સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

મોસાળે પીરસે મા, 'લેવા' તૈયાર થયા છે,
ને હવે એ બધાની જીભે 'કડવા' થયા છે!
દેવા-લેવા વિના થયા છે એ અળખામણાં -
હવે એ નોકરી કરવા તૈયાર થયા છે..
(જમીન દેવી નથી - અનામત દ્યો!)

હાઈકુ

કુંડરીયાનો
પંચતારક ત્રિભેટે -
પગ કુંડાળે..

પાછા સૂઈ ગ્યા?!
થશે શહીદો ત્યારે -
ફરી જાગશે..

ચિંતન

અસારે ખલુ સંસારે સારમેત ચતુષ્ટયમ્ । કાસ્યવાસઃ સતાં સંગો ગંગામ્ભઃ શંભુ સેવનમ્ ॥

'આ અસાર સંસારમાં જો સાર હોય તો માત્ર ચાર બાબતોમાં જ છે : (૧) કાશી - (બનારસ-વારાણસી)માં નિવાસ, (૨) સજ્જન લોકો સાથે સત્સંગ (૩) ગંગાજળ અને (૪) ભગવાન શંકરની સેવાપૂજા.'

અધ્યાત્મનો સાર, ચાર પવિત્ર બાબતો આ પૃત્વી પર હયાત છે જે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારી પાવનકારી-પવિત્ર કરનાર છે.

જેમ સૂર્ય-ચંદ્ર-ગ્રહો બ્રહ્માંડ એ ઈશ્વરની સાક્ષી પૂરતાં હયાત નજરોનજર જોઈ શકાય એવાં તત્ત્વો છે પણ આપણે એમને નજરઅંદાઝ કરીએ છીએ.

અહીં એવી જ પાવનકારી બાબત આપી છે. કાશી ક્ષેત્ર પૌરાણિક છે. ભગવાન મહાદેવે અહીં મૃત્યુ પામનારને મોક્ષનું વચન આપ્યું છે.

સાધુ-સંત-સજ્જન સાથે અરધી ઘડીનો પણ સંગ કલ્યાણકારી થઈ જાય છે.

ભગવાન શિવના મસ્તકમાંથી ઢળેલી ગંગા અખંડ-નિરંતર 'પાપ વિમોચની' થઈ વહે છે.

મહાદેવ માત્ર પાણીનો લોટો અને બિલ્વપત્રથી પ્રસન્ન થાય છે - શિવપૂજા પણ કલ્યાણકારી છે.

સુવિચાર

- ખરેખર તો ભક્તિ આપણે એટલા માટે કરીએ છીએ કે આપણા કાર્યો સરળતાથી નિર્વિઘ્ને પૂરા થાય. દુઃખ દૂર થાય એના માટે પ્રયત્નો કરીએ છીએ. જેને લીધે વારંવાર દુઃખ આવે છે એ 'સંસાર' દૂર થાય એવી ઈચ્છા કદી નથી થતી. - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- વારેવારે આપણે જે ઈશ્વરના નામના પોકાર પાડીએ છીએ તે પોકારો તો ખરેખર ઈશ્વર માટેના નહીં, સુખ માટેના હોય છે. આપણે ઈશ્વરનું એટલું જ કામ છે કે એ આપણા દુઃખ દૂર કરી દે... જો એમ થાય તો આપણને ઈશ્વરનાં દર્શનનીયે જરૂરત નથી! - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ચંચળ ભટકતું મન જે પળે સ્થિર થયું તે જ સાચી પ્રાર્થના. - **ઝેન કથન**
- પ્રેમ ક્યારે જન્મશે? એ જાણવું મુશ્કેલ છે... પણ ઘૃણાનો અંત ક્યારે લાવવો? એ સ્હેલ છે.. - **અખંડ આનંદ**
- ઉપ એટલે નજીક, આસન એટલે બેસવું. ગુરુની નજીક બેસતાં આવડે એ જ સાચી ઉપાસના. - **શાહબુદ્દીન રાઠોડ**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

માતા-પિતા, શિક્ષકો પોતાનાં જ નબળાં (ભણવામાં કે શારીરિક રીતે) બાળકને વારંવાર 'આ તારાથી નહીં થાય', 'તારું કામ નહીં', 'તને ન આવડે' એવું કહીને, કે તેનાથી વધારે હોશિયાર-શક્તિમાન સહઅધ્યાયીઓના દાખલા આપી ઉતારી પાડે છે કે મનોભંગ કરી હતોત્સાહ કરે છે..

બે તરુણ મિત્રો-માઈકલ અને ડીક, કેનેડામાં થીજી ગયેલા એક સરોવર પર દોડાદોડી કરતા હતા. ત્યાં ડીક સરોવરના કોઈ પીગળેલા ખાડામાં પેસી ગયો. તરતાં ફાવતું હતું તેથી એ છિદ્રનાં બાકોરાં પાસે કોઈ મદદની રાહ જોતો તર્યા કરતો હતો.

