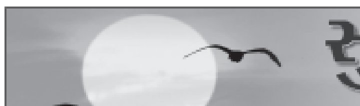
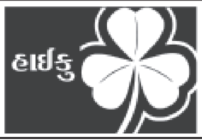


સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ભારત માતાનાં અંગો ટૂકડા કરી કાપ્યા કરો!
પીછે હઠથી ચીનને બેરેક-થાણા આપ્યા કરો!
છાપ્યા કરો જુઠાણાં લાજ બચાવવા ખાતર -
'સરહદો પર શાંતિ છે' જપમાળા જાપ્યા કરો!
(ચીન સાથે ગુપ્ત સોદો)



વૈદ્ય થ્યા વેરી,
કડવા-લેવા-વચ્ચે
ભીંસાય પક્ષ!
(ગરજ સરી, હવે દિલ્હી શતંરજ)

ભ્રષ્ટાચારનો -
રાજીનામાં લેવાનો -
છે બધા રોગી..
(સંસદ ઠપ્પ)

ચિંતન

દૂરસ્થાઃ પર્વતા રમ્યા વેશ્યા ચ મુખમંડને ।
યુદ્ધસ્ય વાર્તા રમ્યા ચત્રિણી રમ્યાણિ દૂરતઃ ॥

'દૂર રહેલા પર્વતોનું સૌંદર્ય કંઇક ઓર જ દેખાય છે, ચહેરાની ટાપટીપથી વેશ્યાનો ચહેરો પણ દૂરથી સુંદર દેખાય છે, અને યુદ્ધની વાતોથી જ આનંદ મળે - સુંદર લાગે છે. પણ ત્રણે નજીક જવાથી જોવા ગમતાં નથી. દૂરથી જ સારાં લાગે છે.

મિત્રો-સંબંધીઓ-સગાં-સ્નેહીઓનો જયાં સુધી નિકટનો પરિચય ન હોય ત્યાં સુધી તો કેમ છો - ઠીક છે ના દંભી સ્મિત જેટલો જ પરિચય હોય છે. માણસ જયારે સાથે-ઘરમાં જ રહેવું હોય ત્યારે એની રીતભાત-બોલવા-વર્તવાની રીત-ટેવો-સ્વભાવ-વડીલો પ્રત્યે તેનો ભાવ - નાના ભાડરાં સાથે તેનો વર્તાવ-સ્વાર્થીપણુ - સમર્પણ-ત્યાગ આ બધું નાની નાની બાબતોમાંથી જાણવા મળે છે.

ભાઇ-ભાડું એકમેકના કપડાં-ચીજવસ્તુ-જમવાની ટેબલ પર નિશ્ચિત જગ્યામાં બાંધછોડ નક્કી કરેલાં જમવાના વાણસ જોઇએ એવી હઠ-પરિવારમાં સાથે રહેવાથી જ પરિચય મળે છે.

ગમે તેવા સ્વભાવ સાથે અનુકૂલન સાધવું એમાં જ સાચું સૌંદર્ય છે બાકી તો ડુંગરા દૂરથી તો રળિયામણા જ લાગે છે. અહીં વેશ્યાના ચહેરા અને યુદ્ધની વાતોથી આ વાત સમજાવી છે.

સુવિચાર

- તમે આનંદ માણો, મજા લૂંટો, પ્રસન્ન રહો પણ બીજાને નૂકશાન પહોંચાડયા વિના - **જેમરમાન**
- મધુર સ્વભાવવાળો પોતે તો પ્રસન્ન ચિત્ત રહે જ છે પણ પોતાની આસપાસ પણ પ્રસન્નતાનું વાતાવરણ રાખે છે - **ડંકન**
- પ્રસન્નતા જ સ્વાસ્થ્યની પહેલી શરત છે - **હેલીબર્ટન**
- પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવી અત્યંત કઠિન છે કારણ અન્યને પ્રસન્ન કરીને જ પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થઇ શકે છે - **સ્ટુવર્ડ ક્લોઇટ**
- પ્રસન્નતા પતંગિયા જેવી તેનો પીછો કરવાથી તે પકડાતી નથી પણ શાંતિપૂર્વક ધીરજ ધરવાથી તમારા હાથ પર આવીને બેસી જાય છે - **હોથોન**
- પ્રસન્નતા રામબાણ ઔષધ છે અને આનંદની વહેતી ગંગા છે તેમાં સ્નાન કરી પ્રત્યેક વ્યક્તિ નિરોગી અને પવિત્ર થાય છે. ગંભીર ચિંતા અને ઉદાસીના મેલ પણ ધોઇ નાખે છે - **સ્વેટ માર્ડન**

બોધ કથા

'ગુરૂ-તત્ત્વ'ની સેવા અગત્યની છે વ્યક્તિ તરીકે કે તેના આચરણ-જ્ઞાન તરીકે ગુરૂનું મહત્વ નથી પણ ગુરૂ તરફ આપણું જેટલું સ્નેહ-સમર્પણ-ત્યાગ હોય તે જ ગુરૂકૃપાનું કારણ બને છે.'

