સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

પટેલો પર કાબૂ છે હવે 'ખામ'ની શી જરૂર?
ફૂટે છે અમીત, બોંબ, હવે 'રામ'ની શી જરૂર?
શી જરૂર 'ધામ'ની લાલકિલ્લે છે નજર -
કંસ-રાજમાં હવે 'ગોકુળ' ગામની શી જરૂર?!

હાઇકુ

રહ્યું છે જ કયાં?!
હવે વટાવા જેવું -
'નામ' અન્નાનું!!

બને છે ભોગ,
મેલી ચાલબાજીના -
કેજરીવાલ..

ચિંતન

અહિરિવ ગણાદ્દભીતઃ પરાન્નાચ્ચ વિષાદિવ ।
રાક્ષસીભ્ય ઇવ સ્ત્રીભ્યઃ સ વિદ્યામધિગચ્છતિ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ-'સામાન્યનીતિ'માંથી આ શ્લોક છે :-

વિદ્યા કોણ મેળવી શકે? કોને પ્રાપ્ત થઇ શકે એનો પ્રત્યુત્તર આ શ્લોકમાં છે..

'જનસમૂહ-માણસોના ટોળાંથી જે સાપની જેમ બીતો રહે અર્થાત માનવસમૂહથી સદાય જે દૂર રહે, (એકાંતમાં) પારકાના અન્નથી તે ઝેરી હોય એમ સમજી જે દૂર રહેતો હોય, (અર્થાત માત્ર સાદું-સાત્ત્વિક જ અન્ન ખાય) અને સ્ત્રી જાતિથી તે રાક્ષસીઓ હોય એવો ભાવ કેળવી તેમનાથી ડરી દૂર રહેતો હોય-આવો જ વિદ્યાર્થી પ્રાપ્ત કરી શકે છે.'

અભ્યાસ-વાચન અને વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા માટે 'એકાંત' અને 'એકાગ્રતા' જરૂરી છે કેટલાક વિદ્યાર્થી મિત્રોને ઘેર, બગીચામાં, પુસ્તકાલયમાં જતા હોય છે પણ ત્યાં ધ્યાન વિચલિત થતું જ રહે છે. માનવ સમૂહની દૂર રહેવું જોઇએ.

જેને પવિત્ર-સાત્ત્વિક અન્ન ભોજન લેવું હોય એણે પારકા અન્નની વાંછના કરવી ન જોઇએ. ઇન્સ્પેક્ટર અધિકારીઓ-કેળવણી નિરીક્ષકોનું એથી ઉલ્ટું હોય છે - કહે છે ઘેર ખાય તો ઝેર ખાય! સાત્ત્વિક-સાદું ભોજન લેનાર જ વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી શકે તામસી (તેલ-મરચાં-ડુંગળી-લસણ) નહિ.

પચ્ચીસ વર્ષ બ્રહ્મચર્ય વિદ્યા પ્રાપ્તિનો કાળ છે. એમાં વિરૂદ્ધ જાતિનો વિચાર પણ ન કરાય. વિચારોમાંથી વિચલિત ન થવા માટે એ મહત્ત્વનું અને જરૂરી છે.

સુવિચાર

- સરવાળો સત્કર્મનો, ગુણનો ગુણાકાર, બાદબાકી બુરાઇની, ભ્રમનો ભાગાકાર- **જયન્ત પાઠક**
- જે માણસ બીજાને માફ કરી શકતો નથી તે ભવિષ્યમાં પોતાને જે પુલ પર પસાર થવાનું છે તેનો જ નાશ કરે છે - **ઝેન કથન**
- જીંદગી સોનેટ જેવી હોવી જોઇએ.. ટૂંકી છતાં દ્રઢબંધ - **પ્રિયકાન્ત મણીયાર**
- આપણે આપણી રીતે રહેવું... ખડક થવું હોય તો ખડક, નહીં તો નદીની જેમ નિરાંતે વહેવું - **રજનીશ**
- ઘેરી લે કંટક છો ગુલાબને, ન આવે આંચ કશીયે સુવાસને - **રાજેન્દ્ર મોદી**
- દેહ છતાં જેની દશા છે દેહાતિત, તે જ્ઞાનીનાં ચરણમાં વંદન હો અગણિત- **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- એજ સાચો ઝવેરી, સારહિન સંસારમાં, કાચને હીરામાં જેને ફેર દેખાતો નથી- **શૂન્ય પાલનપુરી**

બોધ કથા

આપણે આપણા દુષણ-દોષો-વ્યસનો-વ્યભિચાર-દુરાચાર-કર્મો-કુકર્મોનો બધા દોષોનો ટોપલો અને એના કારણરૂપ બીજાને જ માની પોતાની જાતને તો નિર્દોષ-'ક્લીનચીટ' - જ આપતા રહીએ છીએ. આપણે પોતાની જાતને તો 'પવિત્ર'-નિર્દોષ-આત્મા જ માનતા રહીએ છીએ.