માઈકલ મૂંઝાયો. બાકોરાં નજીક જવાય એમ નો'તું. બૂમો પાડી પણ આસપાસ કોઈ ન હતું. કાંઠા પર એક જાડું વૃક્ષ હતું. એની લાંબી ડાળી જોઈ - માઈકલ તેના પર લટક્યો અને સઘળું બળ એકઠું કરી લાંબી ડાળી તોડી નાખી અને દૂરથી એ ડાળીને છેડો ડીકને આપી ઉપર ખેંચી લીધો.

દૂરથી છોકરાના પ્રયત્ન જોઈ પોલીસ, માઈકલનાં મા-બાપ, શિક્ષકો આવ્યાં અને આવી મજબૂત ડાળી માઈકલે કેવી રીતે તોડી એના માટે આશ્ચર્ય કરી એને પૂછવા લાગ્યા.

માઈકલ વતી એના દાદાએ જવાબ દીધોઃ આવી અશક્ય ડાળ માઈકલ એટલે તોડી શક્યો, કેમ કે, 'રહેવા દે તારાથી આ કામ નહીં થાય.'-એમ કહેવાવાળું ત્યાં કોઈ હાજર નો'તું.

પાકિસ્તાનનો અસલી ચહેરો ઉઘાડો થાય છે

તંત્રી સ્થાનેથી....

પાકિસ્તાનનો ભરોસો કરવો કેટલો જોખમકારક છે, તે હવે કોઈથી પણ અજાણ્યું નથી રહ્યું. ભારતને એ દુશ્મન જ માનીને ચાલતું રહ્યું છે અને ચાલતું રહેવાનું છે. જ્યારે પણ ભારતે પાકિસ્તાન સમક્ષ કોઈ ઘૂસણખોરી કે આતંકવાદી હુમલાના મુદ્દે વાંધો ઉઠાવ્યો છે ત્યારે એણે હંમેશાં પોતે પાક-સાફ હોવાનું જ રટણ કર્યે રાખ્યું છે. એવો એક પણ કિસ્સો નથી જેમાં પાકિસ્તાને એનો વાંક સ્વીકારવા જેટલી વિનમ્રતા દર્શાવી હોય. ચોર કોટવાળને દંડે એ ન્યાયે પાકિસ્તાન બલુચિસ્તાનના બળવાખોરોને ભારત ઉશ્કેરતું હોવાના આક્ષેપો કરતું રહે છે. ભારત જ પાકિસ્તાનમાં ચાલતી આતંકવાદી પ્રવૃત્તિઓને પોષતું હોવાનો આક્ષેપ કરી એ છેક યુનાઈટેડ નેશન્સ સુધી ધા નાખતું રહ્યું છે. પરંતુ એના આ બધા દાવા કેટલા પોકળ છે અને ભારતને સતત પ્રોક્સી યુદ્ધ દ્વારા પરેશાન કરવાના કેવા કેવા કારસા પાકિસ્તાનમાં ઘડાતા રહે છે, એનો પુરાવો તાજેતરમાં પાકિસ્તાનની જ ફેડરલ એજન્સીના ભૂતપૂર્વ વડા તારીક ખોસાના ખુલાસામાં જોવા મળે છે. ઈમાનદાર અધિકારીની ઈમેજ ધરાવતા આ પૂર્વ ડાયરેક્ટર જનરલ બેનઝીર ભુટ્ટોની હત્યા વિશે પણ તપાસ કરી રહ્યા છે. ૨૬ નવેમ્બરની મુંબઈ હુમલાની ઘટનામાં સંપૂર્ણપણે પાકિસ્તાન સંડોવાયેલું હોવાનો ઘટસ્ફોટ કરીને એમણે એક પ્રામાણિક ઈન્વેસ્ટિગેશન ઑફિસર તરીકેની એમની છાપ વધુ વિશ્વસનીય બનાવી છે. અલબત્ત, એથી પાકિસ્તાન સરકાર, આર્મી અને આઈએસઆઈ માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે મોઢું બતાવવું મુશ્કેલ બની જશે. અત્યાર સુધી પાકિસ્તાન સરકાર ૨૬/૧૧ના હુમલા સાથે પોતાનો કોઈ સંબંધ નહીં હોવાનો દાવો કરતી રહી હતી. ત્યાં સુધી કે જીવતો પકડાયેલો આતંકવાદી કસાબ પણ પાકિસ્તાની નહીં હોવાનું જુઠ્ઠાણું ચલાવવાની કોશિશ કરાઈ હતી. હવે જ્યારે પાકિસ્તાનની જ ફેડરલ એજન્સીના પૂર્વ વડા 'ડૉન' જેવા પ્રતિષ્ઠિત અખબાર સમક્ષ ૨૬/૧૧નું કાવતરું પાકિસ્તાનના સિંધ પ્રાન્તમાં જ ઘડાયું હોવાની તથા હુમલો કરનારા તમામ આતંકવાદીઓ પાકિસ્તાની નાગરિકો હોવાની કબૂલાત કરે છે, એ હુમલામાં વપરાયેલ હોડી પણ પાકિસ્તાનમાં જ બની હોવાનું જણાવે છે અને એક પ્રજા તરીકે આંતરરાષ્ટ્રીય જગતમાં પાકિસ્તાનની આબરૂને બટ્ટો લાગી રહ્યો હોય ત્યારે ૨૬/૧૧ના હુમલા બદલ જાહેરમાં માફી માગવાની અપીલ કરે છે, ત્યારે પાકિસ્તાન કેવું રૂખ અપનાવશે? એક ઈમાનદાર ઈન્વેસ્ટિગેટિંગ ઑફિસરને માટે પાકિસ્તાન કેટલું સલામત રહેશે?- આવા અનેક સવાલો પેદા થવાની શક્યતા છે. પાકિસ્તાન વિશ્વમાં ફેલાઈ રહેલા ઈસ્લામિક આતંકવાદનું પારણું છે, તે હકીકત હવે તો ખુદ જવાબદાર પાકિસ્તાની અધિકારીના મોઢે ચડીને બોલી છે. ભારતે વારંવાર રજૂઆતો અને પુરાવા પ્રસ્તુત કર્યા છતાં પાકિસ્તાને એની અવળચંડાઈ છોડી નથી. તેથી એ ખોસા જેવા ઈમાનદાર અધિકારીની સલાહ માનીને ભારત સહિત વૈશ્વિક સમાજ સમક્ષ માફી માગવા સહમત થાય એ વાતમાં માલ નથી.

