



# માતૃભાષા



આવો આપણે સાથે મળી માતૃભાષાને બિરદાવીએ

No. 58 - August 2010

MATRUBHASHA

Language - Gujarati

(Australia's First and Only Gujarati magazine, First published : January 2001)

અંક નંબર ૫૮ - ઓગસ્ટ ૨૦૧૦

માનદ તંત્રી - પ્રવીણ વાઘાણી

કિંમત: જેવો જેનો ભાષાપ્રેમ

## પિતાજીનો દિવસ (મ્મધર્સ ડે)



સપ્ટેમ્બર તા. ૬ રવિવાર - ઓસ્ટ્રેલિયામાં 'ફાધર્સ ડે' તરીકે મનાવાશે. આ 'ફાધર્સ' ચર્ચના ફાધર્સ નહીં પણ દરેકના ધરના વડીલ સમા 'ફાધર્સ'નો આ દિવસ છે. જેમ મે મહિનાના બીજા રવિવારે 'મધર્સ ડે' તરીકે મનાવાય છે તેમ જ સપ્ટેમ્બર માસના પહેલા રવિવારને 'ફાધર્સ ડે' તરીકે મનાવાય છે. પછી તારીખ ગમે તે આવે. આ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આ એક મજાની વાત છે. અહીં મોટાભાગના તહેવારો રવિવારે જ રાખવામાં આવે જેથી રજામાં કામના દિવસો બગડે નહીં, અને સાથે જો શુક્રવાર કે સોમવાર જોડવાનો હોય તો 'લોંગ વીક એન્ડ' પણ મળે. જેમકે એપ્રિલના એક શુક-શની-રવિ-સોમ ઈસ્ટર હોય, મે મહિનાનો બીજો રવિવાર 'મધર્સ ડે', જૂન મહિનામાં એક રવિવાર 'ક્રીન્સ બર્થ ડે' - પછી ક્રીન ગમે તે મહિનામાં કે તારીખે જન્મી હોય, સપ્ટેમ્બરનો પહેલો રવિવાર 'ફાધર્સ ડે'. ફક્ત ક્રીસમસ અને ન્યૂ યર ડેમાં કાંઈ ફેરફાર કરી શકાતો નથી.

હા, તો આ 'ફાધર્સ ડે'ના દિવસે તાજા જન્મેલા બાળકથી માંડી વૃદ્ધ લોકો, જો તેમના ફાધર્સ જીવતા હોય તો, પોતાના ફાધર્સને કાંઈકને કાંઈક ભેટ આપશે. ક્યાંક ફાધર્સ પોતાને મનગમતી કે જરૂરી વસ્તુ લઈ, તેને સુશોભિત કાગળમાં લખેલી નવજાત શીશુની બાજુમાં મૂકશે અને પછી વહાલથી કહેશે, 'આ તારા તરફથી મને ભેટ છે.' ક્યાંક નાના બાળકો તેમના ફાધર્સ પાસે પૈસા ઉઠીના લઈને પછી તેનાથી ફાધર્સ માટે ભેટ ખરીદશે, દીકરા-દીકરી કમાતા થતા હોય તો પોતાની સગવડ પ્રમાણે ફાધર્સને ખુશ કરશે, ક્યાંક કોઈ વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા પોતાના ફાધર્સને મળવા જશે. વેપારીઓ માટે આ જાજો નફો કરવાનો અને વેપાર વધારવાનો દિવસ બની ગયો છે. ફાધર્સને કઈ જાતની ભેટ આપવી તેની જાહેરાતો દરેક ધંધા કરશે. સ્કૂલ ઈવરના સેટથી માંડી, અનેક જાતની ઉપયોગી વસ્તુઓ ઉપરાંત ડીનરડાન્સ, થિયેટરની ટિકિટ, હેલીકોપ્ટર રાઈડ, કાર કે બારબીક્યુ માટે જરૂરી વસ્તુઓ, કપડાં, ઘડિયાળ, એમ અનેક જાતના સૂચનો બધી જાતના ધંધા તરફથી મળવા લાગે છે.

'મધર્સ ડે' તો પરાપૂર્વથી એક યા બીજી રીતે ઘણા દેશોમાં ઉજવાતો આવ્યો છે. પુરાણા ગ્રીસમાં ત્યાના એક ગ્રીક ગોડની મધરની પૂજા કરવામાં એક દિવસ ઉજવાતો. ત્યાર પછી રોમન લોકોએ તે પ્રથા આપનાવી. આમ ઉત્તરોત્તર વારસાગત રીતે 'મધર્સ ડે' ઘણા દેશોમાં ઉજવાતો થયો. જો કે દરેક દેશે પોતાની સગવડ અને માન્યતા કે પ્રથા પ્રમાણે દિવસ નક્કી કર્યો છે. આપણા સમાજમાં તો કુટુંબમાં 'મા'નું સ્થાન બહુ જ મહત્વનું અને માનભર્યું ગણવામાં આવે છે. જો કે તેને એક સ્ત્રી તરીકે ઘણી જ અવગણવામાં પણ આવે છે. દરેક કુટુંબમાં એક 'કુળદેવી' હોય છે જેની પૂજા દર વર્ષે કુટુંબીઓ સાથે મળીને કરે છે અને તે જો કોઈ ચોક્કસ સ્થળે હોય તો ત્યાંની યાત્રા પણ કરવામાં આવે. ખ્રિસ્તી ધર્મમાં 'વર્જન મેરીને મધર તરીકે માન આપવામાં આવે છે.

અમેરિકામાં 'મધર્સ ડે' સન ૧૯૧૨માં રાષ્ટ્રિય તહેવાર તરીકે ઉજવાવાનો કાયદો થયો હતો. પરંતુ ફાધર્સની કોઈને પડી નહોતી. કોંગ્રેસમાં મોટા ભાગના સેનેટરો પુરુષો હોય અને આમેય તે રાજ જ કરતા હોય એટલે તેમને કદાચ થતું હશે કે "આપણે તો દરરોજ ઉજવણી છે જ ને !". પણ સમાજમાં બીજા બધા નાનીમોટી કક્ષાના અને સ્થિતિના ફાધર્સ હોય જેઓ કુટુંબની જવાબદારી નીભાવતા હોય તેમને માટે પણ કંઈક કરવું જોઈએ.

ફાધર્સ ડેની ઉજવણીની શરૂઆત સૌ પ્રથમ અમેરિકાના વેસ્ટ વર્જિનીઆના ફેઅરમોન્ટમાં થઈ છે તેમ મનાય છે. ૧૯૦૭ના ડિસેમ્બર માસમાં ત્યાંની નજીકની ખાણમાં અકસ્માત થતાં ૨૧૦ માણસો માર્યા ગયેલા. આની અસર ઘણા બધા કુટુંબો પર થયેલી અને ખાસ કરી કુટુંબનું ભરણપોષણ

કમાનાર પુરુષના જવાથી કુટુંબો આર્થિક મુસિબતોમાં મૂકાયેલા. મીસીસ ગ્રેસ ગોલ્ડન કોલ્ટને આ બધા માણસોની યાદગીરીમાં અને કુટુંબોને મદદ કરવા માટે ૫ જુલાઈ ૧૯૦૮ના રોજ એક સમારંભ યોજ્યો અને ત્યારે 'ફાધર્સ ડે' ચર્ચની સ્થાપના પણ થઈ. ત્યાં દર વર્ષે આ જ દિવસે ફાધર્સ ડે મનાવાય છે.

અમેરિકામાં 'ફાધર્સ ડે' રાષ્ટ્રિય તહેવાર તરીકે મનાવવા માટે ત્યાર પછી પ્રયત્નો થતા રહ્યા પણ એક યા બીજા કારણસર કોંગ્રેસમાં તેને બહુમતિ મળતી ન હતી. કોંગ્રેસમાં 'ફાધર્સ ડે'ની સૌથી વધુ અને ભારપૂર્વકની હિમાયત કરનાર અંતે એક સ્ત્રી સેનેટર નીકીટી. માર્ગરિટ એઝ સ્મીથ તેનું નામ હતું. તેણે કોંગ્રેસને 'મધર્સ ડે'ની સરખામણીમાં 'ફાધર્સ ડે'ને નકારીને કુટુંબના એક અગત્યના અંગને અવગણવા માટે ઠપકાભર્યો પત્ર લખેલો. ૧૯૬૬માં પ્રેસિડન્ટ જોન્સને આ વાત માન્ય રાખી અને અંતે ૧૯૭૨માં તેને જૂન માસના ત્રીજા રવિવારે રાષ્ટ્રિય તહેવાર તરીકે મનાવવાનો કાયદો પસાર થયો.

ફાધર્સ ડે બધા જ દેશોમાં એક સરખા દિવસે ઉજવાતો નથી. અમેરિકા અને ઈંગ્લેન્ડમાં અને તેમની અસર જ્યાં ઘણી છે તેવા દેશોમાં જૂન માસના ત્રીજા રવિવારે ફાધર્સ ડે ઉજવાય છે. બીજા દેશોએ સૌએ પોતાને અનુકુળ હોય અને એ રીતે રાષ્ટ્રની લોકપ્રિય ગણાતી વ્યક્તિ કે ઉજવણીને આવરી લેતો દિવસ નક્કી કર્યો. આમ જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર સુધીમાં કોઈને કોઈ દેશમાં એક 'ફાધર્સ ડે' ઉજવાય છે.

સાચી ઉજવણીમાં તો આ એક કૌટુંબિક તહેવાર જ ગણાવો જોઈએ જે દિવસે આખું કુટુંબ સાથે મળી કુટુંબના મોવડીને માનપાન આપે અને સૌ સાથે મળી ખાઈપી આનંદપ્રમોદ કરે. પણ આજના 'કોમર્સિયલાઈઝેશન'માં અને નાના કુટુંબોની સમાજવ્યવસ્થામાં ફાધર્સને 'ગીફ્ટ' આપવાની પ્રથા બહુ મહત્વની બની ગઈ છે. અને લોકો માને કે એક દિવસ પિતાને માનપાન આપ્યા, ભેટ આપી, એટલે તેમના તરફની જવાબદારી પૂરી થઈ ગઈ.

માતાના નાજુક અને સુંદર શરીરની સરખામણીમાં પિતા વિશાળ, મજબૂત, કઠોર વગેરે લાગે છે. એટલે બાળકો પિતાથી ડરે પણ છે. પુરુષ પરણે અને પિતા બને એટલે તેના પર કુટુંબના ભરણપોષણ અને સલામતીની જવાબદારી આવી પડે જેને કારણે તે બહારની પ્રવૃત્તિમાં ગુચવાયેલો રહે. ઘેર આવે ત્યારે તે થાકેલો, કોઈવાર નિરાશ થયેલો અને તેથી ચિડિયા સ્વભાવનો લાગે અને જો તેને પીવાની ટેવ હોય તો તે વ્યસની અને ઠૂર પણ લાગે. સાહિત્યમાં મોટે ભાગે આવા પિતાનું જ વર્ણન હોય છે.

સ્ત્રી તરીકે માતા જે રીતે રડીને, હસીને કે પ્રેમભાવ પ્રદર્શિત કરીને પોતાની વ્યથાઓ રજૂ કરી શકે છે તે રીતે પુરુષ કરી શકતો નથી કારણ ઈશ્વરે તેની આ બધી લાગણીઓ આગળ સંયમની દિવાલ ઊભી કરી દીધી છે. જ્યાં સ્ત્રી અને બાળકો કલ્પનાની સૃષ્ટિમાં રાચતા હોય છે ત્યાં પુરુષ એક પિતાની જવાબદારી લઈને વાસ્તવિક દુનિયાના વમળોમાં ધુમરાતો હોય છે અને તેની સંયમની દિવાલ પાછળ તે બધું છુપાયેલું રહે છે. એ રડવા ધારે તો રડી નથી શકતો, કુટુંબના સભ્યોને એ સમજાવી નથી શકતો કે તેમની બધી ઈચ્છાઓ તે કેમ પૂરી નથી પાડી શકતો કારણ કે તેમ કરતાં તેને પોતાની અસફળતાની કબૂલાત કરવી પડે છે જે તેના અહમ્મને ધક્કો લગાડે.

પણ પિતા થકીજ કુટુંબની સલામતી અને હયાતી છે એ ન ભૂલાવું જોઈએ. જે કુટુંબ એકાએક પિતાને ગુમાવે છે તે ભરબાદીની ખાઈમાં ધકેલાઈ જાય છે. એવું બને છે ત્યારે કુટુંબના જે સભ્યો પિતાને તેમની હયાતી દરમિયાન ધીકકારતા હતા તેમને સમજાય છે કે 'પિતા હતા તો સારું હતું.' પિતાના ગયા પછી તેમના કોટાની પૂજા કરવાને બદલે તેમના જીવતાં તેમની સંભાળ લેવી તે જ સાચું પિતૃતર્પણ છે.

