સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

પ્લોટો-નગર વસાવી નાણાના ઢગ રાખે છે,
રાજકારણના બગ સર્વત્ર વગ રાખે છે,
રગ રાખે છે પકડેલી દબાવી દે દુખતી -
ચાણક્ય પવાર દહીં-દૂધમાં પગ રાખે છે.
(કોંગી-ભાજપ તરફી નિવેદનો)

હાઇકુ

સલામતિનું
બખ્તર પ્હેરી લડે
વીર 'ચા'વાળા..

છૂપાઇ ગયું!
આતંકી 'બૂરખા' માં -
આખું વિમાન?!

ચિંતન

માને નેચ્છતિ વારયુત્યુપશમે ક્ષમામાલિખત્ન્યાં હિન્યાં સ્વાતન્ત્રે પરિવૃત્યે તિષ્ઠતિ કરૌ વ્યાધૂય ધૈર્યે ગતે ।
તૃષ્ણે ત્વામનુબધ્નતા ફલમિયત્પ્રાપ્તં જનેનામુના યઃ સ્પૃષ્ઠો ન પદા સ એવ ચરણૌ સ્પ્રષ્ટું ન સંમન્યતે ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ- 'તૃષ્ણા'નો મહિમામાંથી આ શ્લોક છે :

'તૃષ્ણાને કારણે માન-સ્વભાવ ગુમાવી કેવુ હડધૂત થવું પડે છે તેનો સ્વીકાર કરતાં તૃષ્ણા સેવી કહે છે કે - હે તૃષ્ણા! તારી ઇચ્છા અને અનુકૂળતા સાચવતાં આ લોકોએ એવું ફળ મેળવ્યું છે કે 'મારું માન તે ફળને ઇચ્છતું નથી. મારી શાંતિ મને રોકે છે તે ફળ - આવું પરિણામ જોતાં લજ્જા ધરતી ખણવાને લાગે છે-સ્વતંત્રતા પણ પૂંઠ ફેરવી ઊભી રહે છે. તેમ જ ધીરજ મારો હાથ અને સાથ છોડી ચાલી જાય છે એટલું જ નહીં પરંતુ જે માણસને હું મારા પગ વડે પણ અડકતો નથી એવા એ માણસ હવે મને પોતાના પગને અડકવાની પણ સંમતિ આપતો નથી.''

તૃષ્ણા-ઇચ્છાઓ-અંસોતષને કારણે વેપારીઓ-ઇજનેરો-બિલ્ડરો-રાત-દિવસ જોયા વિના પૈસા માટે પારિવારિક પ્રેમ અને હૂંફથી વંચિત રહે માનસિક શાંતિ ગુમાવે છે. પૈસા ખાતર ગમે તેવા માણસના ઠપકા પણ ખાવા પડે છે લાજ-શરમ નેવે મૂકવી પડે છે સ્વતંત્રતા રહેતી નથી ગુલામીમાં પૈસા આપનારો જે કહે તે સાંભળી લેવું પડે છે. આપણા માન-સ્વમાન-જાતિ કુળ મુજબ જે લોકોને આપણે આપણા પગથી પણ અડકીએ નહીં એવા લોકો પગે પડવાની રજા પણ દેતા નથી.

તૃષ્ણાથી આવાં અધઃપતન થાય છે.

સુવિચાર

- માણસ સ્વયં જે છે અને બીજાઓ એને જે ધારી લે છે એ બેવની વચ્ચે અસમજદારીનો એક સમુદ્ર વહેતો હોય છે - ***ઓશો***
- જગતનો મહાન ફિલોસોફર પણ એ નહીં સમજાવી શકે કે બાળક શા માટે હસે છે... - ***સ્વિસ કહેવત***
- જે ગુસ્સે થઇ શકતો નથી તે મૂર્ખ છે, પરંતુ જે થતો નથી તે ડાહ્યો છે - ***એસ.ભટ્ટાચાર્ય***
- કિસ્મત વાળાને દરિયામાં ફેંકી દો તો એ મોઢામાં માછલી પકડીને ઉપર આવશે- ***ગ્રીક કહેવત***
- એકબીજાથી તદ્દન અપરિચિત પ્રજાઓ માત્ર સત્યનો આધાર લઇને સમાન વિચારો ધરાવી શકે છે - ***લાઓત્સે***
- અજ્ઞાની માણસ એ છે કે જેને ખબર નથી કે એ કેટલો જ્ઞાની છે, જ્ઞાની માણસ એ છે કે જેને ખબર છે કે કેટલો અજ્ઞાની છે - ***મુનિ ચંદ્રવિજયજી***
- 'હું શીખ્યો કે સાહસ એ ભયની અનુપસ્થિતિ નથી પણ ભય પર વિજય છે.. હું સ્વતંત્ર થવાની ભૂખ સાથે જન્મ્યો નહોતો.. હું સ્વતંત્ર જન્મ્યો હતો' - ***નેલ્સન મંડેલા***