એક ગુરૂને બે શિષ્ય હતા બંને ગુરૂને ખૂબ પ્રિય હતા. ગુરૂજીએ શિષ્યોની અને શિષ્યો એ ગુરૂની પરીક્ષા પણ કરી લીધી હતી. બંને સફળ હતા.

ગુરૂ બિમાર પડ્યા હવે 'ગાદી-વારસ' કોણ થાય અને આશ્રમમાં ચર્ચા શરૂ થઇ. દબાણો અને પ્રચાર પણ આવવા લાગ્યા. અંતે ગુરૂજીએ યુક્તિ યોજી.

બંને શિષ્યોને બોલાવી સાથળ પર થયેલું મોટું ગૂમડું બતાવ્યું. પાટો બતાવ્યો - રસી ખૂબ થઇ ગઇ હોય દેખાતું જ હતું. ગુરૂ કહે - મને વૈદરાજે કહ્યું છે કે આ રસી જો કોઇ મોઢેથી ચૂસી લે તો ગૂમડું મટી જાય એમ છે - મને કાલે સવારે જવાબ દેજો.

એક શિષ્ય પૈસા આપી કોઇ રસી ચૂસી લે એવા વ્યક્તિની શોધમાં નિકળી પડયો. બીજા આશ્રમમાં જ ગુરૂ સેવામાં રહ્યો.

બીજે દિવસે ત્રણે ભેગા થઇ પહેલા એ કહ્યું આવું કામ કરવા કોઇ તૈયાર નથી. બીજા શિષ્યએ કહ્યું, ગુરૂજી ખોલો પાટો તમારી પીડા દૂર થતી હોય તો હું રસ ચૂસી લઇશ. ગુરૂજીએ પાટો ખોલ્યો, લીંબુ નીકળ્યું, બીજો શિષ્ય ગુરૂ ગાદીનો વારસ નક્કી થઇ ગયો.