Publication: MATRUBHASHA

(Bimonthly)

Language : Gujarati (Indian)

પ્રકાશન : માતૃભાષા (શુદ્ધ ગુજરાતીમાં લખાયેલું દ્વીમાસી સામયિક)

માનદ તંત્રી અને પ્રકાશક : પ્રવીણ વાઘાણી

Correspondence and articles to:

The Honorary Editor

(Pravin Vaghani)

4 Fiona crt, Glen Waverley

Vic 3150 (Australia)

Email: [pvaghani@hotmail.com](mailto:pvaghani@hotmail.com)

ઈન્ટરનેટ પર પ્રસિદ્ધ થયેલ કૃતિ મોકલશો નહિ, છપાયેલી કૃતિ માટે કંઈ પુરસ્કાર અપાશે નહીં.

Disclaimer: Views expressed in the articles are of the contributors, writers, only. No responsibility is accepted by the honorary editor.

### No Subscriptions:

MATRUBHASHA can now be viewed on Shri Ratilal Chandaria's Gujarati dictionary website [www.gujaratilexicon.com](http://www.gujaratilexicon.com). and also on [www.gav.org.au](http://www.gav.org.au)

Printed edition will be continued to be sent to those who have already subscribed. But after their subscription has expired, they are requested not to send any renewal., but view MATRUBHASHA on the abovementioned websites.

## ગું જ ન

### વૈષ્ણવ નથી થયો તું રે !

ભક્તકવિ દયારામ

(દયાશંકર પ્રભુરામ પંડ્યા ૧૬-૮-૧૭૭૭ થી ૮-૨-૧૮૫૨)

વૈષ્ણવ નથી થયો તું રે, હરિજન નથી થયો તું રે,  
શીદ ગુમાનમાં ધૂમે ?  
હરિજનને જોઈ હૈંદુ ન હરખે, દ્રવે ન હરિગુણ ગાતાં,  
કામદામચટકી નથી છટકી, ક્રોધે લોચન રાતાં,  
તુજ સંગે કોઈ વૈષ્ણવ થાયે તો તું વૈષ્ણવ સાચો,  
તારા સંગનો રંગ ન લાગે, ત્યાં લગી તું કાચો.  
પરદુઃખ દેખી હૈંદે ન દાઝે, પરનિદા નથી ડરતો,  
વ્યાધ નથી વિકલ શું સાચું, હૈંદે ન 'હું, હું' કરતો.  
પરોપકારે પ્રિત ન તુજને સ્વારથ છૂટ્યો છે નહીં,  
કહેણી તેવી રહેણી ન મળે, 'ક્યાંહાં લખ્યું?' એમ કહેતો.  
ભજનારૂઢ નથી મન નિશ્ચે, નથી હરિનો વિશ્વાસ,  
જગત તણી આશા છે જ્યાં લગી જગતનો ગુરુ, તું દાસ.  
મન તણો ગુરુ મન કરેશ તો સાચી વસ્તુ જડશે,  
દયા ! દુઃખ કે સુખ માન, પણ સાચું કહેવું પડશે.

### વેદિયો વૈયાકરણી

શું જાણે વ્યકરણી ? વસ્તુને શું જાણે વ્યકરણી ?  
મુખ પર્યંત ભર્યું ઘૃત તદપિ સ્વાદ ન જાણે બરણી.  
સુંદર રીતે શાક વધાર્યું, ભોગ ન પામે ભરણી,  
અંતર માંહિ અગ્નિ વસે પણ આનંદ પામે ન અરણી.  
નિજ નાભિમાં કસ્તુરી પણ હુર્ષ ન પામે હરણી,  
દયો કહે ધન દાટ્યું ઘણું, જ્યમ ધનવંત કહાવે નિર્ધણી.

### વૃદ્ધાવસ્થા

ભગવતિકુમાર શર્મા

નથી કોઈ પાસે ફરસદ અહીં વાત કરવા,  
નથી કોઈ પાસે સમય જરૂક કાન ધરવા,  
ગમે ના ઝાંચે રે, ઘર મહી  
વળી બહાર જગમાં  
અરે! ધીમે ધીમે સમય સરતો કાળ-રગમાં.  
હવે વૃદ્ધાવસ્થા ! વિકટ પંથ ને મંદ ગતિ છે,  
બધું ઝાંખુંપાંખું, શ્રવણ બધિરા, સુસ્ત મતિ છે.  
નિરાંતે હું બેઠો તનમનતણા મંદિરમહી,  
નહીં હું વાગોળું ગતસમયની કોઈ ઘટના.  
હવે તો મારી આ રગરગમહી રામ રટના  
કશુંચે ના સ્પર્શે, સ્થળસમયના ભેદ વસમા.  
બધું જાણ્યું, માણ્યું, જીવનમહી  
નહીં કે વસવસો,  
જીવ્યો મારી રીતે, પથ પર વહ્યો, ને ન નકશો.  
હવે છોને આવે મરણ પણ, ક્યાં કોઈ ગમ છે ?  
પ્રમાણ્યું મેં એવું, મરણ પણ મિત્ર સમ છે !

### અવાજને

લાભશંકર ઠાકોર

અવાજને ખોદી શકાતો નથી  
ને ઊંચકી શકાતું નથી મોન.  
હે વિષ્ણવખોર મિત્રો !  
આપણી રઝળતી ખોપરીઓને  
આપણે દાટી શકતા નથી,  
તો  
સંકેદે હસ જેવા આપણાં સપનાઓને  
તરતાં મૂકવા માટે  
ક્યાં સુધી કાલાવાલા કરશું  
આ ઊંચર ભૂમિની કાંટાળી વાડને ?  
આપણી આંખોની ઝાંખાશનો લાભ લઈ  
વૃક્ષોએ ઉડવા માંડ્યું છે તે ખરું  
પણ એ ચ શું સાચું નથી કે  
આંખો આપી આપણને છેતરવામાં આવ્યા છે ?  
વાદ્યેશરીના નેત્રસરોવરમાંથી  
ખોબોક પાણી પી  
ફરી કામે વળગતા  
થાકી ગયેલા મિત્રો !  
સાચે જ  
અવાજને ખોદી શકાતો નથી  
ને ઊંચકી શકાતું નથી મોન.

### અદ્વૈત ઉત્સુક પ્રીત

ઉશનસ

મારે તને હજીય ખૂબ જ ચાહવી હતી,  
ને આટલેથી જ અરે પ્રિય, શ્રાન્ત તું તો.  
હું, હું અધીર, ઉરસ્પંદત કંપતા કરે  
સ્પર્શું તને, તવ તને પછી રોમહર્ષની  
જોતાં પળે રસ અખૂટ સ્ફુરત શ્રેણીઓ  
ને વીટળાઈ વળતી તનવલ્લીને લય,  
ને આનને છલત લાલમલાલકો મય.  
મારે તને હજીય ચાહવી ને તું શ્રાન્ત !  
મારે તને અધર ચૂમી, નિહાળવી હતી  
ઉંડે ઉંડે ઊતરતી પુલકાવલીઓ  
અભ્યંતરે, ઉભય આપણ રોમહર્ષની  
મારે હતી ગૂંથવી સાંકળી એમ એકની.  
મારે તુંમાં ઊગવું, વિસ્તરવું તું રૂંડમાં,  
મારે જુદા મટી જવું તું વવાઈને તુંમાં.

### અમે માણસ છીએ

પ્રીતમ લખલાણી

પડોશીના આંગણામાં  
મેપલ ઝાડની ડાળીએ  
શ્વેચકતી હબસી બાળાને  
ધુત્કારતી  
પાડોશણ બરાડી ઊઠી  
Get out of my yard !  
ધિક્કારને ખંભેરતી બાળકી  
મારા આંગણામાં  
કુણાલને sprinklerમાં  
રમતો જોઈ  
હુરખભેર ભીજાતી  
તેની સંગ રમવા લાગી.  
બાળકોને કિલકિલાટ કરતા જોઈને  
ચાઈનીઝ પાડોશીના આંગણામાં  
ગુલાબના છોડ પર રમતા  
પતંગિયાના ઝુંડમાંથી  
એક પતંગિયું આવ્યું  
ઊડતું મારા આંગણામાં  
અને  
હબસી બાળકીની ચોમેર ભમતું  
હોઠે, ગાલે, કપાળે, ચૂમવા લાચું.  
બાળકીને પતંગિયામાં  
અને પતંગિયાને  
બાળકીમાં ખોવાતું જોઈને  
શ્વેચકતો હું  
મનોમન બોલી ઊઠ્યો  
કે અમે માણસ છીએ  
એ કરતાં  
પતંગિયાં ફોત તો કેવું સારું !!!  
(સાભાર : 'દમકમાંથી')

### પ્રેમપ્રીતિ

રેક વોલકોટ,

નોબલ પ્રાઈઝ વિજેતા કેરેબિયન કવિ  
ગુજરાતી ભાવાનુવાદ  
પ્રવીણ પટેલ 'શશી', 'કાવ્યાકાશ'માંથી.  
તારા પોતાના ઘરદારે  
તારા ખુદના અરિસામાં  
કરીશ સલામ સ્વયં તું ઉત્તેજનાથી  
અને મલકાવશે મોં સર્વે,  
કરી સુસ્વાગતમ્ અન્યનું.  
કહીશ, 'આવો, બેસો, જમો'  
અને કરીશ પ્રેમ ત્રાહિતને ફરી,  
સ્વયં જે તું હતો,  
દે દારુ, દે પાઉરોટી, દે દલડું ખુદને તને,  
અપરિચિત એ, ચાલ્યો જેણે સદા તને.  
જિંદગી સારી,  
કરી અવગણના દુજા કાજે,  
જાણે પૂરેપૂરો, દિલથી તને,  
એમ કર, ફાડી નાખ પ્રેમપત્રો એ બધા  
સંઘર્ષા હતા અલમારીમાં તે બધા.  
તસ્વીરો, નોંધો, સઘળી મરણિયા  
ઉખાડી નાંખ, છબી તારી આયનેથી,  
માર પલાઠી ને માણ મિજબાની,  
તું જિંદગાની પર.

### અન્નનો મહિમા શ્રી યોગેશ્વર (સાભારુ: 'ઉપનિષદનું અમૃતમાંથી')

આત્મતત્ત્વમાંથી આકાશ ઉત્પન્ન થયું. આકાશમાંથી વાયુ, વાયુમાંથી અગ્નિ, અગ્નિમાંથી પાણી, પાણીમાંથી પૃથ્વી, પૃથ્વીમાંથી ઔષધિ, ઔષધિઓમાંથી અન્ન અને અન્નમાંથી માનવીની ઉત્પત્તિ થઈ. આ શરીર મુખ્યત્વે અન્નના રસથી જ ઘડાયેલું છે. તેથી તે મોટે ભાગે અન્નમય છે. અન્નને આધારે જ તે ટકે છે, વધે છે અને અન્નથીજ બળવાન બને છે. અન્ન ન મળવાથી તે નિસ્તેજ અને નિર્બળ બની જાય છે. માણસની જ વાત શા માટે. પૃથ્વી પરના બધાજ પ્રાણીઓ, જીવજંતુઓ, અન્નને આધારે જ ટકી ને ઉછરી રહ્યાં છે. બધાં પ્રાણી અને જીવજંતુઓ પણ અન્નમાંથી જ ઉત્પન્ન થયાં છે, અન્નથી જીવી રહ્યાં છે અને આખરે અન્નમાં જ મળી જવાના છે. શરીર માટીનું બનેલું છે તેમ જ કેટલાક સંતો કહી ગયા તેનો ભાવાર્થ એ જ છે કે અન્ન માટી અથવા ધરતીમાંથી પેદા થાય છે ને તે અન્નમાંથી શરીર ઘડાય છે. અન્ન જેમાંથી પેદા થાય છે તે ધરતીની માટીમાં જ શરીર છેવટે સમાઈ જાય છે. સંત કવિએ એટલા માટે જ ગાયું છે કે, 'આખર મિટ્ટીમે મીલ જાના.' અન્નને ઋષિએ સૌનું ઔષધ કહ્યું છે તે બરાબર જ છે.

અન્નની અગત્યતા આપણે બરાબર સમજી લઈએ તો આપણી જમીનોમાં અન્નને વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં પેદા કરીએ. અન્ન વધારે ને વધારે પેદા કરવાની પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરીએ અને જે અન્ન પેદા થાય તે ઉત્તમ કોટિનું હોય તેનું ધ્યાન રાખીએ. અન્નને પુષ્કળ પ્રમાણમાં પેદા કરવાના ધ્યેયને લઈને આપણે બેસી ન જઈએ, પણ તેની ગુણવત્તામાં શક્ય તેટલો સુધારો પણ કરતા રહીએ. આપણી જમીનને વધારે ને વધારે ઉપજાઉ કરવા તેને સુધારીએ, સરસ ખાતરથી સમૃદ્ધ કરીએ, ને આપણી ખેતીનાં અત્યંત અગત્યના અંગ જેવાં આપણા પશુધન અને આપણા પાણીનાં સાધનને સુદૃઢ કરવા તરફ જેટલું આપી શકાય એટલું વધારે ધ્યાન આપીએ. વાય, કૃવા, તળાવ, બંધ ને નહેરની યોજનાઓને આવકારીએ તથા તેને સાથ આપીએ.

