જીતી નહિ શકાય. હારનું પરિણામ શું આવી શકે એ વિચારતાય એને ગભરામણ થઈ આવી હતી. રખેને પેલો લંપટ કોઈ અડપલું કરી જાય કે પછી બળાત્કાર જેવી દુનિયાની સૌથી ખરાબ ઘટનાનું પોતે શિકાર બનવું પડે! એને અફસોસ થઈ રહ્યો હતો, પોતે વહેલી સવારે અહીંયા આવી જ શા માટે? એકલી શા માટે નીકળી?

એ જ વખતે એક દસેક વરસનો છોકરો એની સાયકલ લઈને ત્યાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો. એણે એ યુવતીને જોઈ, એ સામેથી આવી રહ્યો હતો ત્યારથી દૂરથી તેં એ છોકરીને જોઈ રહ્યો હતો. એણે પેલા યુવકને પણ જોયો હતો અને એ કંઈ બોલી રહ્યો હતો એ પણ સાંભળ્યું હતું. એની સાયકલની ગતિ થોડી વધારે હતી એટલે એ થોડે આગળ નીકળી ગયેલો પણ અચાનક એને લાગ્યું કે કાંઈક બરાબર નથી અને એણે એની સાયકલ પાછી વાળી હતી.

હવે એ પેલી યુવતીનો હાથ પકડી એની બાજુમાં ઊભો હતો અને જેવો પેલો યુવક નજીક આવ્યો એવું જ આ નાનો છોકરો ખૂબ જોર જોરથી બોલવા લાગ્યો,

''તમને શરમ નથી આવતી આમ એક છોકરીનો પિંછો કરી એને હેરાન કરતા? એ એકલી છે, મૂંગી છે, કંઈ બોલી નથી શકતી એટલે તમને ફાવે એમ કરશો? ચાલ્યા જાઓ અહીંથી અને ફરીથી આ યુવતીને પરેશાન કરી તો તમારી ખેર નથી...''

એ છોકરો ખૂબ ઊંચા અવાજે એને જે આવડ્યું એ બોલતો રહેલો અને પેલો પુરુષ ત્યાંથી ભાગી ગયો હતો. એ યુવતીએ તેં નાના છોકરાઓ આભાર માન્યો ત્યારે એ બાળકે કહ્યું, ''અરે! તમે બોલી શકો છો તો અત્યાર સુધી ચૂપ કેમ રહેલા? એક વાર અવાજ કર્યો હોત તો હું નજીકમાં જ હતો ક્યારનોય અહીં પહોંચી ગયો હોત...''

આપણને થાય કે આવડું નાનું બાળક શું કરી શકે? એ ગુંડાએ એને એક અડબોથ ઝીંકી દીધી હોત તો... પણ, તમે જુઓ એવું નથી થયું. એ છોકરાએ યુવતીની મદદ કરવાનું વિચારેલું, એની સાથે શું થઈ શકે એ વિશે વિચાર કર્યો હોત તો એ પણ ડરી ગયો હોત, બિલકુલ પેલી યુવતીની જેમ.

જેવું તમે વિચારો એવું જ તમારી આસપાસ બનવા લાગે છે આવું કોઈ કહે ત્યારે આપણને વિશ્વાસ નથી આવતો. બરાબર છે, પણ તમને એ બાબત તપાસતા કોણ રોકે છે? એકવાર વિચારી તો જુઓ, પ્રયત્ન કરી જુઓ, છેલ્લે શું મળ્યું એ ચેક કરો અને પછી ખાતરી પૂર્વક કહો. મોટેભાગે કચાશ આપણી તાકાતમાં નહિ પ્રયત્નોમાં રહી જતી હોય છે! જ્યાં જુઓ કે અન્યાય થઈ રહ્યો છે ત્યાં ચૂપ ન રહો, તમારો અવાજ ઉઠાવો! શું ખબર કે તમારા જેવી જ પીડા લઈને બીજા કેટલાય તમારી આસપાસ ફરી રહ્યાં હોય અને રાહ જોઈ રહ્યાં હોય કે કોઈક અવાજ ઉઠાવે અને અમે એને સાથ આપીએ.

કોઈક બીજું અવાજ ઉઠાવે એને સાથ આપવો સારી વાત છે પણ એ કોઈ બીજી વ્યક્તિની રાહ જોવામાં કેટલો સમય વેડફવાનો જ્યારે કે ભગવાને બધાને એક સરખી જીભ આપી છે, અવાજ આપ્યો છે! તમારા દરેકની પાસે કોઈ એક એવી તાકાત છે જ જેના વડે તમે બીજાની મદદ કરી શકો છો, અન્યાય સામે લડી શકો છો જરૂર છે એને ઓળખીને એને અનુસરણમાં મૂકવાની!

એક સાચો અને પ્રમાણિક અવાજ ટોળાને કાબૂમાં કરી શકે છે, પોતાના ગુલામ બનાવી શકે છે, તમારે એ અવાજ બનવું છે કે ટોળાનો એક હિસ્સો એ તમારી ઉપર નિર્ભર છે.

અમસ્તું,

બધી મુશ્કેલીઓ પાર કરી લીધા બાદ જ્યારે ફરી એને વિશે વિચારવા બેસીએ ત્યારે સૌથી વધારે તકલીફ એ મિત્રોની યાદ આપી જાય છે જે ખરા ટાણે જ મૌન રહેલા!

#niyatikapadia