એક જ ગર્જના અને સમગ્ર વનમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો, મોરલા ચૂપ, ઝાડવાં સ્થિર અને જીપમાં બેઠેલા જીવોના શ્વાસ અદ્ધર

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

સિંહ-ગર્જના

આપણા ગાંધીનગરનાં લેખિકાના પુસ્તક 'શિવભૂમિનો સાદ...' નો ગ્રંથ પ્રાગટ્યદિન તેમના કુટુંબીજનો, સ્નેહીજનો, સાહિત્યરસિકો અને સાક્ષરજનોના સાંન્નિધ્યમાં અનેક રીતે અનોખો અવસર બની રહ્યો. ખાસ તો કૈલાસ-માનસરોવરના પ્રવાસીઓની મોટી હાજરી આ પ્રસંગનું અણમોલ નજરાણું બની ગઈ. તેમાં પણ ગીરની કંદરાઓના પ્રેમીજન રમેશભાઈ રાવલે, બ્રહ્માણી હૉલમાં જ્યારે સિંહની ડણક અને સિંહણના પ્રતિભાવો નાદરૂપે વહેતા કર્યા ત્યારે સમગ્ર વાતાવરણ ગીરમય બની ગયું. હું પોતે તો એક ક્ષણમાં ગીર અરણ્યમાં આવેલા બાણેજમાં પહોંચી ગયો!

બાણેજમાં બાણેન્દ્ર મહાદેવનું મંદિર છે. પાંડવોના વનવાસ દરમિયાન કુંતા માતાને જ્યારે જ્યારે પાણીની તરસ લાગતી ત્યારે અને ત્યાં અર્જુન બાણ મારીને ગંગા પ્રગટાવતા. તેના તાજા જળથી કુંતા માતાની તરસ છિપાતી અને સ્થળ ભાવિક ભક્તજનો માટે આકર્ષણરૂપ બની જતું. આવી કહાણી ધરાવતા બાણેશ્વર મહાદેવની પાછળ ઊંચો અને સીધો પહાડ છે. મંદિરથી નીચેના ભાગમાં મહાત્માજી બિરાજે છે. તેમની ડાબી બાજુ બાણગંગા છે, જેનું કાળા ઉનાળામાંય પાણી બંધ થતું નથી. દૂરથી આવતું ઝરણું જમણી દિશામાં વહી જાય છે. તેનું પાણી આડબંધ બાંધીને રોકવામાં આવ્યું છે. ઝરણાંની બંને બાજુએ ઊંચા, સુંદર, લીલા જંગલમાં ઝાડ છે. આવી ઠંડક ધરાવતી જગ્યામાં સાવજને આરામ કરવાનું ખૂબ ગમે.

આ વખતની ગીર-મુલાકાતમાં અને સવારે કનકઈ માતાનાં દર્શન કરી, બપોર પછી બાણેજ આવ્યા હતા. બાણેજમાં નવા નિમાયેલા યુવાન મહંત સાથે અમે ખાસ્સો સત્સંગ કર્યો. બાપુએ બધા દર્શનાર્થીઓને ગોળી-ચોકલેટ આપી. શિવ (ઉંમર વર્ષ-૭), વૈષ્ણવી (ઉં.વ.૨) અને ધ્રુવા ઉં.વ.૮)ને ચોકલેટો ખાવાની મજા પડી ગઈ. ગિરમાં જઈએ એટલે ચા તો બધે જ મળે.