અન્ન સૌનું જીવન છે અને ખેડૂત તેને પેદા કરવાના સૌથી મોટા રાષ્ટ્રીય હિતના કામમાં રોકાયેલો છે માટે તેનું કામ સરળ બને, તેની પરિસ્થિતિમાં ઉત્તરોત્તર સુધારો થાય ને તેને બધી રીતે મદદરૂપ થઈ શકાય તેવા પ્રયાસ કરવા જોઈએ. આજે ખેડૂતની દશા જોઈએ તેટલી સારી નથી, ને તેના કામને પણ કેટલાક લોકો હલકું માને છે, તે બરાબર નથી. તેનું કામ સૌથી ઉત્તમ અને સૌને ખપનું છે માટે તે તરફ આદરભાવ કેળવવાની આવશ્યકતા છે. કૃષિશાસ્ત્રમાં રસ લેનારા ને પ્રવીણ વ્યક્તિઓએ તેમાં પડવાની જરૂર છે. શક્ય હોય ત્યાં આધુનિક સાધનોની સહાયથી આપણી જમીનોને વધારે ને વધારે સમૃદ્ધ, ઉપજાઉ ને રસાળ બનાવવી તે મહત્વનું ગણાવું જોઈએ.

અન્ન સૌને માટે પ્રાણ છે અને જીવનને ટકાવી રાખવામાં મોટા આધારરૂપ છે, તે પરથી તેની કિંમત કેટલી બધી મોટી છે તેની કલ્પના સહેજે થઈ શકે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે તેની પ્રાપ્તિ સૌને સહેલાઈથી થાય ને પૂરતા પ્રમાણમાં થાય તે જરૂરી છે. જીવનમાં ખોરાક ઉપરાંતની બીજી અનેક સમસ્યાઓ છે તેની ના નહિ પણ ખોરાકની સમસ્યા મોટી છે અને તેની જરા પણ અવગણના ન થઈ શકે તે સત્ય છે. અન્ન માણસોને માટે મોટા આધારરૂપ છે એ બધી બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને તેની કિંમત જેટલી ઓછી થઈ શકે તેટલી ઓછી કરવાની જરૂર છે. આ દેશમાં હજી અનાજના ભાવો આસમાને ચડેલા છે. સાધારણ સ્થિતિના લોકોને બે ટક પેટ ભરપૂર ખાવાનું પણ ન પરવડે. ને તેમાંય પૌષ્ટિક દૂધ, ઘી ને ફળ જેવા પદાર્થો તો પોષાય જ નહિ એવી ભારે મોંઘવારી પ્રવર્તે છે. એ મોંઘવારીને હળવી કરવાની જરૂર છે. તે માટે બની શકે તેટલાં બધાં પગલાં લેવા જોઈએ. જીવનની મુખ્ય જરૂરી આ વસ્તુને વધારેમાં વધારે સૌંદી ને સર્વસુલભ કરવાની જરૂર છે. દેશમાં કોઈ અન્ન વિના મરે નહિ અને ભૂખે સૂએ નહિ એવું કરવાની જરૂર છે.

અન્નમાં ભેળસેળ કરીને અને સંઘરાખોરી ને નફાખોરીથી પ્રજાના જીવન સાથે રમત કરનારા લોકો ખરેખર મોટો અપરાધ કરી રહ્યા છે. તેમણે તે રમતનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. તેવા લોકોને ભારેમાં ભારે સજા કરવાની જરૂર છે. પ્રજાને ખાવા માટે ખપ લાગતી વસ્તુઓમાં ભેળસેળ કરવાની ટેવ મહાઘાતક અને પાપરૂપ છે. તે ટેવ કે પદ્ધતિ ભારે અનર્થરૂપ છે. તેની સામે જેટલી જેઠાદ જગાવાય તેટલી ઓછી છે. આ દેશમાં એ પદ્ધતિ મોટા પ્રમાણમાં ફાલેલી ને ફૂલેલી છે. દૂધ, ઘી, તેલ, માખણ, દહીં, લોટ અને ખાંડ તથા ગોળ જેવી બધી વસ્તુઓમાં મોટા પ્રમાણમાં ભેળ સેળ થઈ રહેલી છે. સામન્ય સ્થળો કે તીર્થોમાં આ મોટા અસુરની બોલબાલા છે. અન્નને બ્રહ્મ માનનારા

ને અંજલિ આપીને પૂજનારા કે મંત્રો બોલીને ઘાંટા મારીને આરોગનારા પણ આ બદીમાંથી મુક્ત નથી. અન્નનો બગાડ પણ એટલોજ થાય છે. કેટલુંજ અન્ન જરૂરી સંભાળ કે કાળજીને અભાવે સડી કે બગડી જાય છે, ને કેટલાયનો દુર્વ્યય થાય છે. એ દુર્વ્યય ને સડો અટકાવવાનું અત્યંત જરૂરી છે.

ભારત જેવો મહાન દેશ અનાજ કે ખોરાકના પદાર્થોની ભેળસેળમાંથી મુક્ત થાય ને અનાજની બાબતમાં તદ્દન સ્વાવલંબી બની જાય તે ઈચ્છવા જેવું છે. જે દેશ પાસે આટલું સારું માનવધન અને પશુધન હોય તથા આટલી વિશાળ જમીન તથા પાણીના સાધનો હોય તે દેશ વરસોવરસ પરદેશથી આનાજ મંગાવ્યા કરે તે ખરેખર બરાબર નથી. અનાજને સસ્તું અને ખાદ્ય પદાર્થોને ભેળસેળ વગરના કરવા તરફ પણ ધ્યાન આપવાનું છે.

અન્ન જીવનને માટે મોટા આધારરૂપ છે માટે તેની પસંદગીમાં પૂરતું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. મોટા ભાગના લોકો આ મહત્વની બાબતમાં જોઈએ તેટલું ધ્યાન નથી આપતા ને ઊંડો વિચાર કર્યા વગર માત્ર સ્વાદ કે પરંપરાને વશ થઈને ગમે તેવો ખોરાક ખાધા કરે છે તે બરાબર નથી. આપણો ખોરાક સાદો છતાં શરીરને જોઈતું પોષણ આપે તેવો હોવો જોઈએ. કેટલાક એવી દીન દશામાં જીવે છે કે પેટ ભરવા જેટલો ખોરાક પણ મેળવી શકતા નથી. તેમને પોષક ખોરાકની ભલામણ કરીએ તે જરા વધારે પડતું કંહેવાય, તેમ છતાં એવા લોકો એક વાતનું ધ્યાન તો અવશ્ય રાખી શકે અને તે આરોગ્ય માટે નુકસાનકારક અથવા અનાવશ્યક ખોરાક કે પીણાંની આદતમાંથી બચવાનું, તેટલી કાળજી રાખવામાં આવે તો પણ ઓછું નથી.

### પ્રાણની શક્તિ

પ્રાણની શક્તિ અત્યંત મહત્વની છે. પરંતુ તે જ જીવનની સર્વસ્વ અને સર્વસારરૂપ શક્તિ છે એમ નથી. તેનાથી જુદી છતાં તેની સાથે જોડાયેલી અને તેને મદદરૂપ બીજી પણ શક્તિ શરીરમાં રહેલી છે અને તે છે મનની શક્તિ. પ્રાણ વિના જીવનનું ધારણ જેમ તદ્દન અસંભવિત થઈ પડે છે તેમ મન વિના પણ જીવન તદ્દન નિરાધાર ને પંગુ બની જાય છે. મનની મદદથી જ માણસને પોતાની હયાતીનો અનુભવ થાય છે. ને સંસારની ઓળખ કરી આપવામાં પણ તે જ મદદરૂપ થાય છે. વિચાર, ભાવ અને જુદાજુદા સંકલ્પ વિકલ્પ પણ તેમાં જ પેદા થાય છે. હર્ષ ને શોક, મુક્તિ ને બંધન, સ્વતંત્રતા ને પરાધીનતા, લાભ ને હાનિ, યશ ને અપજશનો અનુભવ કરાવવામાં એ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. મિત્ર કે શત્રુ, ઢાલું કે અળખામણ, પોતાનું ને પારકું એવા જુદા જુદા ભેદ એ જ પાડી બતાવે છે. અહંભાવનું મૂળ બીજ તેની જ રસાળ ધરતી પર સૌથી પહેલાં પડે છે ને તેમાંથી જ મારા તથા તારાના અંકુર ઉત્પન્ન થઈ રાગ ને દ્વેષના વિશાળ વૃક્ષમાં ને છેવટે સુખ ને દુઃખમાં પરિણમે છે. મન પર એ પ્રમાણે જીવનની ગતિવિધિ અથવા અવસ્થાનો ઘણો આધાર રહ્યો છે. જીવનને આગળ લઈ જનારી, જીવનને બનાવનારી સન્મતિ તેમાં પ્રગટ થાય છે ને જીવનને પાછળ પાડી જડ ને મરણતોલ બનાવનારી દુર્મતિ પણ તેને જ આધારે ઉછરે છે.

મન આટલું બધું અગત્યનું હોવાથી ભારતના પ્રાતઃસ્મરણીય ઋષિવરોએ તેના તરફ પહેલેથી જ ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે. પ્રાણની જેમ જ મનની શુદ્ધિ ને દૃઢતા માટે તેમણે નિશ્ચિત સાધના નક્કી કરી છે. મન શુદ્ધ થાય, સાત્ત્વિક થાય, સદ્ભાવના ને સદ્વિચારથી ભરાઈ જાય, પરમાત્માના પ્રેમ ને પ્રકાશથી રંગાઈ જાય, ને ભક્તિ તથા લયની મહાન તેમજ સંગીન સાધના દ્વારા પરમાત્મા સાથે ઓતપ્રોત ને એક થાય તે માટે તેમણે ખૂબ ખૂબ ધ્યાન આપ્યું છે. લયની સાધનાની સિદ્ધિ પ્રાણાયમની મદદથી પણ થઈ શકે છે. પરંતુ તેવા લયના ક્રમમાં મનની શુદ્ધિ મુખ્યત્વે નથી હોતી. એટલું જ નહિ, પરંતુ તેવા લયને પરિણામે પણ મનની નિર્મળતા કે સાત્ત્વિકતા સિદ્ધ થવાની કોઈ ખાસ બાંધધરી નથી આપી શકાતી. પ્રાણના લય દ્વારા કેટલીક વાર માણસ કલાકો લગી સમાધીમાં રહે છે અથવા જમીનમાં દટાઈ જાય છે, પરંતુ ઉત્થાનની અવસ્થામાં આવ્યા પછી તે પહેલાં જેવો જ કોરો દેખાય છે. મતલબ કે જે માનસિક સુધારણાને સર્વોત્તમ શિખરે તેણે પહોંચવું જોઈએ તે શિખર પર પહોંચવાનું હજી તેને બાકી હોય છે. મનની એ જ મમતા, અહંતા, જડતા, સંકુચિતતા ને રાગદ્વેષમયતા તેનામાં દેખાતી હોય છે. તેને લીધે તેને શાંતિ નથી મળતી, પરમાત્માની ઝાંખી નથી થતી. ને સર્વાત્મભાવની જે મહામૂલ્યવાન આશીર્વાદરૂપ અનુભૂતિ પર જીવનના આત્મિક કલ્યાણનો અંતિમ આધાર રહે છે તે અનુભૂતિથી પણ તે વંચિત રહી જાય છે. પરંતુ પ્રારંભથી તે અંત સુધીની સાધનામાં જે મનને જ મહત્વનું માનીને ચાલે છે ને આગળ વધે છે, તેના જીવનમાં આત્મિક કલ્યાણના અંકુર ફૂટે છે.

કર્મનો સિદ્ધાંત

હીરાભાઈ ઠક્કર

પ્રારબ્ધમાં જે નિર્માણ થયું હોય તેને કોઈ ભૂંસી શકે નહિ. માણસના જન્મ પછી છંદ દિવસે વિધાતા તેના 'છઠ્ઠીના લેખ' લખવા આવે છે તેવી આપણામાં માન્યતા છે. આ વાત કદાચ સાચી હોય તો પણ માણસે જે ક્રિયામાણ કર્મ કર્યાં હોય અને તે પાકીને જેવું અને જેટલું પ્રારબ્ધ તેનું નિર્માણ થતું હોય તેનાથી જરા પણ ઓછું કે વધતું વિધાતા તેના લેખમાં લખી શકે જ નહિ. તમારા પ્રારબ્ધમાં જેટલા પૈસા પેદા કરવાના નિર્માણ થયા હોય તેનાથી એક પણ પૈસો તમને વધારે કે ઓછો ન મળે. આડાઅવળા ગોટાળા કરીને વધારે પૈસા પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરો તો ઉપરથી નવા ખોટા ઊભા કરેલ ક્રિયામાણ કર્મમાં ફસાઈ પડો. એક સંસ્કૃત કવિ વ્યંગ ભાષામાં લખે છે કેઃ મા ધાવ મા ધાવ વિનેવ દવ્યં ન ધવાનમ્ સાધનમસ્તિ લક્ષ્મ્યાઃ ॥

ચેત્ ધવન કારણમસ્તિ લક્ષ્મ્યાઃ શ્વા ધાવમાનોપિ લભેત્ લક્ષ્મીમ્ ॥

“પૈસા માટે ખોટી નાસનાસ ના કરો. કારણ કે ખોટી નાસનાસ કરવાથી પૈસા આવતા નથી. જો ખોટી નાસનાસ કરવાથી પૈસા આવતા હોય તો કૂતરું આખો દિવસ (ગામમાં એક ફળિયામાંથી બીજા ફળિયામાં) નાસનાસ કરે છે (અને જરા પણ જંપીને બેસતું નથી) છતાં હજી સુધી એકેય કૂતરું પૈસાદાર થયું નથી.”