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

અહીંનું પરિણામ અહીં જ છે, કરેલાં કર્મ તો ભોગવવા જ પડે. વાવો તેવું લણો - 'જેવા સાથે તેવાં' ખાડો ખોદે તે જ પડે..

આ બધી કહેવતો અનુભવનો નિચોડ છે આ કહેવતોની અન્ય રીત જોઇએ તો 'હકારાત્મક' દૃષ્ટિની વાત છે, નકારાત્મક વિચાર-દૃષ્ટિનું પરિણામ સદાય ખરાબ જ આવે છે. આપણે કોઇનું સારૂં વાંચ્છયું હશે તો આપણું હંમેશાં સારૂં જ થવાનું.

એક ખેડૂત દરરોજ એક જ વેપારી પાસેથી અનાજ અને પશુ દાણ લેતો. વેપારી કપટી અને બેઇમાન હતો. ખાસ કરીને ઓછું તોલીને 'નફો' મેળવવાની વૃત્તિવાળો હતો.

ખેડૂત તો નિર્દોષ અને ભોળો હતો. એણે કદાપિ વેપારી પર શંકા કરી જ ન હતી.

એકવાર ખેડૂતે વેપારી પાસે એક કિલો પશુદાણ ખરીદ્યું. વેપારીને ઘીની જરૂર હતી એણે કહ્યું કાલે મને એક કિલો ઘી આપી જજે.

ખેડૂત ઘી લાવ્યો. વેપારીએ એની નજર સામે જ કાંટે જોખ્યું. ઘી બસો ગ્રામ ઓછું હતું. વેપારી એ આંખ કાઢી પૂછ્યું આવું કેમ છે ?

ખેડૂતે તો નિર્દોષ ભાવે જવાબ દીધો. મારી પાસે કિલોનું બાટ (વજનીયું) નથી તેથી મેં તો તમે જે એક કિલો દાણ આપ્યું હતું તેની સામે જ ઘી મૂકી જોખ્યું છે!

વેપારી જવાબ સાંભળી મનમાં જ સમસમી ગયો હવે વધારે સ્પષ્ટતામાં માલ નથી એમ સમજી મૌન રહ્યો.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

...અને માધુરી એ પરાજય સ્વીકારી લીધો, તેણે એટલું જ કહ્યું મનોજ, તેં મારી જીંદગી સાથે આવી રમત કેમ કરી...?

સમાજ ચિંતન

- પોપટલાલ પ્રજાપતિ

લગ્ન અને છુટાછેડા એ તો હવે ઢીંગલા ઢીંગલીની રમત જેવું બની ગયું છે કારણ કે ત્યાગ, બલિદાન, સમજદારી, કોમ્પ્રોમાઇઝ કે લેટ ગો અને સહનશીલતાની વ્યાખ્યાઓ બદલાવા માંડી છે. સૌ સગવડતા પ્રમાણે એનું અર્થઘટન કરે છે. પોતાને અનુકૂળ આવે અને પોતાની ઇચ્છા મુજબનું સુખ આપી શકે એનું નામ પ્રેમ, બાકી ૧૦૦ રૂા. ના સ્ટેમ્પ પેપટ પર નોટરી સમક્ષ સહી કરી નાખો એટલે સપ્તપદીના ફેરાની અને અગ્નિની સાક્ષીએ લેવાયેલી પ્રતિજ્ઞાઓની ઐસી કી તૈસી, એક ક્ષણમાં દાંપત્યજીવનના ભુક્કા... સભાનપણે, સમજદારીથી, અક્કલ હોંશિયારીથી અને બિન કેફી અવસ્થામાં લેવાયેલ આ નિર્ણય ફરી પાછો બદલાઇ પણ શકે... બસ યહીં હૈ જીંદગી... આ એક એવી કહાની છે જેમાં પ્રેમલગ્ન... છુટાછેડા... ફરી પાછા લગ્ન... અને ફરી છુટાછેડા અને પાછો વળી ફરી પ્રેમ... જાણે લગ્ન અને છુટાછેડાનું બહુઅંકી નાટક ન ભજવાયું હોય તેવો લાજવાબ કિસ્સો આજના પ્રેમીઓની માનસિકતા સમજવા માટે પુરતો છે... પ્રત્યેક સમાજ આવી સમસ્યાથી પીડાય છે. તેરી ભી ચૂપ... મેરી ભી ચૂપમાં હવે સૌને વ્યાવહારિકતા લાગે છે અને છતાં કયાંક એવી ઘટનાઓ બને છે કે કયારેક કુતૂહલતાવશ કે કયારેક લાગણીથી પણ આવી બાબતોમાં અનિવાર્યપણે રસ લેવો પડે છે... ગાંધીનગરની એક અજબ ગજબની પ્રેમકહાની અને છુટાછેડાની ગમ્મત ગુલાલ જેવી કહાની વાંચો તો ખરા...