મંદિર સામેના કુંડમાં ઘણી માછલીઓ હતી. (શિવને તો મગર પણ દેખાયો હતો) કેયુરકુમાર હનુમાન ગઢીથી લાવેલા પ્રસાદ માછલીઓને વહેંચવા માંડ્યા, પ્રસાદ મેળવવા દોડમદોડ ધસી આવતી માછલીઓ જોવાનું કોને ના ગમે? બાળકો તો ઠીક, મોટેરાઓ પણ આવી ઘડીમાં પોતાની વય ભૂલી જઈ બાળક બની જાય છે.

ત્રણેક વાગ્યા પછી અને છેલ્લું દર્શન કરવા મંદિરનાં પગથિયાં ચડવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે જ અચાનક ક્યાંકથી વરસાદ ચડી આવ્યો. જોશભેર વાતો પવન જંગલનાં ઝાડવાંમાં સૂસવાટા મારવા માંડ્યો. સાગના મોટાં પાંદડાં પર પડતો વરસાદ અનોખા અવાજ પેદા કરવા લાગ્યો. આંબા પર બેઠેલા મોર ટહુકી ઊઠ્યા. અમારા એક-બે સભ્યો આખેઆખા પલળી ગયા. સમગ્ર વાતાવરણમાં શીતળતા પ્રસરી ગઈ. કોઈને લાગે જ નહીં કે આ મે મહિનાનો મધ્યાંતર હશે? અલબત્ત, વાતાવરણ બધા માટે મનમોહક બની ગયું.

જરાક વરસાદ ધીમો પડતાં બધાને થયું કે અહીંથી જલદી નીકળી જવું જોઈએ. જંગલના રસ્તાઓમાં વાહન ચલાવવાનું મુશ્કેલ બની જાય. બધાં ફટાફટ તૂફાનમાં બેસી ગયાં. ઝરણું પાર કરી સામા કાંઠે પહોંચ્યાં. ઝરણાંની ધારોધાર, પથરાળ રસ્તા પર હજુ પાણી ટપકતાં વૃક્ષો હેઠળ, જીપ ચાલી જતી હતી. બધાં જાતજાતની વાતો કરતાં હતાં. બાળકો કલ્લોલ કરતાં હતાં. પાંચ-સાત મિનિટ વાહન ચાલ્યું હશે ત્યાં કદાચ પાછળની બાજુથી, જમણા પહાડ તરફથી, આખા આકાશને ચીરી નાખતું હોય એવી એક ત્રાડ સંભળાઈ. સર્વેના હોઠ એકસાથે બિડાઈ ગયા. આટલામાં ક્યાંક સિંહ હોવો જોઈએ એવી આશાથી અને આપણને કદાચ સિંહ જોવા મળશે એવા અનુમાનથી ટીનાભાઈએ તુરત જ ગાડી રોકી દીધી હતી. જીપમાં બેઠેલાંની નજરો આજુબાજુની ઝાડીમાં ખાંખાંખોળાં કરવા માંડી. આવી ક્ષણોએ ભય અને આનંદના રંગો એકીસાથે ચહેરા ઉપર વર્ચસ્વ જમાવે છે. એક જ ગર્જના, અને સમગ્ર વનમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો. મોરલા ચૂપ, ઝાડવાં સ્થિર અને જીપમાં બેઠેલા જીવોના શ્વાસ અદ્ધર! પાછા વળવાની તો કોઈની હિંમત નહોતી, થોડીવાર એ જ દશામાં બેસી રહ્યા. હવે કશું દેખાશે નહીં એવી ખાતરી થતાં બધાના શ્વાસ હેઠા બેઠા, ગળાં ખૂલ્યાં અને ટીનાભાઈએ તૂફાનની ચાવી ઘુમાવી.

સિંહ તો અમે ઘણીવાર જોયા છે, પણ આવી ત્રાડ મેં જ નહીં, આ બધાએ પણ પહેલી વાર સાંભળી હશે. એક ઘા અને બે કટકા જેવી વાત નહીં, પરંતુ એક જ ઘાએ સામેવાળાના ભુક્કા કરી દે એવો અવાજનો ઘા. કદાચ આ કાનને બીજી વાર ના પણ સંભળાય. ગીરવાસી રમેશભાઈએ આજે મને એ ગર્જનાની યાદ અપાવી દીધી. સાથોસાથ યાદ આવી ગઈ નલિન રાવળની એક ગદ્યકવિતા 'સિંહ'.

