સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

બિહારી મિત્રૉં ! ચૂંટણીમાં મળશે હવા મફત,
મત આપી પડદો માંદા મળશે દવા મફત!
ને કરજો મજૂરી, ટ્રેન મળશે જવ મફત!
મોત વિના જ મરશો તો મળશે સેવા મફત!!

હાઈકુ

બોલ છે 'સીન'★
- વેકસીન મફત!
મતની ભેટ!?
★(SIN = પાપ)

એ જન્મ્યા ને -
જીવે છે મત માટે
ને મરે પણ...
(એક ધ્યેય, એક નિષ્ઠા)

ચિંતન

અવિજ્ઞાતે પરે તત્વે શાસ્ત્રાધીતિસ્તુ નિષ્ફલા ।
વિજ્ઞાતેઽપિ પરે તત્ત્વે શાસ્ત્રાધીતિસ્તુ નિષ્ફલા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિવેકચૂડામણિ ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જો આત્મ તત્ત્વ ન જાણ્યું તો શાસ્ત્રો જાણવાનો અરથ નથી, અને જો આત્મતત્ત્વ જાણી લીધું, તો પછી શાસ્ત્રો જાણવાનો શું અર્થ છે? આમ બંને રીતે શાસ્ત્રોને પકડી રાખવાનું વ્યર્થ છે. એ સાધન જરૂર છે, પણ છેવટે એ પણ છોડવાનાં છે.

અહીં સાચા જિજ્ઞાસુ, મુમુક્ષુના કલ્યાણને માટે સુક્ષ્માતિસુક્ષ્મ તત્ત્વને રજૂ કરાયેલ છે. આત્માનુભૂતિ ને જ જાણે કે સામે રાખી દે છે. સત્ય જેવં છે તેવું મૂકી દેવાયું છે.

સુવિચાર

- અનુમાન આપણાં મનની કલ્પના છે, અને અનુભવ આપણા જીવનનો પાઠ છે - **બેપ્સી એન્જીનીયર**
- નીતિમાન માણસ માટે યશ અને ધનની ક્યાંક કમી નથી - **પ્રેમચંદ**
- આંખો ખોલવી પડે અજવાળાને જોવા માટે...
  ફક્ત સૂર્યના નીકળવાથી અંધારું નથી જતું - **ક્રિશ્નકાંત ઉનડકટ**
- જિંદગી એ છે જે આજે જીવી લેવાય, કાલે જે જીવશો એ ઉમ્મીદ હશે - **બોધિ વૃક્ષ**
- સંબંધોમાં ખરેખર કેટલા લોકો એકબીજાને 'ફીલ' કરતા હોય છે,
  મોટા ભાગે તો લોકો 'ફીલ' નહીં 'ડીલ' કરતા હોય છે - **જનકલ્યાણ**
- માણસ બધાની સાથે રહે છે. બસ પોતાની સાથે આપણે નથી રહેતા આપણે આખી દુનિયાને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરતા રહીએ છીએ. આપણે આપણને કેટલા ઓળખીએ છીએ - **જીવન પાથેય**
- આજનું ઔષધ : જીભમાં બરોબર સ્વાદ ન આવતો હોય તો કંટોળાનું શાક ખાવું. સ્વાદ આવી જશે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક યુવાન ધરતી પર હતો. તેણે રાત્રે આકાશમાં જોયું તો ઘણાં બધાં તારા ઝગમગતા હતા. તેણે વિચાર્યું કે આ ધરતી પર તો કશું છે નહીં, ઉપર ખૂબ છે. ઉપરથી પ્રકાશ આવે છે ત્યાં જ હું પહોંચી જાઉં.

માણસ નજીકના ઊંચા પહાડ પર ચડી ગયો. અને ત્યાંથી તારા ને અડવા હાથ લંબાવ્યો પણ એક તારો હાથમાં ન આવ્યો. થાકીને નીચે જોયું તો શાંત, સ્વચ્છ દરિયા કિનારો દેખાયો. એને થયું સમુદ્ર તો રત્નાકર છે. ત્યાં તો ખૂબ રત્નો મળશે. તે નીચે સમુદ્રમાં ડૂબકી લગાવવા પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો. સમુદ્રમાં રત્ન તો ન મળ્યાં, પણ છીપલા મળ્યા અને પાણી ખારી મળ્યું. ફરી તે વિચારવા લાગ્યો કે, હવે શું કરવું ?