મિતાલી અને મનોજ (બંને નામ પરિવર્તીત છે) બંને અલગ જ્ઞાતિના પણ બંને પાડોશી હોવાના નાતે અવારનવાર એકબીજાના સંપર્કમાં આવતા. સાથે હસીમજાક કરતા. નોટબુકો, ગાઇડની આપલે કરતાં કયારે દિલ પણ અપાઇ ગયું તે બંનેમાંથી કોઇને ખબર ન પડી. બંને એકમેકમાં ખોવાતા ગયા... પછી તો પરિચય પ્રણયમાં પલટાયો અને બંનેએ એકવાર કોર્ટ મેરેજ કરી લીધા. હવે તો ગોર મહારાજનું કામ વકીલો કરે છે. પરિવારને સંમતિ આપ્યા વગર છુટકો ન હતો. પરિવારમાં કોઇ વિરોધ વંટોળ વગર બંનેની પ્રેમ કહાનીના અધ્યાય શરૂ થયા. શરૂઆતના પ્રેમમાં તો પાગલપન જ હોય. એકબીજાની મોટી ભૂલોને પણ સરળતાથી માફ કરવામાં કોઇને નાનમ લાગતી નથી કે કોઇનો અહમ્ ઘવાતો નથી. કયારે વસંત આવે કે કયારેક પાનખર એનીય પ્રેમીઓને દરકાર હોતી નથી. જાણે કે પ્રેમ સમગ્ર જીવનનું કેન્દ્ર બની જાય છે પણ સમય વીતતો જાય અને કોઇ નાજુક પળે સાવ સામાન્ય બાબતે કયારે વાંકુ પડી જાય ખબરેય પડે નહીં. એકવાર જીવનમાં પાનખર શરૂ થાય પછી ફરી વસંત ખીલવવા જબરી મથામણ કરવી પડે છે.

મિતાલી અને મનોજનું દાંપત્યજીવન આમ તો રંગીન હતું પણ એક નાનકડી ભૂલ કે, એ દિવસે સવારે મિતાલીએ મનોજના કપડાને પ્રેસ નહોતા કર્યા. મનોજને ઓફિસમાં જવાની ઉતાવળ હતી છતાં તે જાતે કપડાને પ્રેસ કરવા બેઠો. મિતાલી તેના કામમાં રોકાયેલી હોવાથી મનોજને મદદ કરવાનો પણ વિવેક તેણે બતાવ્યો નહિં અને ધુંધવાતા મને મનોજ ઓફિસમાં રવાનો થયો. એ દિવસે તેને ઓફિસમાં વધુ કામ હોવાથી રાત્રે મોડો ઘેર આવ્યો અને જોગાનુજોગ ઘરમાં રસોઇ કરવાની બાકી હતી... મિતાલીએ જવાબ આપ્યો આજે તો મહેમાનોની આગતા સ્વાગતામાંથી જ નવરી પડી નથી... ચાલો આપણે લોજમાં જમી આવીએ...? મિતાલીએ સહજતાથી આમ બોલી તો નાખ્યું પણ મનોજ મગજ પરનો કાબુ ગુમાવી બેઠો, "આજે સવારથી તુ નખરા કરવા લાગી છે તને મારી કંઇ પડી નથી... આખો દિવસ પારકી પંચાતમાંથી જ નવરી પડતી નથી અને પતિદેવ જમ્યા વગર ગુસ્સે થઇને સુઇ ગયા... બસ, ત્યારથી બંને વચ્ચે અસંતોષના બી રોપાયા, મિતાલીએ પણ જરાય નરમાશ ન દાખવી. અને પછી તો નાની નાની વાતોમાં ઝઘડા થવા લાગ્યા. બે વ્યક્તિ વચ્ચે અહમ્નો ટકરાવ થાય અને કોઇ નરમાશ ન દાખવે તો પરિણામ અઘટિત જ આવે... મિતાલીએ એક દિવસ ગુસ્સે થઇને મનોજને કહી દીધું. આ રીતે આપણું જીવન ન જાય હું તારી સાથે સેટ નહિ થઇ શકું... અને બંનેએ સાથે કોર્ટમાં જઇ નોટરી સમક્ષ છુટાછેડાના કરાર કરી લીધા..."