કહેવાનો ભાવાર્થ એ કે તમારા પોતાના જ કરેલા ક્રિયામાણ કર્મ પ્રમાણે જ તમારું ભાગ્ય જન્મતાની સાથે જ નિર્માણ થઈ ચૂક્યું છે અને માટે જ તેથી વિશેષ તમે કોટી ઉપાય કરો તો પણ તમને મળવાનું નથી જ.

यस्मात् च येन च यथा च यदा च यत् च

यावत् च यत्र च शुभाशुभमात्मकर्म ।

तस्मात् च तेन च तथा च तदा च तच्च

तावत् च तत्र च विद्वातुवशात् उच्यते ॥

“જેમાંથી, જેનાથી, જેવી રીતે, જ્યારે, જેટલા વખત માટે, જ્યાં શુભ કે અશુભ ક્રિયામાણ કર્મ કરેલા હોય, તેમાંથી જ, તેનાથી જ, તેવી રીતે જ, ત્યારે જ, તેટલાજ વખત માટે અને ત્યાંજ પ્રારબ્ધ બનીને તમને આવીને મળે.”

મુખ્ય પ્રધાન તેમના પટાવાળા ઉપર અત્યંત ખુશી થઈ જાય તો પણ તેને કલેક્ટરનો હોદ્દો આપી શકે નહિ, અને આપે તો પણ લાયકાતને અભાવે તે ત્યાં ટકી શકે નહિ, તેને તેના ભાગ્યથી વધારે જરા પણ આપી શકાય નહિ.

પલાશના ઊંડને ગમે તેટલું પાણી મળે તો પણ માત્ર ત્રણ જ પાંદડા ફૂટે, ચોથું ન જ ફૂટે. વસંતઋતુ આવે ત્યારે જગતના તમામ વૃક્ષોને નવી ફુલો ફૂટે પણ કેરડાના ઝાંડને એક પણ પાન ન આવે, તેમાં વસંતઋતુનો દોષ નથી.

તો પછી શું માણસે પુરુષાર્થ ન કરવો ? કાંઈ પણ મેળવવા માટે પ્રયત્ન ન કરવો ?

કર્મના કાયદામાં પુરુષાર્થનો અર્થ બરાબર સમજ્યા વગર કેટલાક સુસ્ત પ્રારબ્ધવાદીઓ એમ જ માને છે કે માણસે કાંઈપણ પુરુષાર્થ કરવાની જરૂર નથી. પ્રારબ્ધમાં હશે તે જ મળશે. પરીક્ષામાં પાસ થવાનું પ્રારબ્ધ હશે તો પાસ થઈશું. નહિ તો ગમે તેટલી મહેનત કરશું તો પણ નાપાસ થવાનું પ્રારબ્ધમાં હશે તો નાપાસ જ થવાશે. માટે વાંચવાની તકલીફ નાહકની લેવી નહિ, એવી ગેરસમજણ સાથે કેટલાક પ્રારબ્ધવાદી વિદ્યાર્થીઓ ભગવાન ઉપર ઊંડી દે છે. એક વિદ્યાર્થી પાકો પ્રારબ્ધવાદી, સંસ્કૃતનો અભ્યાસ કરે પણ સંસ્કૃત બોલતાં આવડે નહિ એટલે ભાંગીતૂટી સંસ્કૃત ભાષામાં કહેવા લાગ્યો કે “ભણતવ્યં તદ્ ભી મર્તવ્યં, ન ભણતવ્યં તદ્ ભી મર્તવ્યં, તો કડાકૂટ કિમ્ કર્તવ્યં ?”

આવા ગાંડા પ્રારબ્ધવાદીઓ પુરુષાર્થનો સાચો અર્થ સમજ્યા જ નથી. પ્રારબ્ધમાં હશે તો જ મળશે એ વાત સાચી પરંતુ પ્રારબ્ધ કર્યાં લડાવવું અને પુરુષાર્થ કર્યાં કરવો તેનો વિવેક માણસે બરાબર સમજી લેવો જોઈએ. નોકરી મળવી એ પ્રારબ્ધ છે પણ નોકરી નેકીથી કરવી અને ટકાવી રાખવી તેમાં પુરુષાર્થ છે. બંગલો મળવો તે પ્રારબ્ધ છે પણ તેને સાફસૂકું રાખવો, સમારવો અને સુંદર રીતે સાંચવી રાખવો તે પુરુષાર્થ છે. પૈસા મળવા તે પ્રારબ્ધ છે પણ તેનો સદ્ઉપયોગ કરવો તે પુરુષાર્થ છે.

પ્રારબ્ધમાં હોય તેવી જ નોકરી મળે, તેટલા જ પૈસા મળે, તેવો જ બંગલો મળે અને તેવાં જ સ્ત્રીપુત્રાદિક મળે, પરંતુ જે કાંઈ મળે તેનો સાધન તરીકે વિવેકબુદ્ધિથી ઉપયોગ કરવો તેમાં ખરો પુરુષાર્થ સમાયેલો છે. પાસ થવું તે પ્રારબ્ધ છે પણ પોતાના આત્માને સંતોષ થાય તેવો અભ્યાસનો, વાંચવાનો, પુરુષાર્થ તો માણસે કરવો જ પડે. પૈસા ઓછાવત્તા મળે તે

પ્રારબ્ધ છે પરંતુ તે નેકીથી કમાવા તે પુરુષાર્થ છે. વધુ પૈસા મળે તો જ સુખી થવાય તેવું નથી. અધર્મ, અનિતીથી પ્રાપ્ત કરેલું દ્રવ્ય અનર્થ બની જાય છે. પાપથી પેદા કરેલા પૈસાથી ધનાઢય થયેલા શોધિયાઓ ધણા જ દુઃખી હોય છે.

પૈસા હોય તો પૈસા હોવાની પરિસ્થિતિનો લાભ લઈને માણસે મોક્ષમાર્ગ ઉપર જવું જોઈએ. પૈસા ન હોય તો ન હોવાની પરિસ્થિતિનો લાભ લઈને મોક્ષમાર્ગ ઉપર જવું. પ્રારબ્ધવશાત્ જે દેહ, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન આદિ જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય અગર ના થાય તે પરિસ્થિતિનો લાભ લઈને મોક્ષમાર્ગ ઉપર જવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે.

अकृत्वा परसंतापम्, अगत्वा खलनम्रताम् ।

अकलेशयित्वाच आत्मानम्, यत् स्वल्पमपि तद्वद् ॥

કોઈની પણ આંતરડી કડળાવ્યા વગર, નીચ માણસોની દાઢીમાં હાથ નાખ્યા વગર અને પોતાના આત્માને ક્લેશ કરાવ્યા વગર, જે થોડુંધણું પ્રારબ્ધવશાત્ મળે તે બહુ થઈ ગયું, એવા સંતોષ સાથે સતત પુરુષાર્થ કરતા રહેવું પડે.

માણસને જીવનકાળ દરમિયાન અનેક વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા થાય છે. ધન, સ્ત્રી, પુત્ર, બંગલો, મોટર, કીર્તિ, ધ્યાન, મોક્ષ, ધર્મ વગેરે ધણી વસ્તુઓ મેળવવાની ઈચ્છાઓ અને કામનાઓ થાય છે. શાસ્ત્રોમાં આ તમામ ઈચ્છાઓના ચાર મુખ્ય ભાગ પાડ્યા છેઃ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ.

ઉપર્યુક્ત ચારેય ધ્યેય માણસે પ્રાપ્ત કરવા જોઈએ. ધર્મથી અર્થ પ્રાપ્ત કરવો. અધર્મથી પ્રાપ્ત કરેલો અર્થ અનર્થ બની જાય છે. ધર્મ અને અર્થથી પ્રાપ્ત થયેલ કામનાથી તૃપ્ત થઈને જીવનું આખરી ધ્યેય મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનું હોવું જોઈએ. આ ચાર ધ્યેય પૈકી ધર્મ અને મોક્ષ માટે સતત પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. તેને કદાપી પ્રારબ્ધ ઉપર છોડાય જ નહિ, જ્યારે અર્થ અને કામ પ્રાપ્ત કરવાનું માણસે પ્રારબ્ધ ઉપર છોડી દેવું જોઈએ. તેને માટે પુરુષાર્થ કરવાની જરૂર નથી. પરંતુ આપણે તેથી ઊંધી જ દિશામાં ફરીએ છીએ, અર્થ અને કામ પ્રારબ્ધ ઉપર છોડી દેવાને બદલે માણસ તેને માટે સતત રાતદિવસ પુરુષાર્થ કરે છે અને આખરે પ્રારબ્ધ આગળ ઢીલો પડી જાય છે. જ્યારે ધર્મ અને મોક્ષ જેને માટે માણસે હંમેશાં સતત જાગૃત રહીને પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ તેને તદ્ ન પ્રારબ્ધ ઉપર છોડી દે છે. અને તેથી કરીને તે બંને બાજુએ ગોથા ખાય છે.

મહાભારતમાં મહર્ષિ વ્યાસે કહ્યું છે કેઃ ऊर्ध्वबाहुः प्रवक्ष्यामि न च कश्चित् शृणोति मे । “બે હાથ ઊંચા કરીને હું જગતને ચેતવી રહ્યો છું પરંતુ કોઈ મારું સાંભળતું નથી. અર્થ અને કામનો હું શત્રુ નથી. અર્થ અને કામની ઉપાસના ભલે કરો, પરંતુ તે ધર્મની આણમાં રહીને અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે”. આટલું એક સનાતન સત્ય માનવીને કહેવા માટે ઈતિહાસનો દર્ષાત તરીકે ઉપયોગ કરીને મહર્ષિ વ્યાસે આખું મહાભારત રચ્યું છે. નસીબદાર હો તો વાંચી જશો.

પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થ એકબીજાના વિરોધી નથી પણ પુરક છે. આજે જે ક્રિયામાણ કર્મ, પુરુષાર્થ કરો છો તે સંચિતમાં જન્મા થશે અને તે જ કાળે કરીને પ્રારબ્ધ બને છે. અને પ્રારબ્ધ ભોગવવાને અનુરૂપ શરીર પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે ખરી રીતે તો પુરુષાર્થ જ કાળે કરીને પ્રારબ્ધ બને છે. અને તેથી પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થ વિરોધી હોઈ શકે જ નહિ, બદલે પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થ બંને એક જ છે. તે બંનેનાં કાર્યક્ષેત્રો જુદાં જુદાં હોવાથી તે એકબીજાની અથડામણમાં પણ આવતાં નથી. પ્રારબ્ધ ચાકુ શરીરને ભોગ પ્રદાન કરે છે, જ્યારે પુરુષાર્થ ભવિષ્યની સૃષ્ટિને તૈયાર કરે છે જેથી કાળાંતરે તે જ પુરુષાર્થ પ્રારબ્ધ બનીને ભવિષ્યમાં શરીરને પ્રદાન કરે છે. એટલે જ તો અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “માણસ પોતે જ પોતાના ભવિષ્ય(પ્રારબ્ધ)નો ધડવૈયો છે.”

માણસ પોતાનું પ્રારબ્ધ પોતાની જાતે જ પોતાના હાલના પુરુષાર્થથી ઘડી શકે છે. પ્રારબ્ધ સિવાયનો પુરુષાર્થ પાંગળો છે અને પુરુષાર્થ વગરનું પ્રારબ્ધ આંધળું છે. એક આંધળા અને એક લંગડા મિત્રની વાત જેવું છે. આંધળાને રસ્તો દેખાતો નથી અને લંગડો રસ્તે ચાલી શકતો નથી. તેથી બંને રસ્તા પર પ્રવાસ કરી શકતા નથી. પરંતુ બંને મિત્રોએ વિવેકબુદ્ધિ વાપરી લંગડો આંધળાના ખભા પર બેસી ગયો અને આંધળાને રસ્તો બતાવવા લાગ્યો જેથી આંધળો રસ્તા પર ચાલતો થયો અને બંનેએ રસ્તાપરની યાત્રા સફળતાપૂર્વક કરી.