E-mail : sureshchandrabhatt18@gmail.com

ઇમોશનલ અત્યાચારની દુઃખદ બાબત એ છે કે પારકાં, દુશ્મનો કે અજાણ્યા તો અત્યાચાર કરે અને આપણે સ્વીકારી પણ લઇએ, પરંતુ આત્મીયજન કે સ્વજન તરફથી થતાં ઇમોશનલ અત્યાચાર ઘણું દુઃખ દઇ જાય છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ઉનાળાની બેતાલીસ-તેતાલીસ ડિગ્રી ગરમીએ ફરજિયાત પણ ઘરવાસ ભોગવવાની સજા ફટકારી દીધી છે. લગ્નોની મોસમ પણ પૂરબહારમાં છે. ગરમી હોવા છતાં હાજરી આપવી જ પડે અન્યથા સગા-સંબધી નારાજ થઇ જાય. ઘરના વડીલો પણ સલાહ આપે કે, 'તમે કોઇના પ્રસંગમાં હાજર નહિ રહો તો તમારા ઘરે પ્રસંગ આવશે ત્યારે કોણ આવશે?' અને કાળ-ઝાળ ગરમીમાંય આપણે સંબંધ સાચવવા નીકળી પડીએ. આ એક પ્રકારનો અત્યાચાર નથી લાગતો? અત્યાચાર બે પ્રકારે ગુજારી શકાય એક જેમાં દેખીતી રીતે ટોર્ચર કરવામાં આવે, જેમાં ગુસ્સો ભળેલો હોય અને બીજી રીતમાં આપણી લાગણીઓને ઉશ્કેરીને ધાર્યું કામ કઢાવી લેવામાં આવે. આપણી ભાવનાઓને વલોવીને તેના મંથનમાંથી સ્વાર્થનું નવનીત તારવી લેવાની આ કળાને ઇમોશનલ અત્યાચાર કહી શકાય. અને આ અત્યાચાર દરેક વર્ગની દરેક વયની વ્યક્તિ વધતો-ઓછે અંશે ભોગવતી જ હોય છે. મારી શાળામાં તો આવા સીન અવારનવાર ભજવાતા હોય છે. છોકરો અનિયમિત હોય કે ગૃહકાર્ય ન લાવતો હોય તો આપણે શિક્ષાત્મક પગલાં લઇએ અને બીજા જ દિવસે તેના માતાપિતા પ્રગટે - 'અરે!' તમે માનવતાથી કામ કરો. મારો છોકરો નહિ ભણે તો કશો વાંધો નહિ. તમ તમારે નાપાશ કરજો. એક વર્ષ વધારે ભણશે...' વગેરે વાક્યો ઊંચા સૂરે બોલી આપણાં પગલાંને અમાન્ય ઠેરવી ચાલ્યા જાય... પરીક્ષાના રિઝલ્ટમાં એ જ છોકરો નાપાસ થાય એટલે માતાપિતા પાછા પ્રગટ થાય. આ વખતે ચહેરા પર દીનતા હોય! ચાલ શિથિલ! ગાત્રો ઢીલા! હાથ જોડાયેલાની મુદ્રામાં! અને આવીને વિનંતીનાં સૂરમાં વદે - 'બ્હેન! મારા છોકરાનું ભવિષ્ય તમારા જ હાથમાં છે. તમે એને પાસ કરી દો તો તેનું એક વર્ષ બચી જાય. હવે ગૃહકાર્ય અંગે કોઇ ફરિયાદ નહીં આવવા દઇએ. ધ્યાન રાખીશું...' અને આપણે જરા ટટ્ટાર થઇને કહીએ કે 'હવે શક્ય નથી પરિણામ બની ગયા છે.' એટલે છેલ્લું શસ્ત્ર અરે! અમોઘ શસ્ત્ર અજમાવે - 'બ્હેન! નાપાસ થયાનું જાણ્યુ ત્યારથી તેણે કશું જ ખાધું નથી. રડ્યા જ કરે છે. રૂમમાં પુરાઇ ગયો છે, અને કહે છે કે હું તો મરી જઇ!' અને બસ! આપણે છેલ્લું વાક્ય સાંભળી ને ચિત્ત થઇ જઇએ આમાં માબાપનો પણ દોષ નથી. જે ઇમોશન અત્યાચાર તો આપણી પર અજમાવે છે. તે જ ઘરે તેમના છોકરાં તેમના પર ગુજારતા જ હોય છે.

આમ તો ઇમોશન પોઝીટીવ શબ્દ છે અને તેની સાથે અત્યાચાર જેવો નેગેટીવ શબ્દ જોડતાં જીવ ન ચાલે. પરંતુ જે પોષતું તે મારતું તે ક્રમ દીસે કુદરતી, એ ન્યાયે જે લાગણી, જે પ્રેમ જીવનને પોષે છે જો ઉલ્ટો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રામાયણ અને મહાભારત સર્જાય. કૈકેયીએ દશરથ રાજાને ઇમોશનલ અત્યાચારથી જ તો મ્હાત કર્યા હતાં ને? અને તેઓ મજબૂર થઇ ગયાં પોતાનાં યુવરાજને વનમાં મોકલવાં માટે. દેવવ્રત માતા સત્યવતી ના ઇમોશનલ અત્યાચારથી જ તો ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા લઇ બેઠાં. એ ન થયું હોય તો મહાભારત ન સર્જાત. જે છરી શાક સમારી શકે તે છરી કોઇનો જીવ પણ લઇ શકે. અને મર્કટનો વશંજ માણસ પોતાના હાથમાં રહેલા સાધનનો સીધો - ઊંધો, આડો-અવળો ઉપયોગ ન કરે તો જ નવાઇ. લાગણીને હથિયાર બનાવી ખેલવામાં આવતાં આટાપાટામાં ઇમોશનનો દોષ નથી દોષ માણસ જાતનો છે.

ઇમોશનલ અત્યાચારની દુઃખદ બાબત એ છે કે પારકાં, દુશ્મનો કે અજાણ્યા તો અત્યાચાર કરે અને આપણે સ્વીકારી પણ લઇએ. પરંતુ આત્મીયજન કે સ્વજન તરફથી થતાં ઇમોશનલ અત્યાચાર ઘણું દુઃખ દઇ જાય છે. એમાં પણ જો પ્રેમના નામે, લાગણીના નામે પીડા પહોંચાડવામાં આવે ત્યારે તો એમ થાય છે કે 'મને દુઃખી શા માટે કરો છો? એવું પૂછી પણ શકાતું નથી.'