કવિતા મોટે ભાગે પદ્યમાં હોય અને ગાઈ શકાય તેવી હોય એમ આપણે બધા માનીએ છીએ. આધુનિક કવિઓ આવી માન્યતાનો છેદ ઉડાડે છે. નલિન રાવળ ઉપરાંત પન્નાબેન, વિપીન પરીખ, સિતાંશુ યશશ્ચંદ્ર, લાભશંકર ઠાકર કે હરીશ

અનુસંધાન પાના નં.૭ પર

જુદા-જુદા રોગો માટે જુદી-જુદી વનસ્પતિ તથા તેના મૂળનો ઉપયોગ કરી રસ બનાવીને ઉપયોગ કરવાથી ઘણો જ લાભ થાય છે

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર

માનવીની આ ધરતી પર, માનવ તરીકેની ઓળખ થઈ ત્યારથી અટવાતો માનવ ખરા અર્થમાં માનવ થતો એટલે કે વિચારતો થયો ત્યારથી પોતાના શરીર માટે હંમેશા વિચારશીલ છે.

આજુબાજુમાં વાતાવરણ, હવા, ખોરાક, પાણીનો અનુભવ કરતો ગયો તેનો ઉપયોગ બરાબર કરતો થયો ત્યારથી જ એના શરીરમાં કંઈ ને કંઈક ફરિયાદ ચાલુ થઈ ગઈ.

સદીઓ પહેલાં માનવીએ વિચાર કર્યો કે શું રોગ થાય તો શું કરવું. ત્યારથી આજના દિવસ સુધી માનવ વિચારશીલ છે. રોજરોજ નવી નવી પદ્ધતિનો વિચાર કરે છે. તેમાં સફળ પણ થયો છે અને નથી પણ થયો.

મુનિ ભારદ્વાજ ઈંદ્ર પાસે ગયા. તેમણે ઈંદ્ર પાસેથી આયુર્વેદ અને વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરીને રોગમાંથી મુક્ત થવા માટેના પ્રયોગ શરૂ કર્યા. ભેડ, જતૂકર્ણ, પરાક્ષર હારિત તથા ક્ષારપાણી વગેરે ઋષિઓ સુપ્રસિદ્ધ છે. તેમણે ચરકસંહિતા નામનો પાંચ ભાગમાં વહેચાયેલો ગ્રંથ મૂકીને માનવજાત પર મોટું ઉપકારક કામ કર્યું છે. કેટલાક વૈજ્ઞાનિક એમ કહે છે કે, ચરકસંહિતાનો ગ્રંથ આજે પણ જૂના અને હઠીલા દર્દ માટે સો ટકા સત્ય છે.

જુદા - જુદા રોગો માટે જુદી-જુદી વનસ્પતિ તથા તેના મૂળનો ઉપયોગ કરી રસ બનાવીને ઉપયોગ કરવાથી ઘણો જ લાભ થાય છે. જેમ કે કોઢ મટાડનાર પ્રલેપ, દાહ-ગરમી શમાવનાર પ્રલેપ, ટાઢ અને ઝેર મટાડનાર પ્રલેપો, પરસેવો તથા શરીરની દુર્ગંધ મટાડનાર પ્રલેપ, કરમીયાનો નાશ કરનાર, ધાવણ શુદ્ધ કરનાર, વીર્યજનક - ઊલટી રોકનાર - તરસ મટાડનાર - હેડકી રોકનાર, મૂત્ર રોકનાર, મૂત્ર શુદ્ધ કરનાર, મૂત્ર વધારે લાવનાર, ઉધરસ મટાડનાર, સોજો મટાડનાર વગેરે વગેરે ચરકસંહિતાના પાંચ ભાગ વસાવો અને વાંચો, બધાને મજા આવશે.

આ તો થઈ રોગ મટાડવા માટેની જૂની પદ્ધતિ, પણ તે પહેલાં રોગ કયો છે, તેના માટે પહેલાંના જમાનામાં વૈદ્યરાજ નાડીના ધબકારાથી નક્કી કરતા કે આ માનવને આ રોગ હોઈ શકે, અથવા તો રોગ થઈ શકે.

પણ હવે આજના યુગમાં આવી વાતો કોઈ માને નહીં અને કોઈ તેનો અનુભવ કરે નહીં, જોકે આ વાત જુદી છે કે વર્ષોથી રોગથી હારેલ માણસ આ પદ્ધતિનો વિશ્વાસ કરે અને એવું પણ બને છે કે આ (ધબકારાવાળી) પદ્ધતિથી ફાયદો પણ થાય છે.

આજના જમાનામાં હવે વાત બદલાઈ ગઈ છે. વૈદ્યરાજની જગ્યા ડૉક્ટર લઈ ગયા છે. ડૉક્ટર ગમે તે હોય એટલે BAMS, MBBS, MD કે MS, ડૉક્ટર પાસે હવે જાવ તો -તમને શું થાય છે, શું તકલીફ છે- તમને ઊંડાણમાં પૂછે. પછી પોતાના શિક્ષણ પ્રમાણે નિદાન કરે છે.