જીવનયાત્રા સફળતાપૂર્વક પૂરી કરવા માટે પુરુષાર્થ અને પ્રારબ્ધ એકબીજાના પૂરક બને છે. તમારા પોતાના પ્રારબ્ધથી જ તમે સુખ અને દુઃખ ભોગવો છો. બીજો કોઈ પણ માણસ તમને સુખી કે દુઃખી કરી શકતો નથી. તે તો ફક્ત નિમિત્ત માત્ર જ હોય છે. ❀ ❀ ❀



### રૂપ તેરા મસ્તાના ફરનિશ જાની (સાભાર: 'સુશીલા'માંથી)

કળિયુગના આરાધ્ય દેવતાનું નામ છે 'માર્કેટિંગ'. સફળ માર્કેટિંગ એનું નામ કે જેમાં પેકેટમાં ક્યારે ભર્યો છે એમ જાણ્યા પછી લોકો લેવા માટે પડાપડી કરે. માર્કેટિંગની દુનિયા સવારના સૂર્યોદયથી ચાલુ થાય તે બીજા દિવસના સૂર્યોદય સુધી ચાલુ રહે, કોઈકને કોઈક તમને કાંઈક ને કાંઈક વેચવા પ્રયત્ન કરે. નવા નવા રસ્તા શોધી કાઢે છે. જાહેરાત એક સાધન છે, જાહેરાત એ એક માદક દ્રવ્ય ભરેલી પ્યાલી છે જે આપણને પીવરાવવામાં આવે છે અને તેથી આપણને ખરીદીનો નશો ચડે છે. રોજે રોજ તો માદક દ્રવ્ય પોષાય નહિ એટલે એટલે વેચાવાવાળા તે જ પ્યાલીમાં નશાના નામે પાણી પીવરાવે છે. અને બેવકૂફો તેનાથી ઝૂમી ઊઠે છે. વસ્તુ અગત્યની નથી પણ એ કેવી રીતે તમારી સામે રજૂ કરવામાં આવે છે તે અગત્યનું છે. મારો દીકરો 'વાઇબકરી' ચા ખરીદવા ગયો અને ખરીદી લાવ્યો બ્રાઝિલિયન કોફી. કારણમાં જણાવ્યું કે તેને પેકેટ ઉપરનો કોફી પીતી છોકરીનો ફોટો ગમ્યો એટલે કોફી ખરીદી. મેં કહ્યું, 'કોફી તો તને ભાવતી નથી. પેકેટ ઉપરની છોકરીનો ફોટો જ ખરીદવો હતો ને.' તે કહે, 'મેં ફોટો જ ખરીદ્યો છે. કોફી તેની સાથે મફત આવી છે.'

સુંદર સ્ત્રીનો માર્કેટિંગમાં છૂટથી ઉપયોગ થાય છે. સ્ત્રીઓને પણ એ ખબર છે. તેથી જ એરપોર્ટ પર કસ્ટમમાંથી સ્ત્રીઓ સંહ્યાઈથી પસાર થાય છે. ક્રિકેટ કે સિનેમાની ટિકિટો માટે ગમે તેટલી લાંબી લાઈન હોય તો પણ સુંદર સ્ત્રીને હસતાં હસતાં ટિકિટો મેળવતાં જ્યાં નથી જોઈ ? કોઈ પણ વસ્તુ માટે સુંદર સ્ત્રીનો ફોટો તેના બોક્સ ઉપર મૂકો, તમારું બોક્સ વેચાય ગયું સમજો. અરે અગરબત્તીવાળા પણ ફૂલને બદલે 'લેડી ગોડ'નો ફોટો મૂકે છે. જાહેરખબરની ખૂબી એ છે કે કાળક્રમે એકની એક વસ્તુને જુદા જુદા સ્વરૂપે વર્ણવવામાં આવે જેથી લોકોને નવી વસ્તુ ખરીદવાનો સંતોષ થાય છે. વસ્તુ પંદર વરસથી વેચાતી હોય તેમ છતાં 'રામી સદી', 'મોહક', 'વધુ તાજગી', 'નાવિન્ય', જેવા શબ્દો ફરી ફરીને લખો તો લોકોને તે નવી જ લાગે.

શાંતિથી વિચારીએ તો લગ્ન પણ લોકોને ગમે છે. એટલે લગ્ન કરવા માટે બધા દોડે છે. કારણ કે લગ્નનું 'બોક્સ' લોકોને ગમે છે. કોઈને ખબર નથી કે એ બોક્સમાં શું હોય છે. ઘણા લોકોને પોતાનું બોક્સ ખાલી લાગે છે અને હવે બીજા બોક્સ તરફ નજર જાય છે. ધ્યાનથી જોઈએ તો સૌને પોતાનો લગ્નદિન ગમે છે અને લગ્નદિનના બોક્સમાં લગ્નજીવન હોય છે તેની ખબર હોતી નથી.

જાહેરખબરમાં પણ કાંઈક આવું જ છે. અમેરિકામાં એક રૂપાળી મોડેલ છે. તે દીવી પર બધી જાતજાતની જાહેરખબરમાં દેખાય છે. પેપ્સીની જાહેરખબરમાં પેપ્સી પણ તે જ પીતી હોય. શરદીની દવાઓમાં પણ તે જ હોય. જુલાબની ગોળીઓ પણ એ જ લેતી બતાવવાય. મેં મારા દીકરાને સમજાવ્યું કે 'જો બહુ પેપ્સી પીએ તો શરદી થાય અને બીજે દિવસે જુલાબની ગોળીઓ લેવી પડે.'

જાહેરત માર્કેટિંગનું ખૂબ અગત્યનું પાસું છે. જાહેરત વિનાનો ધંધો એટલે અંધારામાં કોઈ છોકરીને આંખ મારવા બરાબર. તમે શું કરો છો તે તમને ખબર છે પણ બીજા કોઈને તેની ખબર નથી. આપણે ત્યાં પણ સ્ત્રીઓને લીધે જ દીવી સિરિયલો ચાલે છે. આ દીવી બહારની સ્ત્રીઓની વાત છે. દીવીની અંદરની સ્ત્રીઓને તો કાંઈ દુઃખ હોતું નથી અને જો હોય તો તે પણ રૂપાળું જ હોય. તે ઊભી હોય, બેઠી હોય, ઊંઘતી હોય કે પતિને વઢતી હોય, બધું લગ્નસમારંભમાં જવાના કપડાં પહેરીને જ કરે. મજાની વાત એ છે કે સ્ત્રીઓને વાસણ માંજતાં કે કપડાં ધોતાં નથી આવડતું. દીવી સિરિયલોનું તો એવું જ. વિષય ગમે તે હોય, રૂપાળા ચહેરા બતાવો એટલે ભયો ભયો. એ લોકોના તો આંસુ પણ આંખમાંથી સ્ટેઈલમાં પડશે. એક વખતે દર્શકવર્ગની સ્ત્રીઓ મંત્રમુગ્ધ થઈ જાય પછી તમારે જે વેચવું હોય તે વેચો, તેઓ ખરીદશે. તેમને પથરા પણ ફીરા દેખાશે. માર્કેટિંગવાળાને એ ખબર છે એટલે તેઓ પથરા અને ક્યારે જ વેચે છે.

પચાસના દાયકામાં અમેરિકામાં દીવી સિરિયલો ચાલુ થઈ હતી. બપોરે ઘરમાં રહેતી ગર્લિંગ્સોને દુઃખદ ડ્રામા બતાવવામાં આવતા. તેમાં ઈટાલિયન ઓપેરાના જેવા નાટકિય શોક ઉપજાવનારા દૃશ્યો આવતાં. આનો

લાભ કપડાં ધોવાના સાબુનો ભૂકો બનાવનારી કંપનીઓએ પોતાના સોપનું માર્કેટિંગ કરવામાં લીધો અને આ રીતે આ 'સોપ ઓપેરા'નો જન્મ થયો.

"સ્ત્રી અને માર્કેટિંગકા જન્મ જનમકા સાથ હૈ" જરા વિચાર કરો કે માર્કેટિંગવાળાઓએ ઊંચી એડીના બુટ સ્ત્રીઓને ખપાવ્યા છે. બ્યુટીફૂલીનો સવાલ નથી. સ્ત્રીઓને માર્કેટિંગવાળા દારૂ પીવરાવે છે. પગનાં ફાડકાંને નુકસાન થતું હોય તો થાય, પોતે બે ઈંચ ઊંચી દેખાય છે ને ! આ ઊંચા દેખાવાનો દારૂ દેશદેશની સ્ત્રીઓ પીએ છે. બીજી અકુદરતી વસ્તુ છે લિપસ્ટિક. ફોઈની મુલાયમ ચામડી પર એ કેમિકલ્સથી ભરપૂર રંગ લગાવવા જોઈએ એમ નાટકવાળાઓને લાગે તે સમજી શકાય છે, પણ ચૂબન કરવાવાળા પ્રેમીને માટે ઠીક નથી. લિપસ્ટિકવાળા ફોઈ ચૂમવા એટલે ઓઈલપેન્ટ કરેલા તાજા સફરજનને બચકું ભરવું. એવું પણ હોય કે પુરુષોને ચૂબન કરતા અટકાવવા માટે સ્ત્રીઓ લિપસ્ટિક વાપરતી હોય. કોને ખબર ? માર્કેટિંગવાળાઓ માટે સ્ત્રીઓ સહેલામાં સહેલું નિશાન છે.

એક ઉખાણું, "જગતમાં એવી કઈ વસ્તુ છે જેને વેચનારે જોઈ નથી, ખરીદનારને પણ એ વસ્તુ માટે કોઈ આઈડિયા નથી, છતાં સ્ત્રીપુરુષ બન્ને ખરીદવા માટે પડાપડી કરે છે ?" જવાબ છે, 'સ્વર્ગ'. તેનું માર્કેટિંગ કમાલનું છે. વેચનાર એજન્ટોને પણ અણસાર નથી કે એ શું છે ? છતાં એ લોકો વાણીના બળે જગતનાં સ્ત્રીપુરુષોને સ્વર્ગનાં સોનેરી સ્વપ્નાં બતાવીને વેચે છે. જુદા જુદા ધર્મનાં નામની એજન્સીઓ ઊભી કરી છે. સરસ સરસ મહાત્માઓ, પાદરીઓ, મોલવીઓ, જેવા એજન્ટો સ્વર્ગનું માર્કેટિંગ કરે છે. સ્વર્ગ જોઈને આવનાર એકે વ્યક્તિ પૃથ્વી પર નથી. ખરીદનારે વેચનારને કદી પૂછવું નથી કે, 'ભાઈ, માલ તો બતાવો.'

એજન્ટોએ ગોડાઉનો જેવાં દેવસ્થાનો બાંધ્યા છે. માલની ઈન્વેન્ટરીની ચિંતા નહી, ખોટ ક્યાંય નહી. વેચાણ એટલો નફો ! લે ઉસકા ભલા, ન લે ઉસકા ભી ભલા. દરેક એજન્ટે પોતપોતાનો માલ તૈયાર કર્યો છે. લોકોને પોતપોતાનું સ્વર્ગ વેચે છે. અમેરિકામાં એક એજન્સી કહે છે, 'જો તમે અમારો માલ નહિ લો તો અમારા સ્વર્ગનો રખેવાળ તમને અંદર નહિ પેસવા દે.' બીજી એજન્સી કહે છે કે, 'અમારા સ્વર્ગમાં વર્ષન હૂર તમારું સ્વાગત કરશે.' આવી જન્નતની હૂરનો પ્રેમ મેળવવા લોકો હસતે મોટે જાન આપે છે. ત્રીજી એજન્સીના એજન્ટો પૂનર્જન્મના દુઃખના ચિતારથી પોતાના સ્વર્ગને વેચે છે. જો એકનોએક જીવ મરીને ફરીથી જન્મ લેતો હોય તો ભારતની આઝાદી પહેલાંની ૪૦ કરોડની વસતિ આજે સો કરોડની કેવી રીતે થઈ ગઈ? ભગવાને પોતે જ આ એજન્સીઓને કોન્ટ્રેક્ટ આપ્યો છે એમ દરેક એજન્સી દાવો કરે છે. આ એજન્સીઓને ધન્ય છે, ધન્ય છે તેમની માર્કેટિંગ કલાને !

ચારે બાજુ નજર કરો. સવારે ઊઠીએ ત્યારથી તે રાતે સૂઈએ ત્યાં સુધી. કોઈને કોઈ આપણને કાંઈક ને કાંઈક વેચવા પ્રયત્ન કરે છે. તેમને ખબર છે કે બકરાઓ સર્વત્ર પથરાયેલા છે અને એ મૂર્ખ બકરાઓ છે. વધારવા માટે શાંતિથી લાઈનમાં ઊભા રહેવાની જગ્યાએ આગળ જવા ધક્કામુક્કી કરે છે. માર્કેટિંગવાળાઓએ તો ધર્મને ગાર્ડી સાપ પકડે તેમ પકડ્યો છે, અને ધાર્મિક તહેવારો પણ ઊભા કરે છે. ભારતીય પ્રજાને અને સેન્ટ વેલેન્ટાઈનને કાંઈ નાહવાનિયોવાનું નહી. પણ અભિનંદન કાર્ડ છાપનારા, ફૂલ વેચવાવાળા અને ચોકલેટ બનવાનારાએ પોતાનો માલ ખપાવવો છે. દરેક પ્રેમીની ધર્મ સહિષ્ણુતા વધારવાનું કામ માર્કેટિંગવાળા કરે છે. એક આગાહીઃ વીસ-ત્રીસ વરસમાં અમદાવાદમાં સેન્ટ નિકોલસનું મંદિર બંધારશે. આ સેન્ટ નિકોલસ એટલે સાન્ટા ક્લોઝ. જે રીતે હવે સાન્ટા ક્લોઝની મૂર્તિઓ બને છે એ પરથી એમ લાગે છે. ૨૦૦૫ની ક્રિસમસમાં નાચતો ગાતો સાન્ટા ક્લોઝ જોવા મળ્યો તે પરથી લાગે છે કે સાન્ટા ક્લોઝ ભારતમાં અવતાર લઈ રહ્યો છે. એટલે મંદિર તો બનવાનું જ. અને મંદિર બન્યું એટલે લોકો બાધાઓ રાખશે અને બાધાઓ અચૂક ફળશે, જો વ્યક્તિમાં શ્રદ્ધા હોય તો. બીજા બધા દાદીવાળાઓની જેમ દાદીવાળા મહારાજ સેન્ટ નિકોલસ પણ લોકોની ઈચ્છા પૂર્ણ કરશે. ફેર એટલો કે એમની દાદી સંફેદ છે.