એક મોટો અધિકારી મોટા-મોટા ન મટે તેવા ડાયાબિટીસ-હાર્ટ-કેન્સર-દમ જેવા રોગથી રિબાતો હતો. દવા-ઇન્જેકશન જ એનો ખોરાક હતો. વારંવાર કોમામાં આવી જાય તો વચ્ચે કયારેક થોડું ભાન પણ આવે. પત્ની સતત એની સેવામાં હાજર હતી.

- એમાં ફરી અચાનક કોમામાંથી ભાનમાં આવ્યો. પત્નીને નજીક બોલાવી ધીમે ધીમે બોલવા લાગ્યો. લક્ષ્મી, તારી સાથે લગ્ન પછી કેટકેટલી મુશીબતો આવી નોકરીઓમાં બદલી-સસ્પેંડ થયો. ટર્મિનેટ થયો વેપારમાં ખોટ ગઇ. થોડો સમય જેલમાં પણ જવું પડ્યું. ઘરબાર વેંચાઇ ગયાં. એક પછી રોગો આવવા લાગ્યા. દવાખાનાના ખર્ચામાં તારૂં બધું 'સોનું' પણ વેંચાઇ ગયું. તું સતત, છતાંત મારી સાથે ને સાથે સેવામાં રહી.

પાછો કોમામાં સરી ગયો. પત્ની મનમાં પોરસાતી હતી કે આખરે અંતિમ ક્ષણોમાં પતિને પોતાની ભૂલો સમજાવા લાગી અને મારી કદર કરતા લાગે છે...

ત્યાં ફરી ભાનમાં આવ્યો - ને આગળ બોલવા લાગ્યો, તારા સ્વભાવનું બહાનું આગળ કરી દીકરા આપણને છોડી ગયા. કુટુંબીજનો સાથે બોલવા વહેવાર ન રહ્યો. આડોશ-પાડોશ આપણી પૂછા પણ નથી કરતાં. આ બધું બન્યું છતાં..ય પત્ની જે શબ્દોની રાહ જોતી હતી તે ક્ષણ આવી એમ સમજી વધારે ઉત્સાહમાં આવી વધારે નજીક ગઇ.. ત્યાં પતિ બોલ્યો. બહુ વિચારતાં મને લાગે છે તું જ અપશુકનિયાળ છો તારે કારણે જ મારી આ દુર્દશા થઇ.. આટલું બોલી ફરી કોમામાં સરી ગયો કાયમને માટે...

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

વિજ્ઞાન પર જ આપણું જીવન અને સમગ્ર વ્યવહારો ટકી રહ્યાં છે અને છતાંય આપણે અને આપણાં બાળકોને આપણે વિજ્ઞાનમાં રસ લેતાં નથી કરી શક્યાં

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ઘણાં વખતે ફરીથી શબ્દોની પાંખે ઊંડીને તારી પાસે આવી છું? દિવાળીના ફટાકડાના ઘૂમાડા અને તેની ગંધ શમી ગઇ છે. દિવાળી પછી બારમા ધોરણમાં ગુજરાતીનો પાઠ તાસ લેવા જવાનું શરૂ કર્યું અને શરૂઆત કરી અમૃતલાલ વેગડના પ્રવાસ નિબંધ 'ભેડાઘાટ : માર્બલ રોક્સ અને ધુંઆધાર'થી પ્રવાસ નિબંધ ભણાવતાં પહેલાં વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યું, "તમારો શોખ શું છે?" અને વર્ગના મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓએ મુખ્યત્વે બે ચીજો પર પસંદગી ઉતારી; એક તો વોચિંગ મુવી અને ક્રિકેટ! ખરેખર તો આઘાત અને આશ્ચર્ય બંને થાય તેવી આ બાબત છે પરંતુ હવે ટેવ પડી ગઇ છે. છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી મેં પ્રજાને ત્રણ બાબતો પાછળ ઘેલી થતી જોઇ છે - ધર્મગુરૂઓ, બોલીવુડના એકટર્સ અને ક્રિકેટર્સ.

