

નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ
બધાં સાથે ઝળોખો સાવ એ સંબંધ રાખે છે, પ્રણયપ્રસ્તાવ આવે તો હૃદયને ંધ રાખે છે.

પાથેચ
- રમેશ 655૨

જીવનનો આધારસ્તંભ...
સંબંધની સંકુલતા પણ જોવા જેવી હોય છે... દરેક સંબંધ પરસ્પરની જરૂરિયાત ઉપર રચાયેલા હોય છે. ઉપયાગિતા એ જ શું એનો આધારસ્તંભ છે ? કહેવાય છે કે સંબંધ સહુ સ્વાર્થનાં. એમ પણ કહેવાય છે કે મુશ્કેલ સમયમાં

વડાપ્રધાનની ચિંતા વાજબી છે

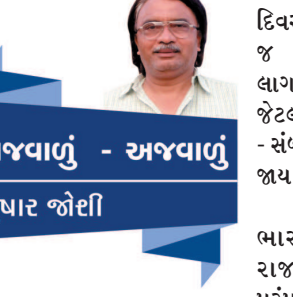
વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ વધતા જતા સંક્રમણ અંગે તાત્કાલિક બેઠક કરીને જરૂરી સૂચનો કર્યા છે. એમનો આ અભિગમ પ્રશંસનીય છે. સૂચન પણ જ્યારે સર્વોચ્ચ કક્ષાએથી થતું હોય ત્યારે એ વણલખ્યો આદેશ બની જતું હોય છે.

તંત્રીસ્થાનેથી...

મકર સંક્રાંતિ : ભારતના જુદા જુદા રાજ્યોમાં જુદી-જુદી પરંપરાઓ સાથે ઉજવાય છે

સાચબો મારો ગુલાબનો છોડ, વેલી હું તો લવંગની - ઊડચું જીવનમાં જોડાજોડ પાંખો જાણે પતંગનો...
અને આકાશમાં રંગબેરંગી પતંગો ઉડવા માંડે. રસ્તાની ફૂટપાથ પર માંજો પાનારા આવી જાય. દોરી પર તૈયાર થયેલો માંજો ચડાવાય, સુકાયા બાદ તેને વીટાય અને આમ ફીરકી તૈયાર થાય.

મહિમા છે ઉત્તરાયણનો. પતંગની ગતિ હંમેશા ઊંચાઈ તરફ હોય છે, વિકાસની દિશામાં, પ્રગતિની દિશામાં, ઉન્નત શિખર તરફ અસીમ આકાશ તરફ થઈ રહેલી એની ગતિ આપણને સહજ સંદેશ આપે છે. દોરી રુપી અને ઉડાવનાર રુપી સાધન કે પુરુષાર્થ હોય, પ્રાર્થના અને શ્રદ્ધા રુપી અનુકૂળ હવા હોય તો આપણા જીવનનો પતંગ પણ ઘણે ઊંચે પહોંચી શકે છે, બીજાઓ ના પેચ લગાવવાના કે કષ્ટાવાના પ્રયત્નો સામે સાહસથી ઝુઝી શકે છે ટકી શકે છે.



અજવાળું - અજવાળું તુષાર જોઈશું

બહેતર છે કે ખુદની અંદર પાડું બાખું, શા માટે હું અન્યોનાં જીવનમાં ઝાંખું ?

બહેતર છે કે ખુદની અંદર પાડું બાખું, શા માટે હું અન્યોનાં જીવનમાં ઝાંખું ? ચોખલિયો છું, કપડાં ધોવાં બેસું તો હું, ભેગાભેગું મેલું મને પાન પોઈ જ નાંખું, સાચું કહું તો ડાઘ ખરેખર દંડિયાં છે, ચંદ્રવદન પર અમને તો લાગે છે લાખું ! ઢાથ નથી હું લાંબો કરતો સુરજ પાસે, પોતીકું અજવાળું મારું સાથે રાખું.

હોય છે? એ જ કે એ એકબીજા જવા હોતા નથી. એ જ વસ્તુ એકને બીજાથી જુદી પાડે છે. ઈશ્વરે કેમ બધા જ માણસોને એકસરખા બનાવ્યા નથી ? કારણ કે કુદરતને કૃત્રિમતા પસંદ નથી. તમે એકસરખા રોબોટ બનાવી શકો, એકસરખા માણસ નહીં. આપણે જ્યારે કોઈના જેવા બનવા જઈએ છીએ ત્યારે આપણે નેચરલ અને નેચર સામે બગાવત કરતાં હોઈએ છીએ. આ એવી બગાવત છે જેનું પરિણામ માનવ મન હાર હોય છે.

સૌની રીત છે. એ પણ ખરાબ નથી, એ એની રીતે સાચી અને સારી છે પણ તારી રીત સાચી નથી. તું જેમ રહેતી હતી એમ જ રહે. તારામાં જે ખૂબી હતી એ ગાયબ થઈ ગઈ છે. મને તો નું નેચરલ જ જોઈએ છે. તું મને પ્રેમ કર પણ તારી રીતે, કોઈની રીતે નહીં. તારી રીત શ્રેષ્ઠ છે, સાત્વિક છે અને સહજ છે. આ ટ્રેમાં ન આપ. તું આ ઢાથોદાથ જ આપતી હતી. તને ખબર છે તારા ઢાથમાંથી ક્વ-રકાબી લેતી વખતે તારા ઢાથનો સ્પર્શ મને રોમાંચિત કરતો હતો. તું જેવી છે એવી રહે, કારણ કે તું બેસ્ટ છે. તારા જેવું કોઈ છે જ નહીં તો પછી તું બીજા જેવા થવાનો પ્રયત્ન શા માટે કરે છે ?

બીજાની જેમ અને બીજા જેવો જંપ પણ મારી શકતા નથી તો પછી બીજાની જેમ જીવી કેવી રીતે શકીએ. પિતા ગમે એવા સારા, આદર્શવાદી અને ઉમદા હોય તો પણ પુત્ર એના જેવો થઈ ન શકે. કોઈ પિતાએ પણ પોતાના પુત્રને એના જેવા બનાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ. પુત્ર કે પુત્રીને એના જેવા બનવા દો. કદાચ એ તમારા જેવા ન થઈ શકે પણ તમારાથી સારા થઈ શકે. આપણે બાળક નાનું હોય ત્યારથી તેને એવું જ ઠસાવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ કે તેરે આના જેવા બનવાનું છે. મોટા ભાગે બાળી ગણીને હોશિયાર થયા હોય, સારા પર્સન્ટેજ લાવ્યા હોય, વધુ રૂપિયા કમાતા હોય કે ઊંચા હોદા પર હોય એના જેવા બનવાનું આપણે કહેતાં રહીએ છીએ. કેટલાં મા-બાપ પોતાનાં સંતાનોને એવું કહે છે કે તું તારા જેવો બનજે, મારા કે બીજા કોઈના જેવો નહીં!



વિચારચત્રા ડો. જય ઝોગા

યુએસ, ફ્રાન્સ, બ્રિટન જેવા પશ્ચિમના દેશોમાં શાકાહારનો ટ્રેન્ડ વધતો જાય છે

જગતમાં માંસાહાર અને શાકાહાર એમ બે પ્રકારના આહાર લેતા લોકો છે. ગાંધીજીએ એમના જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય અને આહાર વિહાર ઉપર અનેક જાગૃત પ્રયોગો કર્યા છે. બાપુ કહેતા કે, સારુ સ્વાસ્થ્ય જ મનુષ્યની સાચી સંપતિ છે. સોના ચાંદીના ટૂકડા અને ધન દોલતને સંપતિ સમજનારા લોકો મૂરખ છે. ભોજન, પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય આ ત્રણેય શબ્દો એક બીજા સાથે પ્રગાહ રીતે સંકળાયેલા છે. ભોજન ઉપર જ જીવનનું નિર્વહન અને સર્વકલ્યાણ નિર્ભર છે. ભોજન મનુષ્યના પ્રાણ, જીવન અને સમગ્ર અસ્તિત્વનો આધાર છે. એક સર્વવિદિત વાત એ પણ છે કે, જગતનાં તમામ લોકો રોટી, કપડા અને મકાન ત્રણ બાબત માટે આખી જીવનની ડહાપણી કરે જાય છે. એમાં પણ કપડા અને મકાન ન હોય અથવા નબળા હોય તો વ્યક્તિ જીવન પસાર કરી લે છે પણ ભોજન વગર જીવન સંભવ નથી. એ પણ એટલુ જ સત્ય છે કે, વિશ્વમાં અલગ અલગ પ્રકારની એટલી વાનગીઓ ઉપલબ્ધ છે કે, એરેકોનો સ્વાદ જીવનમાં એકવાર કરવામાં આવે તો જીવન સમાપ્ત થઈ જાય પણ ડીશ એટલે કે વાનગીઓ ખતમ નહીં થાય.

શુધ્ધ અને સાત્વિક ભોજનની મહત્તાને સમજીને એ દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છે. હિન્દુસ્તાને લાગે વળગે છે ત્યાં સુધી ભારતવર્ષમાં હિન્દુ ધર્મ જેટલો પુરાણો છે એટલો જ પુરાણો શાકાહાર છે. પ્રાચીન ગ્રીસે ઘણા દાર્શનિકો અને પ્રખ્યાતીની ભેટ વિશ્વને આપી છે. મઝાની વાત એ છે કે, પાયથાગોરસ, પ્લેટો, પ્લુટાર્ક જેવા દાર્શનિકો અને ચિંતકોએ તેમના જીવનમાં શાકાહાર અપનાવ્યો હતો. આ ચિંતકોએ શાકાહારની સાત્વિક શક્તિઓને બરાબર ધિણાળી લીધી હતી. એમણે પ્રાચીન ગ્રીસમાં શાકાહાર લેવા માટે લોકોને પ્રેરીત કરવાનું મહત્વનું કામ પણ કર્યું હોવાના પુરાવા સંપર્કે છે.

મહાનાયક અમિતાબ બચ્ચન, હર્ષા ભોગલે, અનુષ્કા શર્મા, જેકેલીન ફર્નાન્ડિઝ, પ્રથમ મહિલા અવકાશયાત્રી કલ્પના ચાવલાએ એમના જીવનમાં શાકાહારને જ પ્રાધાન્ય આપ્યું છે. લીઓ ટોલ્સટોય, માર્ક ટ્વેઈન, અલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, અબ્રાહમ લિંકન જેવા ચિંતકોએ શાકાહાર પ્રતિ પ્રેરણા આપતા અનેક ઉદાહરણો એમના વક્તવ્યોમાં આપ્યા છે. શાકાહારી ખોરાકનો વૈજ્ઞાનિક દરિદ્રકોણ ડૉ. શૈલેષ મહેતાએ એમના એક મનનીય લેખમાં સરસ રીતે વ્યક્ત કર્યો છે. ડૉ. મહેતાએ રજુ કરેલા વિચારો એમના જ શબ્દોમાં અહીં મુક્યા છે જેથી શાકાહાર અને વિજ્ઞાનનો વિષય સ્પષ્ટ થઈ શકે.

આવેલા છે. વિશ્વના શ્રેષ્ઠ જીવવા લાયક શહેર તરીકે જાણીતા પોર્ટલેન્ડમાં ૨૦થી વધારે સ્થળો ઉપર શાકાહારી વ્યંજનો ઉપલબ્ધ છે. પ્રવાસીઓ માટેનું આકર્ષક સ્થળ સેનફ્રાન્સિસ્કોમાં પણ શાકાહારી રેસ્ટોરન્ટ જોવા મળી રહ્યાં છે. લંડનમાં હવે લોકો શાકાહારી આહારને વધુ પસંદ કરવા લાગ્યા છે. ફ્રાન્સ, બ્રિટન, જાપાન, ઈઝરાયેલ વગેરે ઉપરાંત મોટા ભાગના યુરોપના દેશોમાં વધુને વધુ લોકો શાકાહાર તરફ વળી રહ્યાં છે. આની પાછળનું કોઈ ધાર્મિક કારણ નથી બદલે સારા સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્ત આરોગ્યનો દ્રષ્ટીકોણ છે. નેશનલ હેલ્થ પોર્ટલ ઓફ ઈન્ડિયા અનુસાર શાકાહારની ત્રણ શ્રેણી છે. એક શુધ્ધ શાકાહાર કે જે, માત્ર વનસ્પતિ આધારિત આહાર છે. બીજી લેક્ટો વેજેટેરિયન કે જેમાં, વનસ્પતિ ઉપરાંત અને ડેરી પ્રોડક્ટનો ઉપયોગ કરાતો હોય અને ત્રીજી લેક્ટો ઓવો વેજેટેરિયન કે જેમાં વનસ્પતિ, ડેરી ઉત્પાદનો ઉપરાંત ઈંડા આહારમાં લેવાતા હોય છે.



આત્મનાદ પુલક ત્રિવેદી pulak63@gmail.com