પતિ-પત્નીનો સંબંધ હોય કે પ્રેમી-પ્રેમિકાનો કે અન્ય કોઇ હોય કે પછી લગ્ન, સ્ત્રી અને પુરૂષ અને વચ્ચેનો સંબંધ મેઘધનુષી છે. સુખ-દુઃખ, આશા-નિરાશા, અપેક્ષા-ત્યાગ, ભોગ-સમભોગ, સમર્પણ - બેવફાઇ બધું જ આ સંબંધમાં હોઇ શકે છે. સૌથી વધુ ઇમોશનલ અત્યાચાર પણ આ જ સંબંધમાં થાય છે. પ્રેમના નામે પતિ-પત્નીને અને પત્ની પતિને દુઃખ પહોંચાડ્યા કરતાં હોય છે. આમ નહીં કરવાનું, તેમ નહિ કરવાનું, આમ જ વર્તવાનું, તેમ જ બોલવાનું, આવા કપડા પહેરવાના તેવા નહીં પહેરવાના, ફલાણી કે ફલાણા સાથે વાત નહિ કરવાની. આ બધું જ પ્રેમના નામે થાય છે. લાગણીના નામે પતિના વ્યક્તિત્વને ધરમૂળથી બદલી નાખવાનો પ્રયત્ન થાય છે અને પત્નીને લાગણીના નામે ઘર ચલાવવાનું મશીન બનાવી દેવામાં આવે છે, પતિ અને પત્ની બંનેના પક્ષે સતત ઇમોશનલ બ્લેક મેલીંગ અને ઇમોશનલ અત્યાચાર ચાલતો રહે છે. પત્ની બે દિવસ પિયર જાય તો કેટલા ટકા પુરૂષો ખુશ થતાં હશે? તમે પરણેલા પુરૂષ હશો તો જાહેરમાં જવાબ નહિ આપી શકો. કાંઇ વાંધો નહિ! પત્નીની હાજરી હોય તો ખોટો જવાબ આપો. બે દિવસ પત્ની પિયર જાય તે સમયમાં પુરૂષ શું કરતો હોય છે? એ કાંઇ વ્યભિચારી બની જતો નથી પણ મુક્તિનો થોડો અહેસાસ અનુભવે છે કેમ? એવી કઇ ચીજ હતી, જેણે મુક્તિનો અહેસાસ કરાવ્યો હતો? એ સૂક્ષ્મ અત્યાચાર હતો. ઇમોશનલ અત્યાચાર. દંભના ચશ્મા ઉતારીને વિચારો, સત્ય ઉઘડશે! બે દિવસ પછી ખાલીપો લાગે છે. લાગે છે ને?

બાળકો તો ઇમોશનલ અત્યાચારમાં પાવરધા હોય છે. કંઇ જોયતું હોય ને ન મળે ત્યારે રડવા લાગે છે. આ રડવાનું કંઇ દુઃખને કારણે હોય છે? એ તો ઇમોશનલ અત્યાચાર. વસ્તુ મેળવવાથી માંડીને ભણવા સુધીની તમામ બાબતમાં ઇમોશનલ અત્યાચાર ચાલ્યા કરે. અને એ જ સંતાન ઉંમરલાયક થાય ત્યારે પ્રેમ કે લગ્નના મામલે પણ એ જ ઇમોશનલ અત્યાચાર ઉભય પક્ષે ચાલ્યા કરે, માતા-પિતા સંતાનોને સંતાનો માતા-પિતાને ઇમોશનલી હેરાન કર્યા જ કરે. ઘણા વર્ષો પછી સિનારીયો ઊલ્ટો ભજવાય છે. વડીલો માફ કરે! પણ વૃદ્ધ મા-બાપ પુત્રો પર ભારે ઇમોશનલ અત્યાચાર ખાટલામાં પડ્યા પડ્યા પણ કરતાં હોય છે. નાની નાની વાતમાં વાંકુ પાડવું, 'તે હવે બદલાઇ ગયો છે!', 'આ દિવસ જોવા તને મોટો કર્યો હતો!' જેવા વાક્બાણ થતી સંતાનોનાં મર્મને વીંધતા રહેવાનો શોખ હોય છે. જો કે, આવા ઇમોશનલી અત્યાચારી મા-બાપની સંખ્યા કરતાં દસ ગણી સંખ્યા ઘડપણમાં બધી જ રીતે નિ:સહાય બનેલાં માતા-પિતા પર અત્યાચાર કરતાં પુત્ર અને પુત્રવધુઓની છે. મહેમાન આવ્યાં હોય અને ચા બનાવવાની હોય તો વહુ અગાઉથી કહી દે, બા તો દિવસમાં એક જ વખત ચા પીવે. ભલે ને બાને ચાની તલપ લાગી હોય! 'મારા બબલુના પપ્પાને તો બાના હાથની જ રસોઇ ભાવે!' કહીને રસોઇની જવાબદારી નાંખી દેવાની બા ઉપર. 'પપ્પા તમે ગાડી લઇ જવાના બદલે થોડું ચાલી નાંખો, તમારી તબિયત સારી રહેશે...' પ્રેમને પડદો બનાવીને સંતાનો જયારે માતા પિતાને કરવી વાત કહે છે ત્યારે તેઓ બે વર્ષનો વધુ બુઢાપો અનુભવે છે.