પહેલાનાં શિષ્યો ગુરૂ અને ગોવિંદમાં ગુરૂની પસંદગી કરતાં પરંતુ અત્યારે રણવીર કપૂર અને ગિરિધરમાં કદાચ ગોપીઓ રણવીર કપૂર પાછળ જ વધું ઘેલાં કાઢે. આ ત્રણેય સમાજના લોકો ને આપણે ભગવાનની કક્ષાએ ચડાવી મૂક્યાં છે કોઇ વ્યક્તિને આપણે જયારે આદર્શ તરીકે સ્વીકારીએ છીએ ત્યારે જાણ્યે - અજાણ્યે તેના ગુણોને અપનાવવાની તેના રસ્તે ચાલવાની કોશિશ કરીએ છીએ, અને જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં એવાં ઘણાંય લોકો છે જે મહાન આદર્શ બની શકે છે. પરંતુ આપણી પ્રજા તો 'આકાશત્ પતિતંમ્ તોયમ્ યથા ગચ્છતિ સાગરમ્' - આકાશમાંથી પડેલું પાણી જેમ એક જ સાગર ભણી પ્રયાણ કરે છે તેમ જ તો ફિલ્મસ્ટાર અને ક્રિકેટર ને જ પોતાના જીવન આદર્શ માની બેસે છે. સચિને ક્રિકેટમાંથી નિવૃત્તિ શું લીધી કે ભારતની મહત્ત્વાકાંક્ષી મંગળ મિશન યોજના કે સી.એન. રાવ. જેવાં હોનહાર વૈજ્ઞાનિકને મળેલ ભારત રત્નની ખબર સાવ જ ઢંકાઇ ગઇ. સચિન ઘર ઘરમાં જાણીતું નામ છે... માન્યું કે તેની સિદ્ધિઓ અદ્વિતીય છે પરંતુ માત્ર ક્રિકેટ જ જીવન નથી. સમાજ સંસ્કૃતિના આધારે ટકે છે અને સંસ્કૃતિના અનેક પાસાઓ પૈકી રમત એક છે, અને અનેક રમતોમાંની ક્રિકેટ એક છે. એ રીતે આપણી સંસ્કૃતિમાં વિજ્ઞાન, દર્શન, સિદ્ધાંત, પરંપરાઓ, ઉત્સવો, ઇતિહાસ, પર્યાવરણ, શિક્ષણ, કલા... કેટકેટલાનો સમાવેશ કરી શકાય. દુનિયાના પહેલાં ખેડૂતે બીજની વાવણીનું વિજ્ઞાન ઉપેક્ષિત કર્યું હોત તો આપણે કદાચ હજીયે આદિમ અવસ્થામાં જ રહ્યાં હોય. સોય - દોરા અને શૂન્યથી લઇને ગોડ પાર્ટીકલની શોધો અને વિજ્ઞાન પર જ આપણું જીવન અને સમગ્ર વ્યવહારો ટકી રહ્યાં છે અને છતાંય આપણે અને આપણાં બાળકોને આપણે વિજ્ઞાનમાં રસ લેતાં નથી કરી શક્યાં.

ફિલ્મોમાં દુશ્મન દેશો સામે ટેન્ક લઇ એકલા ઘસી જતાં કે આતંકવાદીઓનો સફાયો કરતાં હીરોના પહેરવેશની કે સ્ટાઇલની આપણાં યુવાનો ઘણી જ આરામથી નકલ કરી લેતાં હોય છે. મા-બાપ પણ ખુશી ખુશી પોતાના પાંચ વર્ષના બાળકને રાઉડી રાઠોડ સ્ટાઇલનું પેન્ટ લાવી દેતાં હોય છે. પરંતુ આવી ફિલ્મો જોયા પછી પણ મિલીટ્રીમાં ભરતી થવા માટે યુવાનોને ઝનૂન કેમ નથી થઇ આવતું?

એક રાજકુમારને વાંદરા પાળવાનો ભારે શોખ. પાળેલા વાંદરા પાસે એ જાત જાતના ખેલ કરાવે. તેમને કેળવવા માટે એક ખાસ ટ્રેનર પર રાખેલાં. તેમણે કેટલાંક વાંદરાઓને નૃત્યની ખાસ તાલીમ આપી. જાત જાતના વાઘાં અને મુખૌટા પહેરાવીને વાંદરાઓનાં નૃત્યનો ખાસ શો આયોજીત થયો. નૃત્ય ચાલુ થયું. સૌ વાંદરાના નૃત્યથી મજા લેવા લાગ્યા. એક વાંદરાનું ધ્યાન ગયું તેણે નૃત્ય પડતું મૂક્યું અને મુખોટું ઉતારીને ચણા ખાવા લાગ્યા. આ જોઇ બીજા વાંદરા પણ આવવા લાગ્યા અને સીંગ-ચણા માટે ઝૂંટમઝૂટ કરવા લાગ્યા. એકબીજાને દાંતીયા કરવા લાગ્યા અને નહોર ભરવા લાગ્યા અને જોતજોતામાં નૃત્ય તો કયાંય ગયું અને વાંદરા અસલી રંગમાં આવી ગયા. આ વાર્તા આપણને શીખવી જાય છે કે જે નજરે દેખાતું હોય તે અસલમાં એવું નથી. આંખો છેતરાઇ શકે છે. નાનકડી કસોટી અસલીયતને ઉઘાડી કરી દે છે.