પુરૂષપ્રધાન સમાજમાં હજુ પણ સ્ત્રીઓ પુરૂષોની માનસિકતા સમજવામાં કયારેક થાપ ખાઇ જાય છે. પરિણામે કયારેક કારણ વગરની સમસ્યાઓ સર્જાય છે. આવી સમસ્યા હવે તો છુટાછેડામાં જ પરિણમે છે. મનોજ અને મિતાલી સમજદારીના અભાવે છુટા તો પડ્યા પણ ફક્ત એક જ મહિનો... અને બંનેને પોતાની ભૂલ સમજાઇ... બંને ફરી મળ્યા... એકબીજાને મિચ્છામી દુક્કડમ્ કર્યું ફરી સાથે રહેવાનો નિર્ણય કર્યો... છુટાછેડાના કરાર ફોક કર્યા... ફરી એ જ મસ્તી, એ જ પ્રેમની ગુલછડીઓ ઉડવા લાગી... જાણે બંને હવે પરિપક્વ ન બન્યા હોય? એકાદ વર્ષ બાદ તેમના ઘેર પારણું પણ બંધાયું. બંનેના દાંપત્યજીવનમાં હવે કોઇ કડવાશ નહોતી... હવે તો દીકરો પણ એક વર્ષનો થયો. મનોજ નોકરી પર જાય. મિતાલીને ઘરકામ અને પુત્ર ઉછેરની બેવડી જવાબદારી હોવાથી કયારેક તે અકળાતી, કયારેક થાકી જતી, કયારેક મનોજ પર ગુસ્સો પણ કરી લેતી. મનોજને લાગવા માંડ્યું હવે મિતાલી મને પહેલા જેવો પ્રેમ કરતી નથી. હવે મારાથી વિમુખ થતી જાય છે, આખો દિવસ છોકરાને લઇને બેસી રહે છે... આ વિચારની પરંપરા આગળ વધી... ફરી મનોજે મિતાલી સાથે અબોલા લીધા... કામ પૂરતી જ વાત... એક વાર મિતાલી ગુસ્સે થઇ. હું ય માણસ છું, તારી નોકરડી થઇને ઘરમાં આવી નથી...ફરી તૂતૂ મૈંમૈં શરૂ થઇ. મનોજે એક વાર ગુસ્સામાં કહી નાખ્યું તને ના ફાવતું હોય તો ચાલતી પકડ... અને બીજા જ દિવસે મિતાલી સાથે જ એક વર્ષના બાળકને લઇને કોર્ટમાં ગઇ, મનોજને ફોન કરી બોલાવી લીધો... મિતાલીએ કહ્યું માટે છુટાછેડા જોઇએ... અબઘડી... મનોજ ઘડીભર અવાચક બની ગયો પણ સ્ત્રી આગળ નમતું જોખવાનો અહમ્.... અને જીંદગીનો મોટો ફેંસલો ફક્ત ૧૦૦ રૂા. ના સ્ટેમ્પ પર લેવાઇ ગયો... બંનેએ છુટાછેડાના કરાર કર્યા...