છેવટે તે ધરતી પર આવ્યો. ચાલતાં ચાલતાં સવાર પડી. ભૂખ લાગી. ત્યાં સામે કેરીનું વૃક્ષ આવ્યું. કૂવો પણ આવ્યો. કુવાનું મીઠું પાણી પીધું. અને કેરી ખાધી જે મીઠી મધ નીકળી. પછી તેણે વૃક્ષની નીચે આરામ કર્યો. છેવટે જાગી ને નિર્ણય કર્યો કે ઉપર ન જુઓ, નીચેનું ન વિચારો, જયાં છો, ત્યાં જ સુખના ફળ ખાઈ લો.

કલાજગતની બેલડીની અલવિદા

તંત્રીસ્થાનેથી...

બે જ દિવસના અંતરે એંશી-નેવુંના દાયકાઓ દરમિયાન ગુજરાતી સિનેમા અને સંગીત ક્ષેત્રે ધૂમ મચાવનાર બંધુબેલડીની ચિરવિદાયથી સ્વાભાવિક રીતે જ કલાજગતને મોટો આંચકો લાગ્યો છે. ગુજરાતી ફિલ્મોનાં 'અભિનય સમ્રાટ' તરીકે પંકાયેલા ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદી પછી સીધું જ કોઈ નામ યાદ આવે તો તે નરેશ કનોડિયાનું આવશે. એમના મોટાભાઈ મહેશ કનોડિયા વિશિષ્ટ ગાયક તરીકે જાણીતા હતા અને બેઉ ભાઈઓ કલાજગતમાં 'મહેશ-નરેશ' બંધુ બેલડી તરીકે ઓળખાતા હતા. છેક જ છેવાડા સમાજમાં જન્મેલા, ઊછરેલા અને ગરીબીની દારુણ પરાકાષ્ઠાનો અનુભવ કરી ચૂકેલા આ કલાકાર બંધુઓનું જીવન સાચે જ સાંઈરામ દવે કહે છે તેમ કોઈ કલ્પિત નવલકથા જેવું લાગે. એ પુરુષાર્થની ગાથા સાથે જ વિકસી અને સાથે જ વિલય પામી એ પણ કેવો યોગાનુયોગ છે! મહેશ કનોડિયા પુરુષ અને સ્ત્રી - બેઉના અવાજમાં ગાઈ શકતા હતા જે એમને મળેલ કુદરતી બક્ષિસનો એમણે જનમનોરંજન માટે વિનિયોગ કર્યો. 'મહેશકુમાર એન્ડ પાર્ટી' ના નેજા હેઠળ ગુજરાતના કસ્બાઓથી લઈ દેશવિદેશમાં વસતા ગુજરાતીઓ સમક્ષ બેઉ ભાઈઓએ દેશી, તળપદા, લોકસાહિત્યની રીતસરની લહાણી કરીને માતૃભાષાની અજાણતાં જ મસમોટી સેવા કરી હતી. મહેશ કનોડિયાના લતા મંગેશકરના અવાજમાં ગવાયેલા ગીતથી ખુદ લતાજી પ્રભાવિત થયાં હતા. મહેશભાઈ શ્રેષ્ઠ ગાયક હતા અને નરેશભાઈ લોકરંજક નૃત્યકાર હતા. બેઉએ ફિલ્મી સંગીત પણ આપ્યું અને ગુજરાતી ફિલ્મોમાં નરેશભાઈએ તો વિક્રમજનક રોલ ભજવ્યા. એમના જમાનાના એ ગુજરાતી ફિલ્મજગતના બેતાજ બાદશાહ બની રહ્યા. લોક હૈયે એમની એવી અમિટ છાપ હતી કે રાજકીય ક્ષેત્રે એમને સામે ચાલીને તકો મળતી રહી. ભારતીય જનતા પાર્ટીએ સિને કલાકારોને ચૂંટણી મેદાનમાં ફક્ત પ્રચારકની ભૂમિકા નહીં બલકે સીધા ઉમેદવારો તરીકે ઉતારીને જનસાધારણમાં લોકપ્રિયતા હાંસલ કરી. ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદી, મહેશ કનોડિયા, અરવિંદ ત્રિવેદી, દીપિકા ચીખલિયા, નરેશ કનોડિયા અને છેલ્લે નરેશ કનોડિયાના સુપુત્ર હિતુ કનોડિયા ગુજરાતની પ્રજાનું ધારાસભા અને લોકસભામાં અવારનવાર પ્રતિનિધિત્વ કરતા રહ્યા છે. કરજણની અનામત બેઠક પરથી નરેશ કનોડિયા ધારાસભ્ય તરીકે ચૂંટાયા હતા તો વળી પાટણની અનામત લોકસભાની બેઠકનું ત્રણેક ટર્મ સુધી મહેશ કનોડિયાએ પ્રતિનિધિત્વ કર્યું હતું. હિતુ કનોડિયા અત્યારે ઈડરની વિધાનસભાની બેઠક પરથી ચૂંટાયેલા ભાજપના ધારાસભ્ય છે. મહેશ-નરેશની જુગલજોડી એમના રાજકીય પ્રદાન કરતાં સવિશેષ કલાક્ષેત્રમાં આપેલ યોગદાન બદલ ગુજરાતી જનસાધારણને લાંબા વખત સુધી યાદ રહેશે. 'મહાનાયક' જેવું વિશેષણ કે અમિતાભ બચ્ચન સાથેની સરખામણીમાં અતિશયોક્તિ જરૂર વરતાત પરંતુ સામાન્ય પ્રજામાં નરેશ કનોડિયા અત્યંત લોકપ્રિય અભિનેતા તરીકે ચિરંજીવ રહેશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી. બેઉ ભાઈઓ છેક છેવાડા સમાજમાંથી પાંગરી સંગીત અને સિનેમા ક્ષેત્રે ટોચના સ્થાન સુધી પહોંચ્યા અને મનોરંજન ક્ષેત્રે ત્રણેક દાયકા સુધી એકચક્રી શાસન કરતા રહ્યા તે કોઈ નાનીસૂની સિદ્ધિ નથી. નવી પેઢી એમના પુરુષાર્થમાંથી જરૂર પ્રેરણા લઈ શકે.