આંધળું અનુકરણ અને હા! અતિશય ભૌતિકવાદ પણ ખરો જેણે આપણાં બાળકો અને યુવાધનને એકેન્દ્રીય બનાવી દીધા છે. ફિલ્મો અને ક્રિકેટમાં વધુ પડતું વેપારીકરણ અને કરોડો રૂપિયાની કમાણી પણ એમની ઘેલછા માટેનું મોટું કારણ બને છે.

આજે વેકેશન પડે એટલે ક્રિકેટ કોચિંગ અને ડાન્સ અને એક્ટિંગ કલાસ ફૂટી નીકળે અને જેટલાં હોય તેટલાં બધાં ધમાકેદાર ચાલે. ગાંધીનગરની એક માત્ર સંસ્થા નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટર. જે બાળકોને વિજ્ઞાનમાં રસ લેતા કરવાનો ભગીરથ યજ્ઞ આદરીને બેઠી છે. તેમાં દર વેકેશનમાં વૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓ માટેનાં કેમ્પ યોજાતા હોય છે. કેટલાને ખબર છે? અને ગાંધીનગરના કેટલા, બાળકો તેમાં ભાગ લે છે?

સમાચાર માધ્યમોની જવાબદારી પણ ઘણી મહત્ત્વની બની જાય છે. સચીનની નિવૃત્તિ અને તેના પછીની પાર્ટી અને તેના ભારતરત્ન એવોર્ડની પ્રાપ્તિના ક્વરેજની પાછળ પાનેપાના લખતાં અખબારોએ સી.એન. રાવની સિદ્ધિને કે વિશ્વનાથ આનંદની લડતને એક બોક્ષમાં સમેટીને સંતોષ લીધો છે. આપણી એક ફિલ્મ જેટલો વકરો કરે છે તેટલા રૂપિયા જો વૈજ્ઞાનિકો અને સંશોધનો પાછળ વાપરવામાં આવે તો પણ ઘણી મોટી લાગત થશે. અને આ બાબત વધારે સારી રીતે જનમાનસમાં ઉતારવી હોય તો મીડિયાની તાકાતથી વધારે અસરકારક કોઇ માધ્યમ નથી.

પ્રખ્યાત અમેરિકી ધનપતિ એન્ડ્રુ કાર્નેગીના જીવનની ઘટના છે. તેમનો ધંધો ઘણો વિશાળ પણ તે જાહેરાત કે વિજ્ઞાપનના વિરોધી. વિજ્ઞાપનનો એક એજન્ટ તેમની પાછળ પડી ગયો. જાહેરાત માટે તે કાર્નેગીને મનાવી લેશે તેવી તેને આશા. અને એટલે જ તે વારંવાર તેમની મુલાકાત લેતો. એકવાર તે વહેલી સવારે કાર્નેગી પાસે પહોંચી ગયો. કાર્નેગીએ મોઢું બગાડીને અણગમો દર્શાવ્યો. એજન્ટે કહ્યું, 'હું આપની પાસેથી જાણવા માંગુ છું કે જાહેરાત નહિ આપવાનું કારણ શું છે? જાહેરાતનો કોઇ અર્થ નથી એમ આપ મને તાર્કિક પૂર્ણ રીતે સમજાવી દેશો તો હું ફરી કયારેય આપને હેરાન નહિં કરૂ.' એન્ડ્રુ કાર્નેગી કહે : મારી વસ્તુઓ જાહેરાત વગર પણ વેચાઇ રહી છે. લોકો મારાં ઉત્પાદન આપમેળે ખરીદે છે, પછી જાહેરાતની જરૂર શી છે? એ જ વખતે પહાડ પર આવેલા ચર્ચનો ઘંટનાદ સંભળાયો પેલા એજન્ટે કહ્યું : આપ આ ઘંટારવ સાંભળો છો ને? કાર્નેગી એ જવાબ આપ્યો, 'એ તો ઘણું પ્રાચીન ચર્ચ છે છેલ્લાં સો વર્ષથી એ ત્યાં જ છે તેવું લોકો જાણતા હોવા છતાં નિયમિત રીતે ત્યાં ઘંટનાદ થાય છે એ શું સૂચવે છે? ખુદ ઇશ્વર પણ લોકોને એ માટે ઢંઢોળતા રહે છે કે મને ભૂલી ન જતાં! હું અહીં છું.... મારી દ્રષ્ટિએ આ પણ વધુ લોકો સુધી પહોંચવાનો એક પ્રયાસ છે' અને કહેવાની જરૂર નથી કે કાર્નેગીએ જાહેરાત આપવાની શરૂ કરી દીધી. સારી વસ્તુની પણ રજૂઆત જરૂરી છે. સારી શુભ બાબત-સત્ય બાબતને લોકો સુધી પહોંચાડવા અને સકારાત્મક વિચારો અને બાબતોની બોલકી અભિવ્યક્તિ જરૂરી છે અને એટલે જ મીડિયાની ભૂમિકા મને હાલના સંજોગોમાં ઘણી દમદાર લાગે છે. ક્રિકેટરો કે ફિલ્મ સ્ટારો જેટલાં જ ફોટા આપણાં સરહદે લડતાં સૈનિકો કે સંશોધનોમાં રચ્યાં-પચ્યાં રહેતાં વૈજ્ઞાનિકોનાં ચિત્રોનાં હોવા જોઇએ. સમાજ સેવકોની વાર્તાઓ ડોકટરોની યશગાથાઓનું પ્રચૂર વર્ણન દેશની સંસ્કૃતિને સંકુચિત થતાં બચાવી શકશે.