ઇમોશનલ અત્યાચારીઓની યાદીમાંથી મિત્રો પણ બાકાત નથી. ભાઇ, હવે તો તુ મોટો માણસ થઇ ગયો, અમને ભૂલી જ જાય ને? આ માત્ર ફરિયાદ છે? કે એથી વિશેષ કંઇક? ભાઇ-ભાડુંથી માંડીને સગાવ્હાલાં બધાં દ્વારા કોઇને કોઇ સ્તરે ઇમોશનલ અત્યાચાર થતો રહે છે. આ અત્યાચાર એવી જ વ્યક્તિ કરી શકે જે ઇમોશનલી તમારી સાથે જોડાયેલી હોય છે જેને હર્ટ કરવું તમને પોસાય તેમ ના હોય. એટલે કહી ન શકો કે આ વર્તન તારૂં એક અત્યાચાર છે! આવા સમયે આ એક નાનકડી વાર્તા યાદ કરી લેવાની...

એક બાળવ અને એક આંબો આજુબાજુમાં ઉગ્યા હતા. એક દિવસ બાવસે આંબાને કહ્યું, 'અરેરે! તારી દશા તો જો! છોકરાઓએ કેરી પાડવા પથ્થરો મારી મારીને તન`કેવો પીખી નાખ્યો છે. તારી દશા જો! અને મારી સામે જો! હું કેવો અડીખમ ઊભો છું. છે કોઇ છોકરાની તાકાત કે મને એક પથ્થર પણ મારે! મારે દેખાવ એવો જ એવો જ છે ને!' આંબાએ સભર સ્મિત સાથે જવાબ આપ્યો, 'ભાઇ! ઉનાળો જશે એટલે હું તો પાછો હર્યો-ભર્યો થઇ જઇશ. મને મારી બદબાદીનું દુઃખ નથી. પણ એક વાત યાદ રાખ! લોકો એને જ હેરાન કરે છે જેની પાસે ફળ હોય છે!'

તો સખી, આજથી ઇમોશનલ અત્યાચારથી દુઃખી થવાના બદલે ખુશી વહેંચવાનું શરૂ કરી દઇએ?

- તારી સ્વાતિ

શિયાળા અને ઉનાળાની વચ્ચે ઋતુસંધિ સમા ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાનું સેવન કરવાથી શરીરને ઈમ્યુનીટી તો મળે જ છે આ ઉપરાંત ચામડીના રોગો, શરદી - ઉધરસ, તાવ આદિ રોગોમાં પણ રાહત થાય છે, જો આ ચૈત્રમાં સેવન કરવાનું રહી ગયું હોય તો આવતા ચૈત્રમાં તો ખાસ કરજો

ઉનાળાના ઔષધો

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

મે મહિનાનું બીજું અઠવાડિયું બેસવામાં છે. વૈશાખ મહિનો બેસી ગયો છે એટલે એમ કહી શકાય કે ઉનાળો પુરજોશમાં છે. ૪૨-૪૩ ડિગ્રી તાપમાન તો રોજ રહે છે. આ કારણે જ બપોરે કરફ્યુ જેવો માહોલ અને રાત્રે મેળા જેવો માહોલ જોવા મળે છે.