ગાજી હતી આ ગુજરાતે, વજ્જરવાણી સરદારની...

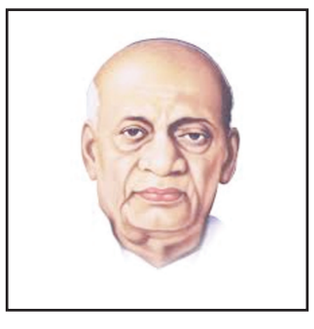
લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ગાજી હતી આ ગુજરાતે, વજ્જરવાણી સરદારની,
નિર્ભય સિંહ સમી એ છાતી,
બુલંદ જોમ ભરી ઉભરાતી.
એક થયો ભારત, એ પ્રતીતિ લોખંડી નિરધારની.
શૂર બનો, બહાદુર બનો,
ખંખેરો મનની ભીતિ,
નહિ સામર્થ્ય વિના સંપત્તિ,
ભય વિના નહિ પ્રીતિ.
ગિરા એ કડવી કઠોર, ભીતર વત્સલ અમૃતધારની.
- નાથાલાલ દવે

●●●

૩૧ ઓકટોબર... 'રાષ્ટ્રીય એકતા દિવસ...' સરદાર જયંતિ...



અખંડ ભારતનું આભૂષણ અને ગુજરાતનું ગૌરવ લેખાતા સરદાર સાહેબનો જન્મદિન... સરદાર સાહેબ એટલે 'મહાવીર અને ધર્મવીર', 'બ્રહ્મર્ષિ અને રાજર્ષિ', 'ચાણક્ય અને લેનીન', 'તપસ્વી અને સંન્યાસી...' આવા વિધવિધ વિશેષણોથી વિભૂષિત એક વિરાટ અને વિરલ વ્યક્તિત્વ.

ભલે 'ભારતરત્ન'થી પોંખવામાં દેશ મોડો પડ્યો પણ... 'સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટી' નું સર્જન કરી ગુજરાતી સરદારી એ ગરિમા સાચવી લીધી!! મા-બાપનો ઉમદા ધર્મપરાયણ વારસો લઈ અવતરેલો ખ્યાતનામ વિદ્વાન વકીલ 'મહાત્માજી'ના સંસર્ગે સમગ્ર જીવન 'રાષ્ટ્રીય સ્વાહા' કરી દે - એ કંઈ જેવી તેવી વાત નથી!!

દોસ્તો, વલ્લભભાઈની વિરાટ પ્રતિમા કરતાંય એમની પ્રતિભા અનુપમેય હતી. સરદાર સાહેબને આપણે જયારે યાદ કરીએ છીએ ત્યારે આ સરદારી પુરુષાર્થને ભૂલવો ન જોઈએ. આ એ લોકસેવક હતા જેમણે પૂરથી થતી તારાજી જોઈ દ્રવી ઊઠ્યાને નર્મદા બંધ બાંધવાનું સ્વપ્ન જોયું. આજે એમનું સ્વપ્ન સાર્થક થયું ને ગુજરાત સમૃદ્ધ થયું.

વલ્લભભાઈ કિસાન પુત્ર હતા. ભુખમરો વેઠતા જગતના તાતને ઉગારવા અમૂલ ડેરી સર્જી. સરદાર સાહેબને ત્રિભુવન પટેલ મળ્યા ને ત્રિભુવનને વર્ગીસ કુરિયન મળ્યા આજે 'અમૂલ બ્રાન્ડ' વૈશ્વિક કીર્તિથી ઝળહળે છે.