ટી.વી.માં વિન્ડોઝ-૮ ની એક સુંદર જાહેરાત આવે છે. બાળકના પ્રશ્નનો જવાબ મા પોતાની પીસીમાંથી શોધીને આપે છે અને બાળકની જિજ્ઞાસાવૃત્તિને સંતોષે છે. શું લાગે છે સખી? આપણે પણ એવી માતા ન બની શકીએ?

- તારી સ્વાતિ

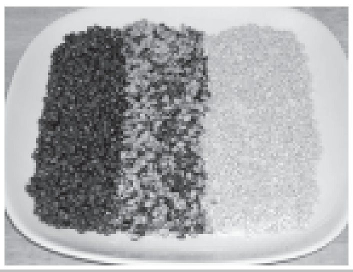
શિયાળા દરમિયાન પાચનશક્તિ સારી હોવાથી અડદનો વિશેષ ઉપયોગ કરી તેના ગુણધર્મોનો ફાયદો લઈ શકાય

શિયાળો અને અડદ

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

દિવાળીનો માહૌલ આખરે પુરો થયો. વેકેશન પણ ખુલી ગયા. સૌ ફરીથી રાબેતા મુજબની શેડ્યુલમાં ગોઠવાઇ ગયા હશે. ફરીથી બધું જ રૂટીન શરૂ... કશું જ નવું નહિ... હા, નવીન તો છે જ. નવીનમાં એ કે શિયાળાનું આગમન થઇ ચૂક્યું છે. વહેલી સવારે બહાર જવું હોય તો સ્વેટર પહેરવું પડે. હા, હજુ બપોરે તો ગરમી જ થાય છે પણ વહેલી સવારે અને મોડી રાત્રે ઠંડકનો આભાસ થાય ખરો. ઘણા ખરાની મનગમતી ઋતુ. શિયાળાની મજા જ ઓર છે. આખી અલગ લાઇફ સ્ટાઇલની શરૂઆત થાય. ખોરાક પણ બદલે - ભૂખ ઉઘડે - પાચન પણ સરસ થાય, અને વજન પણ વધે. શિયાળામાં સામાન્યતઃ ભારે ખોરાક ખવાતો હોય છે. આ ભારે ખોરાકમાંનો એક મુખ્ય એટલે અડદ.



ખૂબ પૌષ્ટિક એવા અડદ ભોજનમાં પ્રાયઃ વપરાય છે. તુવેરદાળની જેમ જ અડદની દાળનો ઉપયોગ થતો હોય છે. અડદની દાળ અને રોટલા એ તો "કાઠીયાવાડી ડીશ" ના નામે હોટલોમાં મોંઘા ભાવે વેંચાય છે. આપણે શાહાકારી ગુજરાતી પ્રજા એ ઉત્તરપ્રદેશ, પંજાબના લોકો જેટલા વધુ પ્રમાણમાં અડદ ખાય એટલા વધુ ખાતા નથી આથી આપણે શરીર શૌષ્ઠવની દ્રષ્ટિએ એ લોકો કરતાં દુબળા-પાતળા-નબળા દેખાઇએ. પણ શિયાળામાં અડદનો જેટલો બને તેટલો વધુ લાભ લઇ લેવો ઘટે.