આ ડૉક્ટરે કરેલ નિદાન લગભગ સાચું અને યોગ્ય જ હોય છે. પછી દર્દીને દવા લખી આપે છે.

હા, જૂના જમાનામાં પાંદડાં, ઝાડનાં મૂળિયાં, છાલ વગેરેનો ઉપયોગ કરી પાવડર કે લેપ આપતા હતા. પણ હવેના જમાનામાં પાંદડાં, ઝાડનાં મૂળિયાં, છાલ અને જાણીતા કેમિકલ્સના અર્કને નકલી પ્રમાણમાં ભેગા કરી ગોળી કે સિરપ બનાવે છે. વાત એની એ જ, પણ વધારે રીફાઈન છે. સારું છે.

આ બધી વાતમાં એક મોટી અને જરૂરી વાતનો ઉમેરો થયો છે, અને એ છે લોહીની તપાસ, મૂત્રની તપાસ, ઝાડાની તપાસ.

સવાલ એ થાય છે કે લૅબોરેટરીની તપાસ જરૂરી છે? તેનાથી ખરેખર નિદાન કરવામાં લાભ થાય ખરો? જવાબ દરેક માણસનો જુદો જુદો હોઈ શકે, પણ ચોક્કસ નિદાન માટે લોહીની તપાસ જરૂરી છે.

તાવ આવ્યો હોય ત્યારે કંકોડાનું શાક ખાવાનું હિતકર મનાયું છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

કારેલાં-કંકોડા

...ઊની ઊની રોટલી ને કારેલાનું શાક... વરસાદથી વાતાવરણ તો હરિયાળું થાય જ પણ શાકમાર્કેટ પણ હરિયાળી થાય. લીલાં શાકભાજી જોવા મળે અને એમાંય ખાસ કારેલાં અને કંકોડા. આ બંને શાક બહુ અલગ પ્રકારનાં છે. અમુક જ લોકોને ભાવે. ઘણા વળી હોંશે-હોંશે ખાય, કારણ કે આ બંને શાક મૂળ તો આ સિઝનમાં જ ફૂલેફાલે; પછી સીધો આવતા વર્ષે વારો! આજે આ બંને શાકો વિષે થોડી માહિતી લઈએ...

કારેલાં... આનું લેટીન નામ મોમોર્ડીકા ચેરેન્સીયા. સંસ્કૃતમાં તેને કારવેલ્લક કહેવાય. આયુર્વેદમાં કારેલાંને ઔષધીય શાક તરીકે વર્ણવ્યું છે. કારેલાં સ્વાદે કડવાં, સ્વભાવ તથા ગુણમાં ઠંડાં અને કફ - વાયુને શમાવનારાં છે. ઘણા લેખકોએ કારેલાને ગરમ પ્રકૃતિના ગણ્યા છે. પણ કડવો રસ મોટા ભાગે શીત જ હોય.

કારેલામાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહતત્ત્વ, પોટેશિયમ આદિ રહેલાં છે. એસ્કોર્બીક પણ કારેલામાં સારી એવી માત્રામાં છે.

કારેલાની ઉપયોગિતા વિષે જોઈએ તો કારેલાના પાનનો રસ ઝાડો સાફ લાવવા માટે ઉત્તમ છે. કારેલાનું શાક સોજા ઉતારે છે. બાળકોના કૃમિનો નાશ કરે છે. કારેલાના ક્વાથમાં પકાવેલું તેલ-વાતરક્ત (ગાઉટ) પર અસરકારક છે. આજકાલ ડાયાબિટીસ માટે કારેલાનો ઉપયોગ ખૂબ થાય છે. ડાયાબીટીસના દરેક દર્દીને ફાયદો થાય જ તેવી અસરકારકતા કારેલામાં નથી જોવા મળતી પણ ચોક્કસપણે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

હવે વાત કરીએ કંકોડાની. કંકોડાનું લેટીન નામ છે મોમોર્ડીસ ડાયોકા. કંકોડાને સંસ્કૃતમાં કર્કોટક કહેવાય છે.

કંકોડા સ્વાદે કડવા, સ્વભાવે ઠંડા અને કફ-વાયુ રોગોને શમાવનારા છે. કંકોડા અરુચિનો નાશ કરનારા તેમજ ભૂખ લગાડનારા છે. પચવામાં હલકાં છે. કંકોડામાં વિટામીન-એ તેમજ લોહતત્ત્વનું સારું એવું પ્રમાણ રહેલું છે.

તાવ આવ્યો હોય ત્યારે કંકોડાનું શાક ખાવાનું હિતકર મનાયું છે.

વાંઝણી કંકોડીનું મૂળ (જે કંકોડીની વેલમાં ફળ નથી આવતાં તેને વાંઝણી કંકોડી કે વંધ્યા કર્કોટકી કહે છે) હાથીપગામાં ખૂબ અસરકારક કહ્યું છે. કમળામાં પણ કંકોડાના મૂળનું નસ્ય અસરકારક છે. પેશાબમાં રેતી પડતી હોય તો કંકોડાના મૂળના ચૂર્ણને લેવાથી રાહત મળે છે. આ ઉપરાંત કંકોડાનાં ફૂલ કુષ્ઠ, શ્વાસ-કાષ્ટ, જ્વરનો નાશ કરનારા ગણાવાયાં છે. કંકોડા કૃમિને પણ મટાડે છે.

આમ, વર્ષાઋતુમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ કારેલા અને કંકોડા વિશે થોડી વધુ માહિતી મેળવીને હવે તેનો ઉપયોગ કરીએ તો ઓર મજા આવે. તાવ આવ્યો હોય અને કંકોડા ભાવતાં હોય તો બિન્ધાસ્ત સવાર-સાંજ કંકોડાનું શાક જ ખાવું. ગુણ પણ કરશે અને ભાવશે પણ ખરા. ઘણાખરા લોકો કારેલાની કેપ્સ્યુલો લઈ - લઈને જીવન વ્યતીત કરતા હોય છે. જ્યારે કારેલા ન મળે ત્યારે સમજી શકાય પણ જ્યારે કોઈ ચીજ આપણને કુદરતી સ્વરૂપે (એઝ ઈટ ઈઝ) અવેઈલેબલ છે તો સૌપ્રથમ તેનો જ ઉપયોગ કરવો. હેપ્પી મોનસૂન...

- drkedarju@gmail.com

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

મુશ્કેલીઓ-અંતરાયો આવ્યા જ કરવાના, તેનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરો

અશક્ય બસ એટલો શબ્દ હો જો દૂર ને,
જુવાન દિલ તો પછી વિજય હાથવેંતે મળે....

આજનો શિક્ષિત યુવાવર્ગ અજંપાભરી સ્થિતિમાં જીવનના ત્રિભેટે કિંકર્તવ્યમૂઢ જોવા મળે છે. અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યા પછી પગભર થવાની ખુમારીનો અભાવ વર્તાય છે. નિરાશા ને નિસ્તેજ ચહેરે નિસાસા નાંખતા યુવાનો જાણે આંખો અને પાંખો મળી હોવા છતાં ઊડવાની ક્ષમતા ગુમાવી બેઠેલા વિહંગની જેમ મુગ્ધ મૂંઝવણ અનુભવતા જોવા મળે છે. દોઢ-બે દાયકાના શિક્ષણ પછી પણ દુર્બળ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર આવા યુવાનો પાસે કઈ અપેક્ષા રાખી શકાય? 'કરીશ જ...' 'બનીશ જ...'ના 'જ'-કારનો અભાવ જોવા મળે છે. મોટા ભાગના યુવાનો બીજા કરતા મારામાં અધુરપ હોવાની લઘુતાથી પીડાય છે. ભાવિ તરફ અવિશ્વાસની નજરથી જોવાથી જીવનનો ઉત્સાહ ઓસરી જશે. આ બધાની પાછળ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જ કારણભૂત છે. આત્મવિશ્વાસ જ જીવનને ધ્યેય આપી શકે... ગતિ આપે... આત્મવિશ્વાસ વિના માનવ પાંગળો બને છે.

દોસ્તો, છતી પાંખે માળામાં બેસી રહે એને પક્ષી કહેવાય? કોશેટો તોડી બહાર નીકળનાર કીડો જ પતંગિયું બની શકે છે. બાહ્ય સ્થિતિનો ડર છોડી પાંગરવા તત્પર બનતી કળીઓ જ પુષ્પ બને છે. જીવન વિકાસ માટે હિંમત, સાહસ અને ધૈર્ય જોઈએ. જીવનનો જંગ કે રમત ભલે માનો પ...ણ... એમાં ઝુકાવવા આત્મવિશ્વાસ જ સફળતાના દ્વાર ખોળી શકે. બીજાને આપણે ખોટી વાતોથી છેતરી શકીએ છીએ, નકામી ડંફાસો મારી કામ પતાવ્યાનો કે પ્રભાવ પાડ્યાનો ખોટો દંભ આત્મસંતોષ માણવાની આવી માનસિકતા અધીગતી તરફ દોરી જશે. વિદ્યાર્થીકાળમાં ગૃહકાર્ય લેશન બાબતે 'મેં સાહેબને કેવા છેતર્યા!! આવો નકામો સંતોષ માની લેનારા વિદ્યાર્થીઓ વાસ્તવમાં સાહેબને છેતરતા નથી, જાતને છેતરે છે!! મિત્રો, પોતાની જાતને જે છેતરે તે ક્યારેય વિકાસ ન કરી શકે. વાતવાતમાં બહાનાબાજી ચલાવવાથી લૌકિક વ્યવહાર કદાચ સરળ બને એ સંભવ છે, પણ પોતાના જીવન માટે તો ગતિરોધક જ પુરવાર થશે. આપણે ભલેને કોઈ મોટું કાર્ય કે સાહસ ન કરી શકીએ પરંતુ સાચો વિશ્વાસ બાંધવાથી સફળતા મળી શકે એવા નાના સાધારણ કે સરળ કાર્ય તો પાર પાડી શકીશું જ ને?! આવા ઉપાડેલા કાર્યની સિદ્ધિના અનુભવનો આનંદ આગળ ધપવાની પ્રેરણા પૂરી પાડશે. એકવાર સફળતાનો સ્વાદ વળગશે પછી જ ઉમંગભેર જીવન જીવવાની ભૂખ ઉગાડશે.

અજાણ્યા સમુદ્રને ઓળંગીને કોઈ એક કિનારે પહોચીશ જ એવો ચોક્કસ વિશ્વાસ એ જ કોલમ્બસની સફળતાની પહેલી અને મોટી મૂડી હતી. બીજા ઘણા માણસો એટલેંટિક મહાસાગર ઓળંગીને અમેરિકા પહોચી શકત પરંતુ વિશ્વાસ ન હતો. તેમને એવી ઉજ્જવળ શ્રદ્ધા ન હતી કે કિનારો છે. આવા આત્મવિશ્વાસુઓએ ખેડેલી સાહસયાત્રાઓ ઈતિહાસના પૃષ્ઠોને શોભાવી રહી છે.

આત્મીય યુવાજનો! કોઈ એક વિષયમાં મળેલી નિષ્ફળતાની ચોટથી નફરત જન્મે ત્યારે થોડા થંભી જજો... વિચારજો...પેલા કરોળીયાની જેમ
કરતાં જાળ કરોળિયો ભોંય પડી ગભરાય
વણતૂટેલે તાંતણે ઉપર ચઢવા જાય...

વારંવાર સાતત્યપૂર્વકના પ્રયાસોથી કદાચ સુષુપ્તજ્ઞ શક્તિઓ ખીલી ઉઠશે. ક્ષોભ, ચિંતા,ભય છોડી મક્કમતાથી આગળ વધો... જેમ વેપારી જ પોતાના માલને હલકો પાડશે તો ખરીદશે કોણ?! એમ પોતાનું મૂલ્ય સમજી આત્મગૌરવ ઉભું કરો.

ક્યારેક એવું પણ બને કે જીવનનો રાહ સરળ ન પણ હોય. મુશ્કેલીઓ અંતરાયો આવ્યા જ કરવાના તેનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરો, હતાશા ગમગીની છોડી મક્કમતાથી આગળ વધતા રહેશો તો દિશા મળશે, માર્ગ સૂઝશે, કદાચ પરિસ્થિતિ કાબુ બહારની હોય, એની સફળતા આપણા હાથની વાત ન પણ હોય, પરિણામનો આધાર બીજા પર અવલંબિત હોય... આવા વિકટ સંજોગોમાં આત્મશ્રદ્ધા ડગી જ જાય... ત્યારે જેમ નાનું બાળક માના ખોળામાં સમર્પિત થઈ નચિંત બને, ઊંઘી જાય એમ ભગવાનના ખોળે જઈ પ્રેમાળ વિશ્વાસ કેળવશો તો જ સફળતા, હિંમત અને શક્તિ મળશે. આત્મવિશ્વાસનો અડગ પાયો જ ભગવાન છે. આમ કટોકટીની પળે આવી આત્મશ્રદ્ધા જ જીવનને નવું જોમ પૂરું પાડશે!

વ્હાલા મિત્રો, આત્મવિશ્વાસ એ વ્યક્તિત્વ નિર્માણનો વજલેપ છે. સદવાચન ઉચ્ચ ચિંતન જ અસ્મિતા નિર્માણ કરશે...!! સ્વામી વિવેકાનંદના શબ્દો યાદ રાખો

'ઊઠો...જાગો....ધ્યેય પ્રાપ્ત ના થાય ત્યાં સુધી અવિરત મંડ્યા રહો...' જરૂર સફળતા તમારા ચરણો ચૂમશે..!!

સ્પર્શમણિ -

ચીન દેશના તત્વચિંતક કન્ફ્યુશ્યશના આશ્રમમાં અનેક છાત્રો અભ્યાસ કરવા આવતા. આશ્રમ છોડી જતી વખતે તેઓ ગુરુને એક અંતિમ પ્રશ્ન પૂછતા, જેનું યથોચિત સમાધાન ગુરુ કરી આપે, એવી તેની પરંપરા હતી. એક વિદ્યાર્થી ખૂબ જ હોશિયાર અને

અનુસંધાન પાના નં.૭ પર