ઉનાળામાં સામાન્યતઃ ગરમીને લગતા રોગો વધુ માત્રામાં જોવા મળે છે જેવા કે, અળાઇ, ચામડી પર ગરમી નીકળવી, ઉનવા, ઝાડા-ઉલ્ટી, આંખો બળવી, થાક લાગવો, એસિડીટી આદિ. આ બધા રોગો ઉનાળામાં વેગ પકડે છે, તો તેની સામે રક્ષણ આપવા માટે ઔષધો પર હાજર છે આજે આપણે ઉનાળામાં ઉપયોજી શકાય એવા ઔષધોની વાત કરીશું. આ ઔષધો સ્વભાવતઃ ઠંડી પ્રકૃતિના જ હોય. તેનો બલ અને પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને માત્રાપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ તો પરિણામો મળી શકે.

ઔષધો વિષે વિવરણ શરૂ કરતા પહેલા હું એવું માની લઉં છું કે આપે ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાનું સેવન કર્યું જ હશે. શિયાળા અને ઉનાળાની વચ્ચે ઋતુસંધિ સમા ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાનું સેવક કરવાથી શરીરને ઇમ્યુનીટી તો મળે જ છે આ ઉપરાંત ચામડીના રોગો, શરદી - ઉધરસ, તાવ આદિ રોગોમાં પણ રાહત થાય છે. જો આ ચૈત્રમાં સેવન કરવાનું રહી ગયું હોય તો આવતા ચૈત્રમાં તો ખાસ કરજો.

(આમ તો ચૈત્ર મહિના સિવાય પર લીમડાને સેવી જ શકાય. અલબત્ત, પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તો જ.)

● ચંદન : સ્વાદે કડવુ અને સ્વભાવે ઠંડુ એવું ચંદન અનેક પ્રકારનું હોય છે. ચંદન તેની શીતળતા માટે જાણીતું છે. તેનાથી ચામડીના રોગો, શોષ, દાહ, થાક, તરસ, શરીરની બળતરા, રક્તદોષ તેમજ મૂત્રદોષ ઓછા થાય છે.

- ચોખાના ધોયેલ પાણીમાં ચંદન ઘસી તેમા મધ અને ખડી સાકર મિક્સ કરવી. લોહીના ઝાડા - શરીરની ગરમી આદિમાં આનાથી રાહત મળે છે.

- ગરમીની અળાઇમાં કે ફોલ્લીઓમાં ચંદન, વાળો અને ધાણાને ગુલાબજળમાં મિક્સ કરી લેપ કરવો.

● જીરૂં : રસોડામાં મસાલારૂપે વપરાતા જીરૂમાં પણ અનેકા ગુણો છે. તે ભૂખ લગાડનાર, પાચન કરનાર, આંખો પર હિતકર, રક્તદોષ, તાવ, કૃમિ અને પિત્તનો નાશ કરે છે.

- તાવ ઉતર્યા બાદ હોઠ પર બરો થાય તેમા જીરૂને પાણીમાં વાટીને લગાવવું.

- સ્ત્રીઓને પ્રદરમાં જીરૂ તથા સાકરને ચોખાના પાણીમાં આપવા.

- પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તો જીરૂ હિંગ અને સિંઘવનું ચૂર્ણ લેવું.

● ધરો : ગણેશજીને પ્રિય એવો ધરો, જેને સંસ્કૃતમાં દર્ભ કે દૂર્વા કહે છે, તે સ્વભાવે ઠંડો, દાહ ઓછો કરનાર, તથા પિત્તને દૂર કરનાર છે.

ઉનાળામાં ઘણા ખરા વૃક્ષો સુકાઇ જાય ત્યારે પણ ધરોના મૂળ લીલા જ રહે છે. જે પ્રાણીઓને ચારા સ્વરૂપે કામ લાગે છે.

- નાકમાંથી લોહી પડતું હોય તો ધરોનો રસ નાકમાં નાખવો.

- આંખોમાં બળતરા થતી હોય તો ધાણા, ધરોનો રસ તથા વાળાથી આંખો ધોવી.

- ખુલ્લા પગે ધરો પર ચાલવાથી આંખો તથા શરીરને ઠંડક મળે છે અને આંખોને પોષણ મળે છે.

● વાળો : 'ખસ' તરીકે જાણીતા એવા વાળાનું ઘાસ થાય છે તે સુવાસિત હોવાથી સુગંધી પદાર્થો આદિમાં વપરાય છે. વાળો મુખ્યત્વે પાચન કરનાર, શિતળ, ભૂખ વધારનાર, ચામડીના રોગોને દૂર કરનાર, દાહ ઘડાડનાર અને વાળ વધારનાર છે.

- વાળો, નાગરમોથ અને ધાણાનો ઠંડા પાણીમાં લેપ કરવાથી અળાઇ, ફોલ્લીમાં રાહત થાય.