આ એ દીર્ઘદૃષ્ટા હતા જેમણે ભારતના ભાગલા સમયે કરાંચી બંદર પાકિસ્તાનમાં જતાં વ્યૂહાત્મક રીતે ગુજરાતમાં બંદરની અનિવાર્યતા નિહાળી કંડલા પોર્ટ વિકસાવ્યું.

આ એ જ સંસ્કૃતજન હતા જેમણે જર્જરિત સોમનાથ મંદિરના પુનઃસંસ્કરણ માટે મુનશીજીની વાત સ્વીકારી માત્ર લોકફાળાથી (એક પણ રૂપિયાની સરકારી સહાય વગર) જીણોદ્ધાર કરી દેખાડ્યો.)

આ એ રાજનીતિજ્ઞ હતા જેમણે ટૂકડાઓમાં વિભાજીત ભારતને પોતાની કુનેહ અને મહેનતથી એક અંખડિત ભારત બનાવ્યું.

દોસ્તો, આ બધાંયે સરદાર સાહેબનાં સ્મારકો છે. માત્ર સરદાર જયંતિએ ફૂલહાર ને સૂતરની આંટી પહેરાવી ઋણ સ્વીકાર કરી લીધાનાં ભ્રમમાં ન રાચતાં... હંમેશ આ વિરલ વ્યક્તિત્વનું સ્મરણ રહે એ હિતકર જ નહીં બલ્કે શ્રેયસ્કર છે. કવિ મનોજ ખંડેરિયાના શબ્દોમાં કહેવું હોય તો...

'બધાનો હોઈ શકે, સત્યનો વિકલ્પ નથી.

ગ્રહોની વાત નથી, સૂર્યનો વિકલ્પ નથી.'

સાચે જ ભવ્ય, દિવ્ય ને વ્યાપક વલ્લભ વ્યક્તિત્વનો કોઈ વિકલ્પ હોઈ શકે ખરો?!!

સ્પર્શમણિ :

સરદારવાણી...

- આપણે ગરીબ ભલે છીએ પરંતુ આપણે દયાપાત્ર શા માટે થઈએ?
- સ્વમાન ખાતર મરવાની તાકાત હૃદયમાં રાખો. કોઈ તમને અંદરઅંદર લડાવી ના શકે એટલી સમજણ રાખો.
- બોલવામાં કયારેય મર્યાદા ન ચૂકો,ગાળો દેવાનું તો કાયરોનું કામ છે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo.9913426949

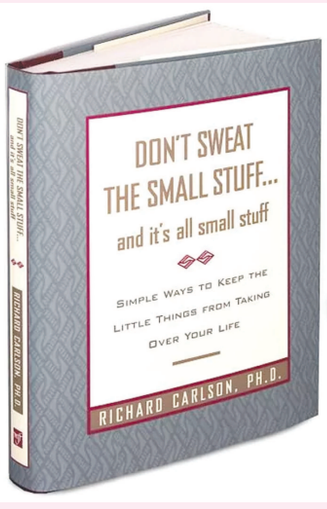
નાની બાબતો ને વધુ પડતું મહત્વ આપવાની આદતને કારણે આપણી શક્તિ અને શાંતિ વેડફાય છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

આજકાલ કોરોનાના ડર સિવાય પણ વાતાવરણમાં એક પ્રકારની તંગદિલી વર્તાય છે. અનેક મોરચે માનવી જબરજસ્ત સંઘર્ષ ના દોર માંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. સતત માનસિક તાણ, દ્વિધા અને ચિંતાનું આવરણ છે.

આ સમયમાં સારું વાંચવું-સારું સાંભળવું ખૂબ ઉપયોગી થનાર બાબત છે. વિશ્વવિખ્યાત અમેરીકન લેખક રીચાર્ડ કાલસને પોતાના પુસ્તકો ના માધ્યમથી વિશ્વમાં તણાવ ઘટાડવાના અને જીવનને સુખી કરવાના અનેક નુસખા લોકો સમક્ષ મુકયા છે. તાજેતરમાં કાલસનના બેસ્ટ સેલર પુસ્તક 'Do not sweat the small sluff' નો ગુજરાતી ભાવાનુવાદ સુંદર રીતે રજૂ કરતી એક ઓડિયો સીરીઝ સાંભળવાની તક મળી. સાંભળ્યા પછી લાગ્યું કે લેખક દ્વારા કહેવાયેલી અને ઓડિયોમાં અનુભવી વક્તા દ્વારા બોલાયેલી આ વાતો અત્યાર ના સમય માટે સોનાની લગડી સમાન છે. વક્તા શ્રી સુરેશભાઈ પટેલની સંમતિ થી આ જીવન ઉપયોગી વાતોને મારા શબ્દોમાં તમારા સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરું છું. અહીં આ વાત સીરીઝ સ્વરૂપે લખવાની ઈચ્છા છે.