અડદને સંસ્કૃતમાં અનેક નામે ઓળખાય છે. જેમકે માષ, કસવીન્દ, ધાન્યવીર, વૃષાન્કુર, પિતૃભોજન વગેરે. અડદ અતિપૌષ્ટિક, શક્તિ આપનાર, વિર્ય વધારનાર, સ્વાદે ગળ્યી, સ્નિગ્ધ, તૃપ્તિકારક, ઝાડો-પેશાબ સાફ લાવનાર પચવામાં ભારે, ધાવણ વધારનાર, માંસ તથા મેદ (Fat) ની વૃદ્ધિ કરનાર, વાયુ દૂર કરનાર તથા પિત્ત કફ વધારનાર છે.

શ્વાસ, શ્રમ, વા વગેરે જેવા રોગોમાં અડદ પથ્ય છે. વાયુ પ્રકૃતિવાળા લોકોને અડદ હિતકર છે. પાચન બાદ અડદ દ્વારા ખાટો તથા પ્રકૃતિમાં ગરમ રસ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી પિત્ત તથા કફ પ્રકૃતિના લોકો તથા આ દોષોને સંબધીત રોગયુક્ત વ્યક્તિઓને અડદ નુકશાન કરી શકે. અડદીયા વામાં અડદના લોટના વડા કરીને ખાવામાં આવે છે. અડદની દાળ સંધિવાતમાં, લકવામાં તથા વાયુના બીજા રોગોમાં ફાયદાકારક છે. શિયાળાની ઠંડીનો સામનો કરવા તથા ઉષ્મા ટકાવી રાખવા માટે પણ અડદ ઉપયોગી છે. અડદ શ્રેષ્ઠ વાજીકરણ દ્રવ્ય પણ છે. અડદ, મગ તથા બલા મૂળથી સિદ્ધ તૈલ દરેક પ્રકારના માથાના રોગો માટે ઉત્તમ છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોએ અડદ દ્વારા અનેક પ્રકારની આહાર કલ્પનાઓ બનાવી છે. આહાર કલ્પનાઓમાં ઔષધો પણ ઉમેર્યા છે. આ આહાર-કલ્પનાઓ ઘરે પણ તૈયાર થઇ શકે. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ બળ મુજબ શિયાળામાં રોજીંદા સેવન માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. આથી, શરીરમાં શક્તિ વધે, ઓજસ વધે, ભૂખ લાગે, પાચનશક્તિ સારી થાય અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે. આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં આવી અનેક આહાર કલ્પનાઓ છે. અહિં એકનો ઉલ્લેખ કરૂં છું. 'અડદ પાક' તરીકે ઓળખાતી આ 'મિઠાઇ' આમ તો આપણા ઘરે બનતા 'અડદીયા' જ છે પરંતુ તેમાં બીજા પણ કેટલાક ઉત્તમ ઔષધોનો યોગ છે.

અડદ, ગુંદર, માવો, બદામ, દ્રાક્ષ, ચારોળી, સાકર, ઘી, અડદના લોટને ઘીમાં શેક્યા બાદ માવો તથા ગુંદર તળવા, ચાસણીમાં મુકવા ત્યારબાદ નિમ્નોક્ત ઔષધીઓનાં ચૂર્ણો નાખવા. મૂસળી, ગોખરૂં, બહુફળી, બળદાણા, કૌંચા, એખરો, વિકારી કંદ, અકકલકરો, તજ, તમાલ, એલચી, જાયફળ, નાગકેસર, સૂંઠ, મરી, પીપર, તેજાનાની ઔષધીનું ચૂર્ણ અલગ કરવું. ચાસણીમાં કેસર નાખી ઔષધી તેમજ તેજાનાના ચૂર્ણ નાખવા પાક બનાવી બળ મુજબ લેવા. આ પાકને કારણે શરીર ઉર્જાવાન, સ્વસ્થ તેમજ નિરોગી રહે છે, શક્તિ મળે છે.

શિયાળા દરમિયાન પાચનશક્તિ સારી હોવાથી અડદનો વિશેષ ઉપયોગ કરી તેના ગુણધર્મોનો ફાયદો લઇ શકાય.

આનંદ પામવા માટે જયાં ત્યાં ભટકવાની જરૂર નથી કારણ આનંદ તો આપણી અંદર છુપાયેલો છે

સંસ્કાર ચિંતન

- અનંત ન. વ્યાસ

આનંદો બ્રહમેતિ વ્યજાનાત્
આનંદાત એવ ખલુ ભૂતાનિ જાયન્તે
આનંદેન જાતાની જીવન્તિ
આનંદ પ્રવન્તિ અભિસંવિન્તિ ઇતિ ॥

'તૈત્તિરીય - ઉપનિષદ'

'આનંદને બ્રહ્મ તરીકે જાણો, આનંદ થકી જ તમામ ભૂતો જન્મે છે. આનંદમાં જીવે છે. પ્રલય-સમયે સૌ ભૂતો આનંદમાં જ વિલિન થઇ જાય છે.'