- શરીરની ગરમી દૂર કરવા માટે વાળો, ગુલાબની કળીઓ, જીરૂ તથા સાકરનું મિશ્રણ પાણી કે દૂધ સાથે લેવું.

- છાતીમાં દુખાવો હોય ત્યારે વાળાના ચૂર્ણને ગંઠોડા સાથે લેવું.

ઉનાળામાં સામાન્ય રીતે જોવા મળે પ્રકૃતિગત રોગો સામે ઉપચારાર્થે પ્રયોજી શકાય એવા અમુક ઔષધોની આપણે ચર્ચા કરી. આમ જોઇએ તો આ દરેક ઔષધનો એક સામાન્ય ગુણ છે, જે છે તેની શીતળતા. ઉનાળામાં ગરમીને લીધે થતાં રોગોમાં આ ઔષધોને વિવિધ યોગોમાં વિવિધ સ્વરૂપે પ્રયોજવામાં આવે છે અને તેનાં પરિણામો પણ મળે છે. આ દરેક ઔષધ શિતળ ગુણ ધરાવતું હોવાથી તેની માત્રા અંગે ખૂબ સાવચેત રહેવું વધુ પ્રમાણમાં માત્રાને કારણએ કદાચ કફદોષ વધી પણ શકે આથી નિષ્ણાંતો ને સાધીને પ્રયોગ કરવો એ સલાહ છે.

લોકપ્રિય બનવા માટે શું કરશો?

પોઝિટિવ થિન્કિંગ

યશવંત કડીકર

જયારે ઓછું બોલશો અને સામી વ્યક્તિને શાંતિથી સાંભળશો ત્યારે તે વ્યક્તિ જરૂર તમારાથી પ્રભાવિત થશે.

તમારો વધુ પડતો વાચાળ સ્વભાવ ઘણા લોકોને પસંદ આવતો નથી. બીજી વ્યક્તિ પણ કંઇક કહેવા માગે છે. વધુ પડતી દલીલો કરવી, પોતાના વખાણ કરતાં જવું અને બીજાની વાતને ખોટી સાબિત કરવી - કેટલાક લોકોની આવી ટેવ હોય છે. તેઓ અટક્યા વગર બોલતા જ જતા હોય છે.

અમુક સમયે ચૂપ રહેવું કે ઓછું બોલવું બુદ્ધિમત્તાનો પહેલો ગુણ છે. ઓછું બોલનાર સ્ત્રી કે પુરૂષને બધા પસંદ કરે છે. સીધી વાત છે કે તમે બીજાની વાત સાંભળવામાં રસ ના લો, તો બીજી વ્યક્તિ કદી તમારામાં રસ નહિ લે. તમે જયારે ઓછું બોલશો અને વધુ સાંભળશો તો સામેવાળો તમારાથી વધુ પ્રભાવિત થશે. આ બધાનો મતલબ એ પણ નથી કે તમે બિલકુલ ન બોલો, નહિ તો લોકો તમને અભિમાની પણ સમજી શકે. લોકપ્રિય થવા માટે કેટલાક મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા જેવા છે.

કોઇની ટીકા ન કરો :

કેટલીક વ્યક્તિઓ સ્વભાવથી જ ટીકાખોર હોય છે. દરેક વસ્તુમાં ખોડ-ખાંપણ કાઢે છે અને બીજી વ્યક્તિનાં વખાણ કરવામાં કંજૂસાઇ દાખવે છે. જે વ્યક્તિ કોઇને મળતાં આવકાર અને કુશળક્ષેમ પૂછવાને બદલે એમનાં બાળકો, પત્ની કે કુટુંબનાં બીજા સભ્યોની ટીકા કરવા લાગે, એની સાથે વાત કરવાનું કોઇ ને ના ગમે.

મોટી-મોટી વાતો ન કરો :

દરેક વાતને વધારીને કહેવાની ટેવવાળી વ્યક્તિની પણ બધા અવગણના કરતા હોય છે. એ લોકો પણ બનાવનું સાચું વર્ણન કરતાં મીઠું-મરચું ભભરાવીને કહે છે. આ ટેવ સ્ત્રીઓમાં ખાસ કરીને જોવા મળે છે. કેટલાક પુરૂષોમાં પણ આવી ટેવ હોય છે.

આ ટેવ પાછળ પોતાની કમજોરીઓ છુપાવવી, બીજા પર રોફ મારવો, પોતાને સમજદાર બતાડવા, બાહોશ કહેવરાવવા અને પોતાના અહંને સંતોષવું એ કારણ હોય છે. આવા લોકો પ્રત્યે લોકોને અરૂચિ થાય તે સ્વાભાવિક છે.