લેખક રીચાર્ડ કાલસન પોતે માનસશાસ્ત્રમાં પી.એચ.ડી હતા. તેઓ એ ૩૦ પુસ્તક લખ્યા. એમાં 'Do not sweat the small sluff' લાંબા સમય સુધી બેસ્ટ સેલરની સ્પર્ધામાં અવ્વલ રહ્યું. તેમણે લોકોને પોતાની શક્તિઓ નાની વસ્તુઓ માટે વેડફી ન નાખવાની સલાહ સાથે રિલેકસ થતા શીખવ્યું. જીવનમાં નાના ફેરફારો કરવાથી મળતા મોટા અને જાદુઇ પરિણામોનો લોકોને પરિચય કરાવ્યો.

વિચારવલોણું પરિવાર દ્વારા હંમેશાથી જીવનને સત્વશીલ બનાવનાર સાહિત્યને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. એના ભાગરૂપે પરિવારે રીચાર્ડ કાલસન ના આ પુસ્તકનું ભાવાનુવાદ પ્રકાશિત કર્યું છે. શ્રી ઈશ્વરભાઈ પટેલ દ્વારા અનુવાદિત આ પુસ્તકનો મુખ્ય ઉદેશ અનેક લોકો સુધી સારા વિચારો પહોંચાડવાનો છે. આ વિચારો પર વિચારીએ, થાય તો અમલ કરીએ અને પછી એને આગળ વધારીએ. વધુ લોકોમાં વહેંચીશું તો એ મોટી સેવા કહેવાશે.

આમ તો સમગ્ર પુસ્તક નાની-નાની ટીપ્સનો સંગ્રહ જ છે. આલેખાયેલી એક એક વાત માર્ગદર્શક છે. સામાન્ય લાગતી, મહત્વની વાતોથી આ પુસ્તક સમૃધ્ધ છે.

પ્રથમ પ્રકરણમાં કહેવાયું છે કે નાની બાબતો કે વસ્તુઓ માટે ખોટો પરસેવો પાડશો નહીં- શક્તિ વેડફશો નહીં. કેટલીક બાબતો જે આપણને પહેલી દ્રષ્ટિએ મહત્વની લાગે છે એને ઝીણવટથી જોતા એ એટલી મહત્વની હોતી નથી. કેટલીકવાર આપણે નાની બાબતોને બીન જરૂરી વધુ પડતું મહત્વ આપી દઈએ છીએ. દા.ત. ટ્રાફીકમાં કોઈ વ્યક્તિ, વાહન ઓવરટેક કરે કે ટ્રાફીક ના નિયમોનો ભંગ કરે એવા સંજોગોમાં આપણા ધુંધવાટ અને ગુસ્સા દ્વારા એ વ્યક્તિ સાથેની આપણી કાલ્પનિક લડાઈ લાંબો સમય ચાલું જ રહે છે. જેને કારણે આપણે ડિસ્ટર્બ થઈએ છીએ, આપણી સ્વસ્થતા જોખમાય છે. આવા સમયે જે-તે અજાણી વ્યક્તિને એના નસીબ પર છોડી દઈ એના પ્રત્યે દયા-કરુણા અનુભવવી એ વધુ યોગ્ય માર્ગ છે. આટલી ભયંકર ઊતાવળ એને નુકશાનકારક ન નીવડે એવું ઈચ્છી ને આપણે એ વિચાર માંથી મુક્ત થવું જરૂરી છે. તો જ આપણી સ્વસ્થતા જળવાશે.

આવી અસંખ્ય બાબતો જીવનમાં સતત બનતી જ રહે છે. અનેક નાની બાબતો ને વધુ પડતું મહત્વ આપવાની આદત ને કારણે આપણી શક્તિ અને શાંતિ વેડફાય છે. ઉદાહરણ તરીકે ક્યારેક કોઈ કામ સંદર્ભે લાઈનમાં ઊભા રહીને રાહ જોવી પડે, અમુક લોકો આપણી અયોગ્ય ટીકા કરે છે એવું જાણવા મળે, કામકાજ ના સ્થાને આપણા ભાગે વધુ પડતું કામ સોંપવામાં આવે આવા સમયે શાંતિ જરૂરી છે. મોટા ભાગના લોકો પોતાની શક્તિ આવી નાની-નાની બાબતો માટે વેડફે છે. અને સતત જીવન પ્રત્યે અને અન્યો પ્રત્યે ફરિયાદ ભાવ અનુભવે છે. એની એજ વાતના વારંવાર પુનરાવર્તન થી વ્યક્તિ પોતાનું જ નુકશાન વ્હોરી લે છે.