મનોજે પરિવારને ભેગા કરી પ્રસ્તાવ મુક્યો. હું બીજા લગ્ન કરવા માગુ છું. સમાજમાંથી કોઇ કન્યા શોધી આપો. પરિવાર કામે લાગ્યો અને બે જ મહિનામાં એક સુંદર, સુશીલ, સંસ્કારી ડાયવોર્સી કન્યા શોધી બંનેની મુલાકાત કરાવી. બંનેએ એકબીજાને પસંદ કર્યા... અને હવે મનોજ અને માધુરીના નવા દાંપત્યજીવનનો પ્રારંભ થયો. માધુરી ખુબ જ ધાર્મિકવૃત્તિની હોવાથી એણે મનોજનું દિલ જીતવામાં પ્રામાણિકપણે પ્રયત્નો કર્યા. બંનેનું દાંપત્યજીવન અત્યંત સુખી થશે એવું પરિવારને પણ લાગવા માંડ્યુ... અને આ સમાચાર મિતાલીને મળ્યા તેણે ઓફિસમાં મનોજનો સંપર્ક કર્યો, બંને બગીચામાં મળ્યા, મિતાલી ખૂબ રડી, મનોજને પગે લાગી કાલાવાલા કરવા લાગી, બચપણના પ્રેમની દુહાઇ આપી તેનું ઇમોશનલ બ્લેક મેઇલીંગ કરવાના ભરપૂર પ્રયત્નો કરવા લાગી... એકવાર પોતાના બાળકના ભવિષ્ય ખાતર પણ મને માફ કરી દે તેવી કાકલુદી કરવા લાગી. અને મનોજનું પિતૃ હૃદય પીગળ્યું. પ્રશ્ન હતો માધુરીનો, માધુરીના પ્રેમાળ અને લાગણીભર્યા વ્યવહારથી પરીવાર ખુશ હતો. મનોજ, મિતાલી અને માધુરી... એક પ્રણય ત્રિકોણ રચાયો. મિતાલીને પતિ પાછો મેળવવાની ઉત્કંથા હતી. અને માધુરીને પોતાની જીંદગીની બાજુ નવેસરથી ગોઠવવાની ચિંતા... તેનામાં ચતુરાઇ હતી પણ કપટ ન હતુ, તેનામાં પ્રેમ હતો પણ પોલીટીક્સ ન હતું. તેણે પતિનો પ્રેમ મેળવવા ઘણા પ્રયત્નો કર્યા પણ મિતાલીના દાવપેચ આગળ અંતે તેને પરાજય સ્વીકારી લીધો. તેણે એટલું જ કહ્યું "મનોજ, તે મારી જીંદગી સાથે આવી રમત કેમ કરી...?"

અને મનોજે ત્રીજીવાર મિતાલી સાથે લગ્નના કરાર કર્યા... કોણ જાણે હવે પ્રેમની વ્યાખ્યા જ બદલાઇ ગઇ છે. તેની કોઇ ચોક્કસ પરીભાષા નથી રહી. કયાંક સમર્પણ હશે, કયાંક ત્યાગ હશે, કયાંક બલિદાન હશે પણ પ્રેમ પામવા ખાતર કોઇને જીવતા બાળી નાખવાની ક્રૂરતા પણ છે, કોઇના ચહેરા પર એસિડ ફેંકી એને જીવતા જીવ નર્કાગારમાં ધકેલવાની જંગાલિયત પણ છે. દાંપત્યજીવનમાં રિસામણા મનામણા હોઇ શકે પણ લગ્ન અને છુટાછેડા, ફરી લગ્ન અને ફરી છૂટાછેડા, ફરી પાછો પ્રેમ... લગ્ન કંઇ ઢીંગલા ઢીંગલીની રમત છે? આવી રીતે કંઇ જીંદગી જીવાય?

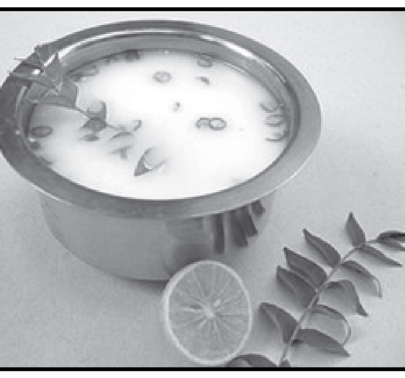
ઉનાળાની શરૂઆતે જયારે છાશનું ચલણ વધવામાં છે ત્યારે સપ્રમાણ, પ્રકૃતિને અનુરૂપ રહીને છાશનું સેવન કરીએ, અને નિરામય રહીએ...

બહુગુણા છાશ નિરામય

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

સૌરાષ્ટ્રમાં, ખાસ કરીને ગામડાઓમાં કોઇ મુસાફર કે મહેમાન પધાર્યા હોય અને જો બપોરનો સમય હોય તો વગર પુછ્યે છાશ નો મોટો ગ્લાસ ઘરધણી દ્વારા આપવામાં આવે અને એ છાશ પીને જે શાતા વળે એ તો પીનાર જ જાણે....