માધુરી તો ગપબાજીનું ઉદાહરણ છે. તે દિવાળી પર કહેશે, 'અમારે ત્યાં લોકો એટલી મીઠાઇ આપી ગયા છે, એટલું દારૂખાનું આવ્યું છે કે રૂમ ભરેલો પડ્યો છે.' તે કાયમી આવી મોટી મોટી વાતો કરતી રહે છે : 'મેં તો ઘરની દાળ કયારેક ચાખી જ નથી. અમે તો રોજ બહાર જ જમીએ છીએ.' એની આ વાતોમાં કોઇ સચ્ચાઇ નથી હોતી, એટલે એ કોઇને ગમતી નથી.

ધૂની સ્વભાવ બદલો :

જયારે ઇચ્છા થાય ત્યારે કોઇની સાથે હસીને વાત કરવી, કયારેક બીજા હસે તો ચૂપ રહેવું, કયારેક ભાવુકતામાં કોઇ વાત કહી દેવી, પણ કોઇ ટોકે તો એના પર વરસી પડવું - આવી મિજાજી (ધૂની) વ્યક્તિ સાધારણ મજાકથી પણ ખોટું લગાડી બેસે છે.

ગંભીરત રહેતાં શીખો :

આમ તો ગંભીર થવું એ સારા વ્યક્તિનો પરિચય છે, પણ વધુ ગંભીર થવું એ સારૂં નથી. ચહેરો ગમે તેટલો સુંદર હોય, પણ એના પર હાસ્ય ન ફરકે અને હોઠ બંધ રહે તો તે વ્યક્તિ નિર્જીવ પથ્થર જેવી લાગે છે આવી વ્યક્તિને લોકો નાપસંદ કરે છે.

બીજાની વાતમાં માથું ના મારશો :

કોઇ વ્યક્તિ ભલે પોતાની જાતને શિક્ષિત કે આધુનિક માને તોપણ તે બીજાની વાતમાં માથું મારવામાંથી ઊંચી ના આવે. આવા લોકો રસ્તે જતાં મિત્રો, સંબંધી અને પરિચિતો સાથે બિનજરૂરી પ્રશ્નો પૂછ્યા વગર નથી રહેતા. 'જેમમ કે તમે કયાં જાઓ છો? પરણેલા છો કે નહિ? પતિ-પત્ની વચ્ચે બને છે કે નહીં? મકાન તમારૂં પોતાનું છે કે ભાડાનું? તમારી આવકનું સાધન શું છે? તમારે ભાઇ-બહેન કેટલાં છે?' આવી વાતો કોઇ એકાદ વાર સહન કરી લે, બીજી વખત તમારી પાસે કોઇ ઊભું પણ ન રહે.

કયારેય સંયમ ન ગુમાવશો :

ગુસ્સાવાળી વ્યક્તિ વાસ્તવમાં સંયમ ગુમાવી દે છે અને ગમે ત્યાં, ગમે તેની સાથે ઉલ્ટુ સીધું બોલીને અપમાન કરી દે છે અને અપમાનિત પોતે પણ થાય છે.

અરવિંદ શાહ ખાનગી કંપનીમાં મેનેજર છે. તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ, ત્વરિત નિર્ણય લેનાર વ્યક્તિ તરીકે વિશિષ્ટ પ્રતિભા છે. તો પણ કયારેક નિયંત્રણ ગુમાવીને, આડુઅવળું બોલીને ગુસ્સો પ્રગટ કરવા લાગે છે. આ તુંડમિજાજીથી ઓફિસના જ નહીં, ઘરનાં લોકો પણ એનાથી કંટાળેલા રહે છે.

આવા સંયમહીન માણસોને લોકો ટાળે છે, જે વાતવાતમાં ચિડાઇ જતા હોય છે.

અહમ્ ન રાખો :

ભાવના દવે સચિવાલયમાં સેક્રેટરી છે. ઊંચા હોદ્દા પર હોવાને કારણે એનામાં અહમ્ આવી ગયું છે. પોતાના હાથ નીચેનાં 'સ્ટાફ' સાથે ખૂબ જ સખ્તાઇથી વર્તે છે, એટલે કોઇ ખુશ થઇને કામ કરતું નથી. તે હાથ નીચેનાઓની વાત સાથે કદી સહમત થતી નથી.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)