'આવું હું ના ચલાવી લઉં' કે 'એ એના મનમાં સમજે છે શું !' કે ' હું બતાવી દઈશ' જેવા ઉદ્વેગ ભરેલા વિચારોથી વ્યક્તિના માનસિક તેમજ શારીરિક તંત્રોમાં ભારે ખલેલ પહોંચે છે. આ ખલેલ થી થતા અનેક પ્રકારના નુકશાન થી વ્યક્તિ અજાણ હોય છે. વ્યક્તિનું મન અવારનવાર આવા ઊચાટને કારણે સ્ટ્રેસ અનુભવે છે. અનેક બિમારીનો ભોગ બને છે. વ્યક્તિ અને એની સાથે જોડાયેલું સમગ્ર વાતાવરણ, અશાંત, અસ્થિર અને બીન જરૂરી ઊતાવળ થી ગ્રસ્ત બને છે. જે જીવન માટે જોખમકારક સાબિત થાય છે.

જીવન સુંદર છે. એના સૌંદર્યને અનુભવવા શાંતિ અને સ્થિરતા જરૂરી છે. તો જ જીવનની જાદુઇ અસર અનુભવવા સદભાગી બની શકાશે. સૌંદર્ય પામતા પહેલાં, સુંદર બનવું પડે છે.

વિટામિન-ઈ વિષે આટલું જાણો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગતાંકે આપણે વિટામિન- ડી વિષે વિસ્તૃત માહિતી મેળવી. આજે આપણે વિટામિન-ઈ વિષે જાણીશું.

વિટામિન-ઈ એ ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિન છે. વિટામિન-ઈ એ અલગ-અલગ આઠ પ્રકારના કમ્પાઉન્ડનો સમૂહ છે, જેમાંનો 'આલ્ફા-ટોકોફેરોલ' નામનો કમ્પાઉન્ડ મનુષ્યો માટે અગત્યનું કાર્ય કરે છે.

વિટામિન-ઈ આપણને ચરબીયુક્ત પદાર્થો જેવાકે તેલ, ઘી, તેમજ ઈંડા,અનાજ, ફળો અને લીલા શાકભાજીમાં થી મળે છે. ખાસ કરીને બદામ, સૂર્યમુખીના બીજ, પાલક, બ્રોકોલી, કીવી, શીંગદાણા, કેરી અને ટામેટા એ વિટામિન-ઈના અગત્યના સ્ત્રોત છે.

વિટામિન-ઈની અગત્યતા

વિટામિન-ઈ શ્રેષ્ઠ એન્ટી-ઓક્સીડંટ છે. એટલેકે વિટામિન-ઈએ આપણા શરીરના કોષો પાર થતો ઘસારો અટકાવે છે. વિટામિન-ઈ એ શરીરની અંદરના 'ફ્રી રેડિકલ્સ'

એટલેકે એવા તત્વો કે જે આપણા કોષોને નુકસાન કરે છે કે તેનો ઘસારો કરે છે, તેવા તત્વોને અટકાવે છે અને કોષોનું જીવન વધારે છે. આ ઉપરાંત વિટામિન-ઈ ધમનીની દીવાલોને કઠણ થતા રોકે છે. બ્લડપ્રેશરને કંટ્રોલ કરવામાં મદદ કરે છે, તેમજ હૃદય માટે હિતકારી છે.

વિટામિન - ઈ ની દૈનિક જરૂરિયાત

સામાન્યતઃ વિટામિન-ઈની દૈનિક જરૂરિયાત ૨૨ ઇન્ટરનેશનલ યુનિટ્સ છે, જે આપણા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે.

આગામી અંકમાં આપણે વિટામિન-કે વિષે જાણીશું.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

બાંકડા બોલે છે, કોરોનાએ કમાલ કરી હોં!

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

આવો,પેલા બાંકડા પર બિરાજેલા ચાર-પાંચ વૃધ્ધોની તમને ઓળખાણ કરાવું.

પેલા અડધાપડધા કાળા-ધોળા વાળવાળા કાકાનું નામ કરશનભાઇ છે. મિત્રો તેમને ખાનગીમાં કરશન કડકો કહે છે.. તે જ રીતે આખા માથે ટાલ શોભાવતા દર્શનભાઈને સાથીઓ દરશન દુખીયો કહે છે. કાયમ કાળાભમ્મર કેશ ધરાવતા(અલબત્ત હેરડાઈની મદદથી) પ્રસન્નભાઈ તેમના નામ પ્રમાણે ગુણ ધરાવતા હોવાથી જાહેરમાં પણ પરસન સુખીયો કહેવાય છે. હર્ષદભાઇ થોડી ઓછી ઉમરના અને ખુશમિજાજી છે. એટલે કરશનકાકા ઘણીવાર તેને હસમુખ કહીને બોલાવે છે. તન અને ધનથી સુખી હોવા છતાં પરબતભાઇ આવું કોઇ ઉપનામ મેળવવા પૂરતા તો કમભાગી કહેવાય. બધા સવારના આઠ વાગ્યે(શિયાળામાં નવ વાગ્યે) અને સાંજના સાડા ચાર વાગ્યા પછી આ બાંકડે ભેગા થાય છે. આ સભામાં નવનીતલાલ નામધારી શખ્સ કોઇ કોઇ વાર વડાપ્રધાન પુરગ્રસ્ત વિસ્તારની ઉડતી મુલાકાત લે તેમ એકાદ આંટો મારી જાય છે ખાસ તો એમણે નવી એકદમ નવી (નરસિંહ-મેઘાણી કુળની) કવિતા લખી કાઢી હોય ત્યારે અચૂક આ મિત્રોની મુલાકાત લેતા રહે છે. અહીં અલકમલકની વાતો સાથે ઓછામાં ઓછી એક ચા અવશ્ય પીવાય છે. નવનીતભાઈની કવિતા શ્રવણ પ્રસંગે બીજી ચા પીવી પડે છે. ક્યારેક ભજીયાવાળી પણ થઇ જાય ! દરશનભાઇ સિવાય કોઇને ડાયાબીટીસ નથી. એમના માટે અબ્દુલ ચાવાળાએ ખાસ મોળી ચા બનાવવી પડે છે. ચાલો આપણે તેમની વાતો સાંભળીએ.

કરશનભાઇ:- કમાલ થઈ ગઈ નહીં ? પ્રસન્નભાઇ :- શું કમાલ થઈ ગઈ ? હવે ડોસો ડોસીને વહાલ કરતો નથી ?

કરશનભાઇ:- એ દરશનભાઇ, તમને ડોસા ડોસીના વહાલ સિવાય કશું દેખાતું નથી ?

પ્રસન્નભાઇ:- તે આપણને ડોસાઓને, ડોસીઓના વહાલ વગર બીજું શું સૂઝે? ના,ના,તમે . જ કહો આ ઉંમરે કંઈ લયલા મજનુ અને શિરી ફરહાદની પ્રેમકહાણીઓ થોડી દેખાવાની? દરશનભાઇ બોલો મારી વાત બરાબર છે કે નહીં?

દર્શનભાઇ:- હું શું બોલું મારા ભાઇ ? મારે તો ડોસી, ડોસી બને એ પહેલાંની છોડી ગઇ છે. હર્ષદભાઇ :- હું કહું ? એક ડોસો ને ડોસી બબાલ કરે છે તેમ કહેવું જોઇએ. શું કહો છો, પરબતભાઇ ?

પરબતભાઇ :- એ તો કોઇને ડોસી વહાલ કરતી લાગે તો કોઇને બબાલ કરતી લાગે અને પાડોસીઓને વળી ધમાલ કરતી લાગે. જેવા જેના નસીબ !

કરશનભાઇ :- અરે ઓ, સુરેશદલાલના ચાહકો મારી વાત તો પૂરી થવા દો. શું બધા એકસામટા ડોસા ડોસીના વહાલના ફુવારા છોડો છો!

દર્શનભાઇ:- હા, હા, પહેલા કરશનભાઇની આખી વાત સાંભળો. તમારી ડોસીઓના વહાલની વાતો પછી નિરાંતે કરજો.બોલો કરશનભાઇ, શું કહેતા હતા ?

કરશનભાઇ :- અરે ભાઈ હું આખી નવરાત્રિ ગરબા વગર જતી રહી એની વાત કહેતો હતો અને તમે સુરેશભાઇની કવિતાને રવાડે ચડી ગયા ! આ સુરેશભાઇએ ડોસલાઓને સાવ બગાડી મેલ્યા છે. હર્ષદભાઇ:- હવે ગરબા તે કાંઈ આવા કોરોનાના કાળમાં ગવાતા હોય ?

કરશનભાઇ :- બસ, એ જ તો હું કહેવા માંગતો હતો, આખી નવરાત્રિ ગરબા વગર જતી રહી એ કમાલ થઈ ગઈ જ કહેવાય ને ?

હર્ષદભાઇ:- કમાલ જ થઈ કહેવાય.

પરબતભાઇ :- અરે કરશનભાઇ, બીજી કમાલ રૂપાલમાં થઈ એમાં તમારે શું કહેવાનું છે ?

કરશનભાઇ:- ખરેખર ! કમાલ તો રુપાલમાં જ થઈ છે. અત્યાર સુધી બધા ઘરમના નામે, પરંપરાના નામે ઘી વેડફતા હતા એ બચી ગયું. એ ખરેખર તો કોરોનાની કમાલ છે !?

હર્ષદભાઇ :- હા, મારું બેટું ! સરકારે આખા રુપાલ ગામમાં લોકડાઉન લગાવી દીધું એની સામે કોઇ ફરીયાદ પણ ના થઈ.

પ્રસન્નભાઇ:- અને અત્યાર સુધી કેટલાય મંદિરો ભક્તો વગર સૂના પડી ગયા, અરે મંદિરના દરવાજાય ખુલ્યા નહી એની તો વાત કરો કરશનભાઇ ?

પરબતભાઇ:- શાબાશ પ્રસન્નભાઇ , તમે ગજબની વાત લાવ્યા છો. અરે દર્શનભાઇ! આજકાલ ફેસબુકમાં આવતાં ટ્વીટ તમે વાંચો તો તમારે પણ માનવું પડે કોરોનાના લીધે આ મંદિરો બંધ થયા, ગરબા ના થયા, રથયાત્રા ના નીકળી, પલ્લીમાં ઘી ના રેડાયું એ બધું બરાબર જ થયું છે.

હર્ષદભાઇ:- એક મિનિટ પરબતભાઇ. આપણે આઝાદ થયે હજુ તોત્તેર વરસ થયા છે પણ જે કામ કોઇ સરકાર ન્હોતી કરી શકી એ કામ આ કોરોનાએ કરી દીધું એ વાત ખરી કે નહીં ?

પરબતભાઇ :- ખરી એટલે એકદમ ખરી.

દર્શનભાઇ:- જોયું તમે ? કરશનભાઇ આ કોરોનાના કમાલની વાત કરવા માંગતા હતા ને તમે બધા ડોસા ડોસીઓના વહાલ અને ધમાલ અને બબાલ અને જમાલની મોકાણ માંડ્યા હતા !.

દર્શનભાઇ:- જમાલ ? જમાલની વાત તો કોઇએ કરી નથી. તમે જમાલને આમાં ક્યાં ઘુસાડી દીધો ?

પ્રસન્નભાઇ :ᵒ અરે ભાઇ સમજો. કરસનભાઇએ તમારી બબાલ અટકાવી ના હોત તો ડોસાડોસીના વહાલની પાછળ પાછળ જમાલ ય આવી જાતો અને થોડી વારમાં હમાલ પણ આવી જતો.

કરશનભાઇ :- પણ મૂળ વાત કમાલની છે ! કોરોનાનું મેનેજમેંટ એટલું પાકું છે કે સરકાર ગમે તેટલા ધમપછાડા કરે છેવટે તો ઝૂકવું જ પડે.

પરબતભાઇ:- એ મારા બેટા આમ ક્યાંય ઝૂકતા નથી પણ કોરોના સામે ખોંખારોય ખાય છે ? પ્રસન્નભાઇ:- ખોંખારો ખાવા જાય તો એને જ ડોક્ટરો પોઝીટવ રીપોર્ટ આપી દે.

કરશનભાઇ:- અત્યાર સુધી જે લોકો ''બી પોઝીટીવ બી પોઝીટીવ''ની સલાહો આપતા હતા એ હવે નેગેટીવ રીપોર્ટ આવે તો સારું એમ કહેવા માંડ્યા છે એ પણ કોરોનાનીજ કમાલ કહેવાય.

પ્રસન્નભાઇ:- અને પાછું કોઇનાથી કશાનો વિરોધ જ ના થાય.

કરશનભાઇ :- એટલે તો કહું છું કે કમાલ કરે છે. આ કોરોના ચારેકોર ધમાલ કરે છે.

(એટલામાં નવનીતલાલ આવે છે. હવે કવિતા સાંભળવી પડશે એવી બીકે બધા ગભરાઈ જાય છે.)

નવનીતલાલ :- પણ છેલ્લી કમાલ હું કરીશ. હું આપ સૌને કવિતા સંભળાવ્યા વગર ચા પીવરાવીશ. અબ્દુલ માણસ ગણીને ચા બનાવ જલ્દી. મસ્ત બનાવજે. અબ્દુલની કમાલ જેવી.

(બધા એકી અવાજે વાહ વાહ વાહ વાહ બોલી ઊઠે છે.)