ઉપનિષદના આ મંત્રનો ધ્વનિ બ્રહ્મનું સ્થાન-કાર્ય તથા સ્વરૂપનું દર્શન કરાવે છે. વરૂણ-પુત્ર ભૃગુએ શ્રુતિનો અભ્યાસ કર્યો હતો. પરંતુ બ્રહ્મ શું છે. તેનું સ્પષ્ટ-દર્શન પામેલ નહિ. તેણે પિતાને આ અંગે ઉપદેશ આપવા વિનંતી કરી. પણ વરૂણ આજના વાલી જેવા, પુત્રનું હોમવર્ક કરી આપે તેવા ન હતા. તેઓએ કોઇ ઉપદેશ ન આપ્યો પણ કહ્યું, તમે જાતે તપ કરો. બ્રહ્મના સ્વરૂપ અંગે ચિંતન-મનન કરો. કારણ 'તપસે ચિતયે બ્રહ્મ' બ્રહ્મ તપ વડે પમાય છે. તપ વડે જ તેનું સ્વરૂપ સમજાય છે. પિતાની વાત માન્ય રાખી ભૃગુએ તપ આરંભ્યું. ભૃગુએ પણ શ્રુતિનો અભ્યાસ કર્યો હતો. વિવિધ ઉપનિષદોમાં સમાન તત્ત્વ બ્રહ્મ વિષયક વિવિધ વ્યાખ્યા મળે છે. કેન ઉપનિષદ પ્રમાણે તમામ ઇન્દ્રિયોને શક્તિ પુરી પાડનાર તત્ત્વ બ્રહ્મ છે. મુંડક ઉપનિષદ પ્રમાણે 'બ્રહ્મવેદં વિશ્વમિદં વરિષ્ઠમ્' સર્વ વિશ્વ બ્રહ્મ -સ્વરૂપ જ છે. બ્રહ્મ શ્રેષ્ઠતમ પદાર્થ કે તત્વ છે. માંડુક્ય ઉપનિષદમાં 'અયમાત્મા બહ્મ' કહેવાયું છે. આદિત્યો બ્રહ્મ તથા 'પ્રાણેવ - બ્રહ્મ' તેવું છાંદોગ્ય - ઉપનિષદ કહે છે. હઠ ઉપનિષદમાં 'ૐ' ને બ્રહ્મનું પ્રતિક માનેલ છે. આમ ભૃગુ પાસે બ્રહ્મ માટેની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ છે. પરંતુ કોઇ પદાર્થ કે તત્ત્વને વ્યાખ્યા દ્વારા પામી ન શકાય. કદાચ જાણી શકાય. પ્રાપ્ત કરી ન શકાય. પામવું એ જાણવા કરતાં ભિન્ન છે.

ભૃગુ આત્મ-ચિંતનમાં લીન થાય છે. તર્કબદ્ધ વિચાર સાથે ભાવનાસભર હૃદય જોડાતા તેમનાં મનમાં પ્રકાશ થયો. 'જેનાથી આ તમામ ભૂતોની ઉત્પત્તિ થાય છે. જેનાથી તેની સ્થિતિ થાય છે અને અંતે જેમાં વિલિન થાય છે તે તત્ત્વ બ્રહ્મ છે તેવું તેને પ્રાથમિક સ્તરે સ્પષ્ટ થયું. બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ માટેની જીજ્ઞાસા વધતાં તેને લાગ્યું કે તમામ ભૂતો અન્નથી જ જન્મે છે. પોષણ પામે છે અને અંતે તો અન્નમાંથી વિલિન થઇ જાય છે. નચિકેતા - પિતાને કહે છે માણસ અન્નના દાણા જેવો છે. સમયે ઊગે. સમય થતાં પાકે અને સમય થતાં ખરી પડે' તો પછી આ અન્ન જ બ્રહ્મ છે, પણ અન્ન અન્ય પર આધારિત છે. બ્રહ્મનું સ્વરૂપ તો 'અવ્યક્તમસ્પર્શશબ્દમ્' છે. માટે અન્ન બ્રહ્મ નથી જ. આ પ્રમાણએ પ્રાણ-મન તથા બુદ્ધિ - એટલે કે અન્નમય કોશ - પ્રાણમય કોશ-મનોમય કોશ - કે વિજ્ઞાનમય - કોસમાં બ્રહ્મ પૂર્ણ પણે વ્યક્ત થતું નથી. આ ચાર પગથિયાં ગણવા જોઇએ. આટલી વિચારણા પછી ભૃગુ જ્ઞાનના અંતિમ તબક્કાઓ પહોંચે છે. ત્યારે તેના મનમાં સ્પષ્ટ થાય છે કે આનંદ, આત્માનંદ - એ જ બ્રહ્મ છે. આનંદ એ આત્માનો ગુણધર્મ છે. પ્રાણીમાત્રને આનંદ પામવાની સતત ઝંખના રહે છે.

ભૂત-માત્રને શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ કરવી છે. સુખની પ્રાપ્તિ પાછળનો હેતુ તો આનંદ પામવાનો જ હોય છે. આનંદ પામવો - આનંદિત થવું તે આપણો અધિકાર ગણાય. પરંતુ આપણે જીવન એવી રીતે પસાર કરીએ છીએ કે આનંદમાં સ્થાને દુઃખો ભોગવવા પડે છે. આનંદની પ્રાપ્તિ માટે દિનરાત દોડાદોડી કરાય છે. તે માટે વિવિધ સ્થાનો પર માનવ ભટકે છે. નવા નવા સગવડ આપતા સાધનો વસાવે છે. આવા સાધનો વડે સુખ-સગવડતા સચવાય છે પણ એ બાહ્ય પદાર્થો આંતરિક આનંદ પુરો પાડી શકતા નથી.

આનંદ પામવા માટે જયાં ત્યાં ભટકવાની જરૂર નથી કારણ આનંદ તો આપણી અંદર છુપાયેલો છે. બાહ્ય જ્ઞાન કે સમાચારથી જે ક્ષણિક લાગણી જાગે તે આનંદની સૌ પ્રાથમિક ચિનગારી છે. એ કોઇનો ઇજારો નથી. દરેક માણસના જીવનમાં કોઇ એક ક્ષણ - એક પળ આનંદની અનુભૂતિની આવતી જ હોય છે, પરંતુ તે પળને શાશ્વત કરવી તે આપણા હાથની વાત છે. કમભાગ્યે આપણે અજ્ઞાનમાં - પ્રમાદમાં કે ખોટા વાદ-વિવાદમાં એ ક્ષણને વેડફી નાખીએ છીએ. આપણું જીવન રોજબરોજ વધારેમાં વધારે જડત્વ તરફ ખેંચાતું જાય છે. પરિણામ-સ્વરૂપ આપણા ચિત્તમાં સંવેદનશીલતાનો અભાવ વર્તાય છે. રોજ રોજ કમકમાટી ઉપજાવે તેવા અકસ્માતો, બળાત્કારો, ખૂનો ઇત્યાદિના સમાચાર આપણે ટાઢા કોડે વાંચીએ છીએ. ચા-નાસ્તા સાથે ચર્ચા કરીએ છીએ. સાચા દુઃખની અનુભૂતિ કરતા નથી. તે જ રીતે સાચા આનંદને પણ નથી પામતા આનંદને પામવા ચિત્ત અતિ સંવેદનમય હોય તે જરૂરી છે. એક વખત જેને આનંદની અનુભૂતિ થાય તે પછી તે માર્ગથી પાછો ફરતો નથી. ઇન્દ્રિયાતિત અનુભીતિ પામવા સતત જાગૃતિ જોઇએ.

આનંદ પામવા માટેનાં કોઇ નિશ્ચિત નિયમ - કે તેની કોઇ 'રેસીપી' નથી. તે આત્માનો ગુણ છે. એટલે તો આનંદ પામે તેને આત્મજ્ઞાન ઉપલબ્ધ થઇ ગયું છે તેમ માનવું. અથવા જેને આત્મસાત થઇ ગયું છે તે વ્યક્તિ સદા આનંદમાં રહે છે. ભગવદ્ - ગીતાજીમાં સ્થિતપ્રજ્ઞનાં તથા ભક્તના જે લક્ષણો કહ્યા છે તે તેમાં વિદિત થાય છે તેને રાગ-દ્વેષ નથી. ક્રોધ લોભ કે મોહના બંધનો નથી. સૂફી સંત જેમ તે પણ કહે છે 'હવે આબાદ - યા દિલ ગમ - હમનકો બોઝ મારી કયાં?' પરંતુ આનંદ અંગેના આપણા વિચારો અતિ કાચા છે. આપણે ઇન્દ્રિયગમ્ય સુખભોગને આનંદના પર્યાય માની લઇએ છીએ. સુખનો આધાર સાધન અને સગવડતા છે. ત્યારે આનંદ તો આંતરિક બાબત છે. બાહ્ય પરિસ્થિતિ સાથે તેને કશો સંબંધ નથી. સુખનો વિરોધી શબ્દ દુઃખ છે. આનંદનો કોઇ વિરોધી શબ્દ નથી. તેની માત્રા ઘટતી નથી. આનંદમાં ચિત્તમાં સ્ફૂરે છે અને અહર્નિશ વધતો જાય છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)