છાશ એવું અમૃત પીણું કે જેની પ્રશંસા દેવોએ પણ કરી છે! એક વાયકા મુજબ દેવો પૃથ્વીનું ભ્રમણ કરી સ્વર્ગમાં પાછા ફર્યા ત્યારે ઇન્દ્રને રિપોર્ટ આપતા કહ્યું કે ત્યાં પૃથ્વીલોકમાં એક એવી પીધું છે કે જે આપણે પીતા ધરાઇએ જ નહિ, અને આ પીધું આપણા સ્વર્ગલોકમાં ઉપલબ્ધ નથી... એ પીધું એટલે છાશ. એટલે જ કદાચ સુભાષિતોમાં કહેવાયું હશે કે 'તક્રંશક્રસ્ય દુર્લભમ્' - એટલે કે છાશ તો ઇન્દ્રને દુર્લભ છે.



છાશને અમૃત તુલ્ય કદાચ એટલે ગણી શકાય કારણ કે તે સુલભ છે અને કિંમતમાં સસ્તી છે. લગભગ દરેક માણસને પરવડી શકે. વળી, છાશ ભૂખ પણ લગાડે અને પાચન પણ કરે. તૃપ્તિ આપે અને પોષણ પણ આપે. પેટના રોગો તથા હરસ માટે છાશ ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે. મરડો મટાડે અને મળ-મૂત્રનું વિસર્જન નિયમિત કરે.

આયુર્વેદમાં છાશનું વિશદ વર્ણન છે. ખૂબ Detail માં અભ્યાસ કરાયો છે. ચરકસંહિતા તથા સુશ્રૃત સંહિતા આ બંને ગ્રંથોમાં છાશ વિષે વર્ણનો છે. આયુર્વેદ મુજબ છાશના પાંચ પ્રકારો પાડી શકાય.

- ***ઘોલ :*** દહીંને પાણી ઉમેર્યા વિના જ સીધું ઘોળી નાખવામાં આવે તેને ઘોલ કહે છે. (ઘોળવું) ઘોલમાં દહીંની મલાઇ કાઢી નાખવામાં આવતી નથી.
- ***મથિત :*** દહીંની મલાઇ કાઢીને ત્યારબાદ દહીંને પાણી નાખ્યા વિના જ મથવામાં આવે છે.
- ***તક્ર :*** દહીંમાં ચોથાભાગનું પાણી ઉમેરીને તેને વલોવવામાં આવે છે. તક્ર ઝાડાને રોકે છે. તક્ર પચવામાં હળવી, શક્તિ તથા તૃપ્તિ આપનાર, તથા પેટના રોગી માટે ઉત્તમ છે. તે જઠર તથા આંતરડાને મજબૂત બનાવે છે.
- ***ઉદશ્ચીત :*** દહીંમાં અર્ધો ભાગ પાણી નાખીને વેલાવવાથી બનતી છાશને ઉદશ્ચીત કહે છે. આ છાશ બળવર્ધક છે અને અજીર્ણનો નાશ કરે છે.
- ***છચ્છિકા :*** પુષ્કળ પાણીયુક્ત તેમજ માણખ વિનાની આ છાશ થાક અને તરત દૂર કરે છે તથા વાયુને મટાડે છે.

છાશના પ્રકારોમાં શરૂથી અંત તરફ જતાં છાશ અનુક્રમે પાતળી બને છે. પ્રથમ બે પ્રકારો (ઘોલ અને મથિત) પચવામાં ભારે છે અને આથી શરીરમાં આમ ઉત્પન્ન ખરે છે. જયારે અંતમાં ત્રણ પ્રકારો (તક્ર, ઉદશ્ચીત અને છચ્છિકા) અનુક્રમે પચવામાં હલકા છે. આથી તે પાચનશક્તિ વધારે છે અને તૃપ્તિ આપે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ જોઇએ તો છાશમાં લેકટીક એસિડ, સાઇટ્રીક એસિડ અને મ્યુરિયરિક એસિડ હોય છે. લેક્ટિક એસિડ આંતરડા ને પોષણ આપે છે. મ્યુરિયરિક એસિડ પિત્તનિયમન કરે છે અને સાઇટ્રિક એસિડ રક્તશુદ્ધિ કરે છે.

સામાન્ય રીતે ગુજરાતમાં લગભગ દરેક ઘરમાં છાશનું ચલણ છે જ. આયુર્વેદ ગ્રંથો મુજબ છાશની ઉપયોગીતા જોઇએ તો છાશ પાચનતંત્રને ખૂબ મજબૂત કરે છે, આંતરડાને પોષણ આપે છે. અલ્સર તથા આંતરડાના ઇન્ફેકશનને દૂર કરે છે, મરડાને મટાડે છે, શક્તિવર્ધક છે, તૃપ્તિકર્તા છે, અરૂચિ દૂર કરે છ, હરસને મટાડે છે. શક્તિવર્ધક છે, હિંગ-જીરૂ અને સિંધાલૂણ મેળવેલ ઘોળવું શક્તિવર્ધક છે રૂચિ કરે છે અને આંતરડાના દુઃખાવાને દૂર કરે છે. ગોળ નાખેલ ઘોળવું પાંડુરોગમાં રાહત આપે છે.