અમેરિકામાં ક્રિસમસ સેલ ડિસેમ્બરમાં થતું. હવે માર્કેટિંગવાળાઓ ઓક્ટોબરથી જ લોકોને માલ વેચવાનું ચાલુ કરે છે એટલે લોકોના હૃદયમાં અને પાકિટમાં ક્રિસમસ ઓક્ટોબરથી ચાલુ થઈ જાય છે. તમે માનશો ? માર્કેટિંગવાળાઓએ સાઉથ કોરિયામાં દર મહિને વેલેન્ટાઈન કે ઉજવવાનું ઘુસાડ્યું છે. ગ્રીન વેલેન્ટાઈન, રેડ વેલેન્ટાઈન, વગેરે. થોડા વખતમાં ભારતમાં આવી ચઢે તો નવાઈ નહિ. આ લેખનું શીર્ષક છે 'રૂપ તેરા મસ્તાના'. રૂપની વાત તો આવી નથી. અને તમે ક્યાંય એશ્વર્યા રાયની રોજનીશી શોધતા હો તો મારો નુસખો સફળ રહ્યો. એ બહાને મારો માર્કેટિંગનો લેખ તો વાંચ્યો !



## ફાધર-આધાર -પ્રવીણ પટેલ 'શશી', અમેરિકા

ગામના ઘરની બેઠક, લોખંડનો પાટીવાળો ખાટલો, એના ઉપર હું એમની સાથે બેઠો હતો, એમનો હાથ મારા ખભે હતો.

'Be happy, God bless you', મારા કાને એમના શબ્દો પડ્યા. હું પછી રવાના થયો, અમેરિકા પાછો આવવા. એ હવે નથી, એમના અંતિમ શબ્દો હજીપણ

મારા કર્ણમાં પર્ણા શા ફરફરે છે...

અમે એક બહેન અને ચાર ભાઈઓ, હું સૌથી મોટો, મારી બહેન અને હું ચહેરે-મહેરે એમના જેવાં. અમે એમને મોટાભાઈ કહેતાં. દાદા, અમારા બાપુજી અને એ અમારા મોટાભાઈ ! દાદીને અમે બા કહેતા. નાનો હતો ત્યારે મેં પિતાજી પાસે પતંગ માંગેલી, એમની આનાકાની પછી બાએ એમને ખખડાવેલા, 'તું તો ઢગલો પતંગો લાવતો, આને એ માંગે છે તે કેમ લાવી નથી આપતો ?' એ જ્યારે નાના હતા ત્યારે ઘરમાં પૈસાની છત હતી, માંજ્યુ એમને મળેલું. ઈસ્ત્રીવાળાં ખમીસ અને પેન્ટ ત્યારે એ પહેરતા. અરે ! સ્કૂલમાં જવા-આવવા માટે દાદાએ ઘોડાગાડીની વ્યવસ્થા પણ કરેલી. એ ક્રિકેટ રમતા. ભણતરમાં ખેલ આવ્યો, આનો પછી એમને જિંદગીભર વસવસો રહ્યો.

પેન્ટમાંથી ખાદી ધોતી-પહેરણ, આ કદાચ સમયની બલિહારી ! દાદાને રેશમનો ધંધો હતો. એ એમાં હાથ બઢાવતા, પછી કાપડબજારમાં કામ, અને આખરે ટ્રાવેલ એજન્સીમાં વ્યસ્ત રહેલા. નિવૃત્ત થઈ દાદા-દાદી મુંબઈથી વતનમાં આવી વસેલા, અમે બાળકો એમની સાથે રહેતાં. એ જ્યારે પણ આવે ત્યારે ઘણું બધું સાથે લાવે. એજન્સીના કલેન્ડરોના હું પુસ્તકો ઉપર કવર ચઢાવતો. એમણે મને 'ટીકુ' પેન અને કાંડા-ઘડિયાળ આપેલી. બીજા પાસે આ નહીં, મારો વટ પડતો.

એક વેકેશન દરમિયાન અમે મુંબઈ ગયેલાં. મારી ઉંમર ત્યારે સાતેકની. ઓપેરા હાઉસમાં 'ઝનક ઝનક પાયલ બાજે' ફિલ્મ ચાલે. મારે એ જોવી હતી. આ તો એમણે બતાવી, પણ પછી જેટલો વખત રહ્યા તે દરમિયાન કામેથી આવ્યા પછી મને ખભે બેસાડી નાચે અને સાથે એ ફિલ્મી ગીત પણ ગાય !

વિદ્યાનગરમાં કોલેજ અને પછી મુંબઈમાં આગળ અભ્યાસ દરમિયાન મારી સઘળી જરૂરઆતોનો એમણે ખ્યાલ રાખેલો. સંકડામણની અકળામણ એમણે ક્યારેય પણ વ્યક્ત કરી નથી. ખુદ તંગી ચલાવી લે, પણ બીજાને ફરિયાદનું કારણ રહેવા ના દે. એમને એક જ આકાંક્ષા, ભણીગણીને અમે આગળ આવીએ. ભાંગવાડી દેશી નાટક સમાજનું નાટક જોવા એ મને લઈ ગયેલા. ઠીક આમ, શિરડી સાંઈબાબાના દર્શને અને કલ્યાણના બિરલા મંદિરે એમની સાથે ગયાનું હજી મને યાદ છે. 'અડવાની-ઓર્લિંકોન'માં હું ઓફિસર બન્યો, લાંબા વાળ રાખવાની ત્યારે ફેશન હતી. એમને એ એટિકેટ બહારનું લાગતું, મને એ ટપારતા પણ ખરા.

મને એમનો ડર લાગતો, ગુસ્સે થઈ જાય તો ? એ ઓછાબોલા હતા, કદાચ અતડા ! એમની સામે મેં ક્યારેય દલીલ કરી નથી. કોઈની પાસે કશું માંગવાનું નહીં, હોય તેનાથી ચલાવી લેવાનું, આ એમનો અસૂલ હતો. મારું જ્યારે ઘર થશે ત્યારે મારી સાથે રહેશે, આ એમની ઈચ્છા હતી. મારું ઘર થયું, ૧૯૮૬માં. એ આવ્યા, તબિયત ઠીક નહીં, હોસ્પિટલમાં જવું પડ્યું, બોજો બનવાનું એમને પસંદ નહીં, દેશમાં પાછા જતા રહ્યા ! હું જ કમનસીબ, મારા ભાગ્યમાં એ નહીં !

એમના અમેરિકા વસવાટ દરમિયાનની બે-ચાર વાતો કરવા મન થાય છે. એ નવેમ્બરમાં આવેલા. ઠંડી ચાલુ થઈ ગયેલી. મેં મારું પેન્ટ પહેરવા આપેલું, કમને પહેરી એ ખૂબ હસેલા. સવારે વહેલા જાગે, અને ઠંડા પાણીએ પછી ધરાય નહાય. થાળીમાં એક વખતે મૂકાય, પછી ફરી વધારાનું લે પણ નહીં. હું અને ઊર્મિલા ઓફિસે જઈએ કે આવીએ ત્યારે બારી પાસે ખડા અમને એ જોતા રહે, અચૂક, ચૂક્યા વગર ! શબ્દો વગરનો પ્રેમ, આ એમની ભાષા હતી.

છેલ્લા ત્રીસેક વર્ષ એ નરસંડા અને ભાદરણમાં રહ્યા. સ્વામિનારાયણીય આસ્થા, અને પ્રભુમય જીવન, વતનમાં દેહ વિલય થયો. અમે જે પાખ્યાં, તે એમના આશીર્વાદની ઉપજ. ફાધરનો આધાર હવે નથી,

આ રંજ તો ક્યારેય નહીં જવાનો, પરંતુ મારા પ્રત્યેની એમની સદ્ભાવના તો સદાય મારી સાથે જ રહેવાની. મારા પિતાજીનું નામ હતું, ચીમનલાલ શેટાલાલ પટેલ.

પિતાની વાત કરું છું, ત્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ આંખ સમક્ષ ખડી થઈ જાય છે. દાદાએ અમને જતને જાળવેલા. "કંટિથી મધ ચાટવા જેવું આ જીવન છે" આ શબ્દોમાં તો એમણે સંસારનો સાર આપી દીધો. વિદેશમાં હું આવ્યો, તે સસરાજીની દેન. સારો સમય હુંમેશા સાથે રહેતો નથી, સારા સમયમાં બચાવી ગઈ બાંધી લેવું, આ એમના પદાર્થપાઠે અમે અત્યારે સુખીઆ અને સાધનસંપન્ન છીએ.

અમારે બાળકો નથી, પરંતુ પિતૃધર્મથી હું વંચિત નથી. ભાઈ-ભાંડુઓને સ્થિર કરવામાં હું જે કંઈ કરી શક્યો, એનો મને સંતોષ છે.

અને છેલ્લે, ખેડૂને કલ્હો જગનો તાત, પરંતુ ઈશ તમે તો છો પરમ પિતા પરમેશ્વર, મને તમારો આધાર છે, મારી સદા તું રખેવાળી કરે છે, જહં દિલ જગતપિતાનો હું આભાર માનું છું.

**ક્યોં હું જગ વિસારી જાત, પણ રહ્યો નજર સામે તું બાપ,  
સાત લોક ને સ્વર્ગ સાત, પણ તોલે નહીં દૂજો કોઈ બાપ  
જાગ્યા સારા દી ને રાત, પણ ક્યોં ઉજાગર મને બાપ,  
નથી શબ્દો, શું કરું વાત? પણ સ્મરણ કરું નિતનું બાપ.**

✽ ✽ ✽ ✽

### આશાવાદી

આશાવાદી વિચારક કોને કહેવાય ? જગતમાં અસત અને નકાર છે જ નહિ એવું એ માનતો નથી. અસત અને અભદ્રનો સ્વીકાર એ કરે જ છે. પણ એને પકડીને બેસી રહેવામાં એ માનતો નથી. પરિસ્થિતિને સુધારવા માટે એ કાંઈક નક્કર પગલાં લે છે. સહુથી વધારે અંધકારમાં સહુથી વધારે પ્રકાશિત દીપમાળાઓ પ્રગટાવવાનો એનો પ્રયાસ હોય છે. નિરાશાવાદીઓ અંધકાર વિષે ફરિયાદ કરીને બેઠા રહે છે. જ્યારે આશાવાદી ચક્રમક અને લોટું લઈને ચિનગારીઓ પાડતો જ જાય છે. હજારમાં એક તણાખો પણ સફળ થાય તો પણ એની ખુશીનો પાર નથી રહેતો.

એક રીતે જુઓ તો મોટા ભાગના માણસો હુંમેશા આશાવાદી જ હોય છે. જન્મે ત્યાંથી મૃત્યુ સુધી તે આશાઓમાં જ વિટળાયેલો રહે છે. ડગલે ને પગલે તેને 'આશા' હોય છે કે આમ કરવાથી મને આ સંપત્તિ મળશે અને તેમ કરવાથી મને ઘણું સુખ મળશે. આ સુખ અને સંપત્તિ મળવાની આશાઓમાં જ તેના જીવનની બધી પ્રવૃત્તિઓ કરાતી હોય છે. પછી એ બધી પ્રવૃત્તિઓને અંતે ધાર્યું સુખ કે સંપત્તિ મળે કે નહિ એ તો ઈશ્વરના હાથની અને તેના પ્રારબ્ધમાં શું લખાયું છે તેને આધારે છે.

બાળક ચાલતું થાય કે તરત જ તેને ભણાવવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. એ 'આશા'એ કે ભણીગણીને મોટા થયા પછી તેને સારા પગારની નોકરી મળશે. કોઈ જરૂર પૂરતું ન ભણી શકે તો તેની આશા ફળતી નથી અને પછી અહીંતહીં ગોથા ખાય છે.

તત્ત્વજ્ઞાનીઓ તો કહે જ છે કે "જીવન એક જુગાર છે"

સૌથી મોટા આશાવાદી જુગારી અને લોટરીની ટિકિટો ખરીદવાવાળા ગણાવો જોઈએ. એ જાણે છે કે જુગારમાં જીતીને પૈસા બનાવવા કે લોટરીમાં મોટું ઈનામ મેળવવું ઘણું કઠીન છે તો પણ તે પૈસા દાવ પર લગાડે છે, લોટરીની ટિકિટ નિયમિત ખરીદે છે. 'ઓઝલોટો'ની લોટરીમાં સાડાત્રણ કરોટમાંથી એક અને 'પાવર બોલ'ની લોટરીમાં સાડાપાંચ કરોડમાંથી એક નંબર સાચો હોય છે. દર અઠવાડિયે પહેલું ઈનામ 'જેકપોટ' થતાં થતાં ત્રીસ કે પચાસ મિલિયનનું થઈ જાય છે ત્યારે કોઈક એક નસીબદારનો નંબર સાચો નીકળે છે. આ 'જેકપોટ'ને પચાસ મિલિયન ડોલર સુધી પહોંચાડનારા એ 'આશાવાદીઓ' જ છે જે દર અઠવાડિયે લોટરીની ટિકિટ ખરીદે છે. હું એવા આશાવાદી માણસોને મળ્યો છું જેઓ છેલ્લા વીસપચીસ વર્ષથી નિયમિત લોટરીની ટિકિટ ખરીદે છે પણ હજી સુધી કાંઈ જિત્યા નથી.

એવા જ મોટા આશાવાદીઓ છે 'પોકર મશીન' પર રમનારાઓ. "અંતે તો મશીન જ જીતશે" એવું મોટું લખાણ વાંચ્યા પછી પણ આ આશાવાદીઓ મશીનમાં પૈસા નાખે છે અને હજારો અને લાખોના હિસાબે પૈસા ગુમાવે છે. 'પોકર મશીન'માં નાખેલા પૈસામાંથી જપ ટકા કાબના નફામાં ને સરકારી ટેક્ષમાં જાય છે. બાકીનામાંથી નાનામોટા ઈનામો મશીન આપે છે.

સફળ અને સુખી થવાની આશા સાથે પુરાધાર્ય કરીને જે જીવે તે સફળ અને સુખી જરૂર થાય છે. ચક્રમક ઘસણો તો ક્યારેક તો તણાખો થશે.

## શતાયુ બનવાની જડીબુટ્ટીઓ

## હરિકૃષ્ણ મજમુદાર

એક વખત મને ભાષણ આપવા આમંત્રણ મળ્યું, જે સભા હતી 'બેબી બુમસં'ની, એટલે કે ૫૦ વર્ષની ઉપરની ઉમરના માણસોની. મારી ઉમર તે વખતે ૮૨ની, તેથી ભલે આમંત્રિત હતો પણ મારું વક્તવ્ય કાંઈ તેમને માટે બહુ અગત્યનું નહોતું. ૫૦થી ઉપરની ઉમરના લગભગ ૭૫ માણસોને નિવૃત્તિ માટે તૈયાર કરવાનો મૂળ હેતુ હતો.

પહેલે દિવસે ઘણાં તબીબોનાં વક્તવ્યો હતાં, જેઓ સભાને વધતી ઉમરે ક્યા ક્યા રોગો થાય અને તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો અને તેની દવાઓ વિશે વાતો હતી.

અલ્ઝાઈમર-વિસ્મૃતિથી શરૂ કરી તીવ્રતમ હૃદયરોગનાં લક્ષણો અને તેને રોકવાના ઉપાયો બતાવ્યા. સાંજે બેચાર વિદ્યુષકોને બોલાવી મનોરંજનનો કાર્યક્રમ હતો. અને તે વિદ્યુષકોને નવાઈ લાગતી હતી કે કોઈ હસતું કેમ નથી. હું દરેકનાં મોં જોઈને સ્પષ્ટ કહી શકતો હતો કે તબીબી વાતોથી બંધા શ્રોતા એટલા બંધા ભડકી ગયા હતા કે કોઈને વિદ્યુષકોની વાતોથી હસવું આવે તે શક્ય નહોતું. બીજે દિવસે યોગ અને નિવૃત્તિ નિવાસની મુલાકાતો હતી. કોફી અને નાસ્તો હતાં અને બે બસ ભરીને તે શહેરની આસપાસનાં પાંચેક નિવૃત્તિ નિવાસોની મુલાકાત કરાવી. આયોજકો તે નિવૃત્તિ નિવાસનાં ફાયદા, સગવડ અને લાભો સમજાવતાં હતાં. જ્યારે મારા સહિત સૌની નજર ત્યાં રહેતા અને પોતાની જાતને કોષપતા રહેવાસીઓની ઉપર હતી અને ડરના માર્યા એ વિચારતા હતા કે આપણે અહીં રહેવા આવવું પડે તે કરતાં પહેલાં મોત આવે તો સારું.

ત્રીજે દિવસે સવારે મને આયોજકોએ કહ્યું, 'આપણી પાસે રૂપ મિનિટનો સમય છે અને ત્રણ વક્તા છે. તેથી તમે તે પ્રમાણે આ સભાજનોને વક્તવ્ય આપો.' એટલે મેં કહ્યું મને જે યોગ્ય લાગશે તે કહીશ અને આઠ મિનિટથી વધારે બોલું તો મારું ધ્યાન ખેંચજો. તે ભાઈને મારી સભ્યતા ગમી અને તેમણે મારું ઘુણાવ્યું.

મેં વાતની શરૂઆત કરતાં કહ્યું, 'અહીં તમે જે સાંભળ્યું અને જોયું તે બધું ભૂલી જાવ. અને એક વાત ધ્યાનમાં રાખો કે માણસ એક છે અને તેને આટલી બધી ખરાબ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે તે માનવાને કોઈ કારણ નથી. તમને ખબર છે ને કે શસ્ત્રક્રિયા કરતાં પહેલાં ડોક્ટર લેખિત લખાવે છે કે તમે મરી જાવ તો ડોક્ટર જવાબદાર નથી. બસ, આ એવું જ છે. તમને ક્યારેક પણ કંઈક થશે તો તેના ઈલાજ છે. તેના ભાર સાથે જીવવાની કાંઈ જરૂર નથી તે મારો જાતઅનુભવ આપને કહી રહ્યો છે. આ સભાનાં સંચાલકોનાં સંચાલનો ખોટાં છે એમ નથી કહેતો પણ તેમણે જણાવેલા દરેક ભયો તમને દરેકને લાગશે તે ભય તમારા મગજમાંથી કાઢી નાંખશો.' અને તાળીઓના ગડગડાટથી સભા ગુંજી રહી હતી. કહેવાની જરૂર નથી કે તે વક્તવ્ય અને ત્યાર પછીની પ્રશ્નોત્તરી દોઢ કલાક ચાલી.

તે પ્રશ્નોત્તરીમાં મેં કહેલી કેટલીક વાતો અહીં આપની જાણકારી માટે લખું છું. મને પૂછાયેલ સૌથી અઘરો પ્રશ્ન (મારે માટે જવાબ આપવાનો તે) હતોઃ

'શું ઉમર થઈ એટલે આત્મસન્માન ગુમાવીને જીવવાનું ?'

મારો જવાબ હતો, 'આત્મસન્માન એ બહુ બારીક શબ્દ છે જેમાં તમારું દૃષ્ટિબિંદુ અને સામેનાનું દૃષ્ટિબિંદુ એકસથળે એકત્રિત ન થાય તો જ વિરોધાભાસ થવાનો. જેમ કે તમને ભૂલી જવાની બીમારી છે. તમે કોફી પીધી અને તમે થોડું ચાલ્યા પછી ફરીથી કોફી પીવાની તલપ થઈ અને તમે કહ્યું કે મેં સવારથી કોફી પીધી જ નથી તો તે ખોટું છે. પણ તમારી સંભાળ રાખનારા બહેન કહે કે તમે કોફી પીધી છે તો શાંતિથી તમે કહ્યું કે ભલે, મારે બીજીવાર પીવી છે તો દૃષ્ટિબિંદુ એક થઈ ગયું. પણ જો એમ જ કહ્યા કરો કે ના મેં પીધી જ નથી અને તું ખોટું બોલે છે તો તે બદલાયેલું દૃષ્ટિબિંદુ વિખવાદ કરી શકે છે. હવે આત્મસન્માન કેમ ગુમાવ્યું ? ભૂલી જવાની બીમારીને કારણે કે તમારા આગ્રહને કારણે ?

બીજો પ્રશ્ન હતો, 'ભૂતકાળમાં પડયા રહેવાનો શું અર્થ ?'

એક સમયે તમે રાજા હતા, એક સમયે તમે મોટી કંપનીના ઉચ્ચ હોદ્દેદાર હતા, પણ આજે નથી તેનું શું ?

ભૂતકાળ એ ગાડીનો 'રીઅર વ્યૂ મીરર' છે. તેમાં જ્યારે જરૂર પડે અને ત્યારે જ જોવાય અને તેટલો સમય જ રહેવાય. ઈતિહાસ પુનરાવર્તિત થતો હોય છે પણ દરરોજ નહીં. દરરોજ એ ગાડીના 'ફ્રન્ટ સ્ક્રીન'માંથી જોવાની જરૂર હોય છે. તો જ ગાડી બરાબર ચાલે. અને ભૂલી જવાની ઘટના આમ તો

સુખદાયક છે અને તમે જોજો, બીજા લોકો મોટે ભાગે ભૂતકાળનાં દુઃખો વાગોળતાં હોય છે, સુખનાં નહીં.

ત્રીજો પ્રશ્ન હતો પૂર્વાગ્રહ પર.

મારે કેમ નવી રીતે જીવવાનું ? અમે જે રીતે જીવ્યા છે તે રીત બરોબર જ લાગે છે.

મારા મગજમાં તે સમયે ઘણાં જવાબો હતા પણ અહીં હું અટક્યો અને મેં પ્રશ્ન પૂછ્યો, 'તમારે સુખમય રીતે સો વર્ષ જીવવું છે કે દુઃખમય ?'

જવાબ સ્વાભાવિક રીતે જ સુખમયનો હતો તેથી મેં બે ઉદાહરણો આપ્યાં.

મારા પિતરાઈ ભાઈ કૃષ્ણ દેસાઈ અમેરિકામાં રહેતા હતા ત્યારે તેમની બેનીફિટ આવકો બંધાઈ ચૂકી હતી. તેમની પત્ની બધું ભૂલી જતી હતી. દીકરો ને વહુ બધી જ રીતે સારાં. એક વખત એવું નક્કી થયું કે જિંદગીનાં છેલ્લાં વરસો ભારતમાં ગાળવાં. અમદાવાદમાં સારો એપાર્ટમેન્ટ ખરીદ્યો અને ચોવીસ કલાકની કામવાળી, રામલો અને ડ્રાઈવર સાથે રહેવાનું શરૂ કર્યું. બે વર્ષ બાદ પત્નીના મૃત્યુ પછી દીકરાએ અમેરિકા બોલાવ્યા તો કહે 'હું તો અહીં સારો છું. મને અહીં ચાર નોકરો છે, ત્યાં બધું મારે જાતે કરવું પડે.' અમેરિકામાં જેમ સુખો છે તેમ દુઃખો પણ છે, જ્યારે તે જ પ્રમાણે ભારતમાં દુઃખો છે તેમ સુખો પણ છે. કૃષ્ણનો સ્વભાવ ટોળામાં જીવવાનો. અને તે ટોળાં આજે નેવું વર્ષે પણ તેને મળે છે. જ્યારે જો તે અમેરિકામાં હોત તો કદાચ તેને નર્સિંગહોમ મળત. આ વાતને હું 'ફ્રન્ટ સ્ક્રીન'માં જોઈને જીવવાનું કહું છું. તે અમેરિકન જીવનપદ્ધતિથી જીવ્યા પછી પણ ભારતમાં નવું જીવન શરૂ કરે છે આનંદથી 'આજ'માં જીવે છે. અમેરિકાથી ભારત જતા ઘણાબધા મિત્રોએ તેમનો સત્કાર માણ્યો છે.

જૂની જીવનપદ્ધતિમાં જે છે તે કદાચ નવી જીવનપદ્ધતિમાં ન હોય પણ જે છે તેમાં જે નથી તેનો પૂર્વાગ્રહ ઉમેરવો તે જ 'રીઅર વ્યૂ મીરર' જોઈને ગાડી ચલાવવાની વાત છે.

બીજું ઉદાહરણ મેં 'ગિનીઝ બુક ઓફ રેકર્ડ્ઝ'માં સ્થાન પામેલી અને સૌથી લાંબુ જીવન જીવેલી ફ્રેન્ચ મહિલા જેની કમેન્ટનું આપ્યું. ૧૨૨ વર્ષ જીવેલી તે ૮૫ વર્ષે તે તલવારબાજી કરતી જે તીવ્ર ચંચળતાયુક્ત યુદ્ધરમત છે. અને ૧૦૦ વર્ષની ઉમરે પણ તેના ગામના પહાડી વિસ્તારોમાં તે સાર્થકલ ચલાવતી. તેના સુદીર્ઘ જીવન માટે તે કહેતી, 'હસણ અને શાકભાજી ઓલિવ ઓઈલમાં ડુબાડીને ખાતી અને શરીરે ઓલિવ ઓઈલ ચોપડતી.' ૧૧૪ વર્ષની ઉમર સુધી તો તે સ્વસ્થતાથી ચાલી શકતી હતી. તે મનથી પોતાને કદી વૃદ્ધ માનતી નહોતી અને સદા પ્રસન્નમિજાજ રહેતી.

અંતે મારું વક્તવ્ય જ્યારે પૂરું કર્યું ત્યારે તે સૌ શ્રોતાઓનો હું 'હકારાત્મક જીવન જીવો'નો વ્યાવહારિક સંદેશો આપનારો 'દાદો' હતો. પૂર્વગ્રહ છોડી આજમાં જીવવાની 'શીખ' આપનારો 'ગુરુ' હતો. ૮ મિનિટની મર્યાદા બતાવનારા સંચાલક મિત્ર તો મને ભેટી જ પડયા હતા અને મારી સ્મૃતિનો સૌથી સંતોષજનક દિવસ હતો, કારણ કે ૭૫ જણને મેં શતાયુ બનવાની જડીબુટ્ટી આપી હતી.

(સાભારઃ નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિમાંથી)

'બુશફાયર' થાય છે ત્યારે આખું વન ભડકે બળે છે. વનરાજીઓ બળીને રાખ થઈ જાય છે. પશુપંખીઓ જીવન બચાવવા ત્યાંથી નાશી જાય છે અને જે તેમ નથી કરી શકતા તે દાવાનળમાં ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે. પણ પછી તે આગ ઠરી જાય છે. આગમાં બળી ગયેલા વૃક્ષોના મૂળમાંથી નવી ફૂપળો ફૂટે છે. રાખમાં દટાઈ ગયેલા નાનામોટા બીજમાંથી ફણગા ફૂટે છે અને ધીરે ધીરે ફરી વનરાજી હંદરાવા લાગે છે. પશુપંખીઓ પાછા આવે છે અને વન કિલ્લોલતું થઈ જાય છે. કદિ ન ઠરે એવી આગ ઈશ્વરે બનાવી નથી. પરિવર્તન એ જ સાચો કુદરતી ક્રમ છે. જેનો ઉકેલ ન હોય એવો કોઈ કોચડો છે જ નહિ. મહાસાગરને પણ કિનારો તો છે જ. દૂર ન થઈ શકે એવી કોઈ અડચણ છે જ નહિ. માણસ કોઈવાર એવો ગુંચવાઈ જાય છે કે તેને લાગે કે તે આમાંથી કદિ બાહુર નીકળશે જ નહિ, પણ ગમે તેવી ગુંચ પણ અંતે તો ઉકેલાય જાય છે. એ જ રીતે ગમે તેટલા દુઃખ આવી પડે ત્યારે પણ એક વાતનો ઈશ્વર પર ભરોસો રાખવો કે કદી દૂર ન થાય એવું દુઃખ કે જેનો કોઈ અંત ન હોય એવી મુસિબત ઈશ્વરે બનાવ્યાં નથી. જેમ દુઃખ પહેલાં સુખ હતું તેમ જ દુઃખ પછી પણ સુખ આવવાનું જ એ વાતનો ભરોસો રાખશો તો હંમેશાં સુખી જ રહેશો.

## આપણાં શાકભાજી

દરેક અંકમાં આપણાં શાકભાજી વિષે ઉપયોગી અને રસપ્રદ માહિતી અહીં પ્રગટ કરવાનો વિચાર છે. કોઈપણ વાચકમિત્ર પાસે એવી માહિતી હોય તો મોકલવાનું આમંત્રણ છે. યોગ્ય લાગશે તે અહીં, તેમના નામ સાથે, પ્રગટ કરવામાં આવશે, 'રીડર્સ ડાઈજેસ્ટ'ની જેમ કોઈ પુરસ્કાર તો આપવામાં નહિ આવે પણ એ રીતે આ સામયિક દ્વારા થતી ગુજરાતી ભાષા અને સમાજની સેવા કરવામાં સહકાર આપવાનો હેતુ અચૂક મળશે. - માનદ તંત્રી

### કોબી



કોબી આમ તો કોલીક્રાવર અને બ્રોકલીના કુટુંબની ગણાય. ગુણ અને ફાયદામાં ત્રણેય સરખા નીકળે. પણ કોબીએ પોતાનો નોખો ચોકો કર્યો હોય તેવું લાગે. કોલીક્રાવર અને બ્રોકલી ઝીણા ઝીણા ફૂલોનો ગુચો છે જ્યારે કોબી એક ઉપર એક વીટાળેલા પાંદડાનો જથ્થો છે અને તે માટે તે ડુંગળીના કુટુંબમાં ગણાવી જોઈએ. પણ સ્વાદ અને ગુણવત્તામાં તે કોલીક્રાવર અને બ્રોકલીની સરખામણીમાં છે. ઉપરાંત કોબીમાં સર્કરાનું પ્રમાણ વધારે છે એટલે તે ખાવામાં મીઠી લાગે છે. એ સેલાડમાં કાચી ખાઈ શકાય. મસાલાવાળું સેલાડ ગમતું હોય તો તેના પર તેલ, મસાલો ને મીઠું લગાવી શકાય. કોબી અને ગાજર અથવા કોબી અને કેપ્સીકમ ઝીણાં સમારી તેને તેલ જિરુનો વધાર કરી ધીમા તાપે થોડી ગરમ કરવાથી બંને જરા નરમ પડે છે અને સંભારા તરીકે ખાવામાં લેવાય છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં કોબીને ઝીણી સમારી તેમાં 'માયોનાઈઝ' ભેળવવામાં આવે છે - તેને 'કોલસલો' કહેવામાં આવે છે અને સેલાડ તરીકે ખવાય છે.

એકલી કોબીનું શાક ઘણું મીઠું લાગે છે અને તે બાળકોને પણ ભાવે છે. તે ઉપરાંત 'કોબી અને બટેટા' તથા કોબી અને ટેમેટાનું શાક પણ ઘણું સ્વાદિષ્ટ બને છે. પરંતુ આખી કોબીમાં કાપા પાડી તેમાં મસાલો ભરી ઓવનમાં સેકવામાં આવે છે.

કોબી ઘણા દેશોમાં ઉગાડવામાં આવે છે પણ તેનું મૂળ વતન કદાચ ચીન હશે કારણકે ચીનની મોટા ભાગની વાનગીઓમાં કોબી પુષ્કળ વપરાય છે. તદ્ઉપરાંત દુનિયાભરની કોબીના ઉત્પાદનની ગણતરી કરો તો તેમાંનું લગભગ ચાલીસ ટકા ઉત્પાદન ચીનમાં થાય છે. બીજા નંબરે લગભગ પંદર ટકા ઉત્પાદન ભારતમાં થાય છે. યુરોપ, અમેરિકા અને ઈંગ્લેન્ડમાં પણ કોબી ઘણી પ્રચલિત છે.



કોલીક્રાવરની જેમ, કોબી પણ અનેક પ્રકારની થાય છે - જેમ કે સફેદ, લીલી, જાંબલી, રાતી, વગેરે. સૌથી નાની કોબી લગભગ પાંચ સેન્ટિમીટરની થાય છે જેને 'બ્રસેલ સ્પ્રાઉટ' કહેવામાં આવે છે. ભારતમાં દશથી પંદર સેન્ટિમીટર સાઈઝની કોબી વધારે થાય છે, તે લગભગ ગોળાકારની હોય છે, તેના પાન પાતળા હોય છે અને ખાવામાં ખૂબ મીઠી હોય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં દરેક જાતની કોબીના અલગઅલગ નામ હોય છે. રાતી અને જાંબલી રંબની કોબીનું વીનેગારમાં અથાણું પણ બનાવવામાં આવે છે.

ઓસ્ટ્રેલિયામાં પંદર થી વીસ સેન્ટિમીટર સાઈઝની, કોઈવાર તેથી પણ મોટી, કોબી થાય છે. કોઈવાર ઉપરનો ભાગ જરા ચપટો હોય છે. પાંદડા પણ

જરા જાડા હોય છે અને તેની ડાંડીમાં તીખાશ હોય છે એટલે કાઢી નાખવી પડે છે.

કોબીમાં ગળપણ ઘણું હોવાથી તેનું સૂપ ખૂબ મીઠું ને સ્વાદિષ્ટ થાય છે. વેજિટેબલ સૂપમાં પણ તેને નાખવામાં આવે છે. કોબીના ભજ્યા કે મુઠીઆ ઘણા સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

કોબીમાં વીટામીન 'સી' ઘણું છે. તે ઉપરાંત તેમાંનું 'કેલ્સિયમ' સુપાચ્છ છે એટલે કે હાડકાંને મજબૂત કરવામાં તરત કામ લાગી જાય છે. કોબીમાં બીજા અનેક પ્રકારના ક્ષારો અને પ્રજીવકો છે જેવા કે ડાયેટરી ફાઈબર, બી-૧, બી-૨, બી-૩, બી-૪, બી-૫, બી-૬, બી-૯, લોહ, મેગ્નેસિયમ, ફોસ્ફરસ, પોતાસિયમ, ઝીન્ક, વગેરે.

આ બધા તત્ત્વોના નામ વાંચતાં તે કોઈ બીજા શાકમાંના તત્ત્વો જેવાં જ લાગે. પણ કુદરતની કરામત એ છે કે દરેક શાકમાં તે એકબીજા સાથે અલગઅલગ રીતે સંકળાયેલા હોય છે અને તેથી તેના ફાયદા કે ગેરફાયદામાં ફરક પડે છે. એ ગણતરીએ કોબી કેન્સર વિરોધી શક્તિમાં બ્રોકલીની બરોબરી કરે છે. ખોરાકમાં તેના નિયમિત ઉપયોગથી તે કેન્સર થતું અટકાવી શકે છે અથવા થયેલા કેન્સરને આગળ વધતું રોકી શકે છે. તે ઉપરાંત 'થાયરોઈડ ગ્લેન્ડ'ને મજબૂત કરવામાં તે ખૂબ ઉપયોગી છે જેથી નાના બાળકોને સૂપમાં નિયમિત આપવાથી તેમનો ઉછેર સારો થાય છે.

નોંધ: સ્વાદ અને શોખ ખાતર અહીં કોબી વિષે માહિતી આપી છે. માહિતીની સત્યતા વિષે કોઈ બાંહેધરી આપવામાં આવતી નથી. આહારમાં ફેરફાર કરતાં પહેલાં કે રોગનિવારણ માટે તેનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તેના નિષ્ણાતની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.



### મેઘદૂતમ્

(સંપાદક: ડો.ગૌતમ પટેલ)

ઉત્સન્ને વા મલિનવસને સૌમ્ય નિક્ષિપ્ય વીણાં  
મન્દોત્રાંક વિરચિતપદં ગેયમુદ્રાતુકામા ।  
તન્તીરાદાં નયનસલિલૈઃ સારયિત્વા કથંચિ  
દ્વયો ભૂયઃ સ્વયમપિ કૃતાં મૂર્છનાં વિસ્મરન્તી ॥ ૧૧ ॥  
શેસાન્માસાન્વિરહદિવસસ્થાપિતસ્વાવધેવાં  
વિન્યસન્તી ભુવિ ગણનયા દેહલીદત્તપુષ્પૈઃ ।  
મત્સંગ વા હૃદયનિહિતારમ્ભમાસ્વાદયન્તી  
પ્રયેણેતે રમણવિરહેશ્ચન્ગનાનાં વિનોદાઃ ॥ ૧૨ ॥

### મેઘદૂત

(સંપાદક: ડો.ગૌતમ પટેલ, ભાવનગર)

કે ખોળામાં મલિનવસના, સૌમ્ય । વીણા ધરીને  
મારા નામે રચિત પદનું ઈચ્છતી ગીત ગાવા,  
તારો ગીના નયનજલથી, મેળવી એ પ્રયત્ને,  
વારે વારે નિજ કૃતિ છતાં મૂર્છના ભૂલતી તે. (૧૧)  
છે નક્કી જે અવધિ વિરહ તેહના માસ શેષ  
પુષ્પો મૂકી ગણન કરતી ભૂપરે ઊમરેથી.  
કે આરંભ્યપ નિજ હૃદયમાં માણતી સંગ મારો,  
આ છે પ્રાયઃ પિયુવિરહમાં અંગનાના વિનોદો. (૧૨)

(ક્રમશઃ દરેક અંકમાં બે પદ્ય મૂકાશે)

### Meghadoota of Kalidas (Editor: Dr.Gautam Patel)

O gentle one, you will see her keeping the veena on the dirty garment of her lap desiring to sing a song so worded as to contain my name and having with difficulty tuned the strings moist with tears from her eyes she off and on forgets the melody though composed by herself. (91)

O cloud, she will be engaged in counting the remaining months from the day of my seperation with the help of flowers arrqanged on the threshold or she savours our reunionas realized in imagination – these are the usual diversions which seperated women resort to. (92)

(To be continued: Two verses will be published in every issue.)