આટઆટલી ઉપયોગીતાના વર્ણન છતાય ચેતવણી પણ છે જ... સૌ પ્રથમ તો કોઇ ચીજનો અતિરેક નુકશાનકર્તા છે અને છાશ તેમાં બાકાત નથી. વળી, ખૂબ ખાટી છાશ પિત્તવર્ધક છે અને સાંધાના દુઃખાવાનું કારણ બને છે. એ જ રીતે ખૂબ મધુર છાશ કફનું વર્ધન કરે છે. ઘણા સમયની બનેલી, લાંબો સમય ફ્રિજમાં પડી રહેલી છાશ પણ દોષો વધારે છે આથી તાજી છાશનો ઉપયોગ જ કરવો.

ઉનાળાની શરૂઆતે જયારે છાશનું ચલણ વધવામાં છે ત્યારે સપ્રમાણ, પ્રકૃતિને અનુરૂપ રહીને છાશનું સેવન કરીએ, અને નિરામય રહીએ...

આપણે શુભ સંકલ્પ કરીએ કે હવે પછી માતૃભાષાનો મહત્તમ ઉપયોગ કરીશું, એ શુદ્ધ સ્વરૂપે લખીશું અને બોલીશું

માતૃભાષાના ગૌરવમાં જ જીવનનું સાર્થક્ય

- હર્ષદ પ્ર. શાહ

(ગતાંકથી આગળ...)

આપણી માતૃભાષા ગુજરાતી, આ ગરવી ગુર્જરભૂમિની મહેક છે, એના વિના આપણે અધૂરા છીએ. માતૃભાષા એ માત્ર ભાષા નથી... એ તો હૃદય હૃદયને જોડતો સેતુબંધ છે. માતૃભાષા-ગુજરાતીનું ગૌરવગાન અનેક લેખકો, કવિઓ અને ચિંતકોએ પોતાની આગવી છટામાં કર્યું છે એની ઝલક માણવા જેવી છે.

ગુજરાતી ભાષાનાં મૂર્ધન્ય સાહિત્યકાર રતિલાલ બોરીસાગર માતૃભાષાની વંદના કરતાં કહે છે, "જે સમાજમાં માતૃભાષા નબળી પડે એ સમાજ ધીરે ધીરે કલા અને સાહિત્યથી વિમુખ બને અને જે સમાજ કલા અને સાહિત્યથી વિમુખ બને એ સમાજનું સર્વતોમુખી પતન થાય છે. અને તેથી જ માતૃભાષાના સંરક્ષણ અને સંવર્ધનની જવાબદારી સમગ્ર સમાજની છે. જે - તે સમયની સરકાર પણ સમાજનું જ એક અંગ ગણાય એટલે સમાજની જવાબદારી છે એમ કહીએ છીએ ત્યારે એમાં સરકારનો સમાવેશ પણ આપોઆપ જ થઇ જાય છે."

ભૂદાનયજ્ઞના પ્રણેતા વિનોભા ભાવે કહે છે કે, "શિક્ષણને જો સાર્વત્રિક અને સાર્વજનિક બનાવવું હોય તો તે માતૃભાષામાં જ આપવું જોઇએ. નહીં તો સમાજમાં ભેદભાવની દિવાલ ઊભી થશે."

પ્રબુદ્ધ ચિંતક ગુણવંત શાહ કહે છે, "ભાષાનું પતન થાય તો દેશનાં સંસ્કાર-સંસ્કૃતિનું પણ પતન થાય."

મહાત્મા ગાંધીજી માતૃભાષાના પ્રખર સમર્થક હતા. તેઓ કહે છે, "બાળકના દેહના વિકાસ માટે માતૃભાષાનું દૂધ જેમ સ્વાભાવિક છે, તેમ તેના મગજના વિકાસ માટે માતૃભાષા સ્વાભાવિક છે. બાળકોનાં માનસિક વિકાસ માટે માતૃભાષા કરતાં જુદી ભાષા લાદવી એ માતૃભૂમિ સામનો અપરાધ છે. વિકાસનું ચણતર માતૃભાષાના સંગીન ખડક પર જ રચાય આવી દેખીતી અને ખુલ્લી વાત કેવળ હિન્દુસ્તાન જેવા દુર્ભાગી દેશમાં જ સાબિત કરવી પડે."

ડો. કૌશિક મહેતા કહે છે, "માતૃભાષા બાળક અને માતા વચ્ચે સ્નેહનો સેતુ તો છે જ પણ પેઢી દર પેઢી વચ્ચેનો સેતુ પણ છે." નૈષધ મકવાણા એમની કાવ્યમય શૈલીમાં માતૃભાષાનું ગુણગાન આ રીતે કરે છે - "મનના વિચારો ને દિલના ધબકારામાં ભાષા સનાતન સરવાણી,

ગુજરાતી ભાષાનો નાતો જો તૂટશે, તો થઇ જશે સૌ ધૂળધાણી."

ગુજરાતી ભાષાના પ્રખર અભ્યાસુ એવા ડો. યોગેન્દ્ર વ્યાસ કહે છે, "બહુ જાણીતી વાત છે કે પરિચિતથી અપરિચિત તરફ, જ્ઞાતથી અજ્ઞાત તરફ જવાની પ્રક્રિયા શિક્ષણની સહજ પ્રક્રિયાનો આધાર હોય છે. શાળામાં મહેલી માહિતી કે જ્ઞાનને શાળાની બહારના અનુભવ જગત સાથે વિદ્યાર્થી સરખાવે છે, ચકાસે છે. આ ત્યારે જ શક્ય બને જયારે શાળાની કે પાઠ્યપુસ્તકની અને શાળા બહારના વ્યવહાર જગતની ભાષા એક જ હોય. તો એ વર્ગમાં શીખેલું સમજી શકે છે, આત્મસાત્ કરી શકે છે. નહીં તો વર્ગમાં શીખેલું તેણે સમજ્યા વિના ગોખવું પડે છે. એ એને આત્મસાત્ થતું નથી. આ કારણથી વિદ્યાર્થી સતત દબાણ હેઠળ શીખે છે."

જાણીતા કટારલેખક સુપાર્શ્વ મહેતા એક વેધક સવાલ કરે છે, "આપણાં બુદ્ધિજીવીઓ શું એટલા બધા પાંગળા થઇ ગયા છે કે અંગ્રેજી સભ્યતાના આક્રમણ જેવા પાઠો સિવાય આપણી કેળવણી અધૂરી રહી જશે એવું તેમને લાગે છે?"

ડો. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ કહે છે, "હું આજે વૈજ્ઞાનિક બની શક્યો છું કારણ કે હું મારી માતૃભાષામાં ભણ્યો છું."

ગુજરાતી ભાષા પ્રત્યે અહોભાવ દર્શાવતાં ઉમાશંકર જોષી કહે છે,

"સદા સૌમ્ય શી વૈભવે ઊભરાતી
મળી માતૃભાષા મને ગુજરાતી"

પરમ પૂજ્ય સંત શ્રી મોરારિ બાપુ કહે છે...

"એક ઘા ને કટકા ત્રણ
જાણવું હોય તો ગુજરાતી ભણ!"

તળપદી શૈલીમાં કેવી મજાની વાત!

એક ગઝલકારે પણ આગવી શૈલીમાં વ્યંગમાં કહ્યું છે -

"ગુજરાતીને ઇન્ફેકશન છે, અંગ્રેજીનું એટ્રેકશન છે.
ઘર ઘરમાં એવી ફેશન છે, પતનની પોઝિશન છે."

"કેસરનાં આંબા જેવી છે ગુજરાતી
તોય બધાને ફોરેનર થઇ જવું છે..."

ડો. ભગીરથ બ્રહ્મભટ્ટ નામના ચિંતકે બહુ સુંદર વાત કરી છે -

"રમતાં, લડતાં, ચઢતાં, પડતા બાળક બોલે બા,
ગુર્જરજન ગુજરાતી બોલો ગુજરાતી છે મા."

આમ બધી દિશાઓમાંથી આવતો અવાજ, ગુંજતો નાદ અને ઘોળાતી વાત એટલે... "માતૃભાષાનો મહિમા કરો... માતૃભાષાને પ્રેમ કરો."

આજે વિશ્વમાં ૬૯૦૯ ભાષાઓ જીવિત છે. જેમાંથી ૩૮૯ એટલે કે ૬ % ભાષાઓ એવી છે જેમના

અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર