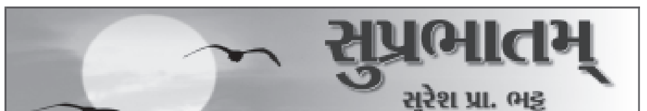

'કટ્ટરતા' ને કદી પ્રેમ-લાગણી અડતી નથી!
ભાવ-અભિવ્યક્તિ માટે આંખો એની રડતી નથી!
'ચડતી નથી'-, આ છે પતનનું પ્રથમ 'ટ્રેલર' -
કલા-કલાકારોને કદી સીમાઓ નડતી નથી..

છે ગોઠવણ?
- ચીન-પાકિસ્તાનની?
ભીડે ભારત!

- સળગી ગઇ!
રાષ્ટ્ર-ભાવના સાથે -
ફાઇલો પણ!

ચિંતન

કુત્રાયોધ્યા રામો દશરથ વચના દંડકારણ્ય માત્રાત્ । કકાસૌ મારીચુ નામા કનકમયમૃગઃ કુત્ર સીતાપહાર : ।
સુગ્રીવે રામમૈત્રી કક જનક તનયાન્વેષણે પ્રેષિતો અહં યોઅર્થો અસંભાવનીયસ્તમપિ ઘટયતે ક્રૂરકર્મા વિધાતા ॥

આ શ્લોક સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ 'નશીબ નો મહિમા'નામક અધ્યાયમાંથી છે :

'અયોધ્યા નગરી કયાં (ઉત્તરમાં) અને દશરથ રાજા, પિતાનું વચન પાળવા માટે છેક દંડકારણ્ય (ડાંગ પશ્ચિમ) કયાં? જયાં આજ્ઞાંકિત રામ આવી પહોંચ્યા તે વન કયાં? સોનેરી મૃગ રૂપે આવી પહોંચેલો રાક્ષસ મારીચ કયાં અને સીતાજીનું અપહરણ કરી લઇ જનાર રાવણ કયાં? ભગવાન રામની વાનરરાજ સુગ્રીવ સાથેની મૈત્રી મળી 'કયાં?' અને સીતાજીને શોધવા માટે અમને (વાનર સેનાને) મોકલવામાં આવ્યા એ અમે કયાં?

ખરેખર જે બાબતોનો સંજોગ અને સંકલનની કલ્પના પણ ન થઇ શકે એવી બાબતો જે બિલકુલ બનવી અશક્ય હોય છતાં ક્રૂર વિધાતા કર્મ કરનારને એવા સંજોગો ઊભા કરીને જોડી આપે છે જેની કલ્પના કરવી પણ શક્ય ન હોય.'

કર્મના ઇશ્વર, વિધાતા-વિધિ ભાગ્ય કોને કયારે કયાં લઇ જાય - શા માટે લઇ જાય એનું પરિણામ શું આવશે એ કર્તા - ને કંઇ જ ખબર હોતી નથી પણ નશીબ - કર્મ આ બધાના સંજોગનું સંકલન એવી રીતે કરે છે સૌ કોઇને આશ્ચર્ય થાય!

સુવિચાર

- જવાનીમાં ઉતાવળ એ ગુણાકાર જેવી લાગણી હોય પણ કુદરતના ક્રમમાં એ બાદબાકી જેવી જ લાગશે, આપણે વેદનાને ટુંકાવવાનો અને આનંદને તાણી તાણીને લાંબો કરવા મથીએ છીએ, સરવાળે બંનેની પોતીકી મીઠાશનો આપણે નાશ કરીએ છીએ **- ભૂપત વડોદરીયા**
- વિરહ વિના મિલનની મીઠાશ શું? તરસ વિના પાણીની મીઠાશ શું? ભૂખ વિના ભોજનની મીઠાશ શું? વેદના વિના દર્દમુક્તિની મીઠાશ શું? થાક વિના આરામની મીઠાશ શું? **- મનુસ્મૃતિ**
- સહન કરનારની હિમ્મત ગજબ શક્તિ ધરાવે છે, સિતમ કરનારને એ કેટલો બેચેન રાખે છે **- મરીઝ**
- મહોબત એ આત્માનો ખોરાક છે, મહોબત એ આત્મિક વરદાન છે, પ્રેમએ જીવનની સૌથી ઊંચી અને સૌથી મુબારક, પવિત્ર ભાવના છે **- ડો. ચન્દ્રકાન્ત મહેતા**
- ગમે તેવા ગંભીર દોષને પણ પ્રેમ ક્ષમાપાત્ર ગણી પ્રિયપાત્રનું કલ્યાણ જ ઝંખે છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જીવન એ કંઇ કુસ્તીનો અખાડો નથી કે તમારે વાસ્તવિક્તા સાથે સતત મુક્કાબાજી કર્યા કરવાની હોય **- માનસશાસ્ત્ર**
- ભોજનમાં ભક્તિ ભળે તો પ્રસાદ બને, શબ્દોમાં ભક્તિ ભળે તો પ્રાર્થના બને- **મહાપ્રભુજી**

બોધ કથા

આજકાલ વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું શાળાનું પાઠ્યપુસ્તક પણ માંડ વાંચે છે બાકી 'ગાઇડ' અને 'બે દિવસ' જેવી સોર્ટકટથી કામ ચલાવી લે છે ત્યાં ઇતર વાચન અને શાસ્ત્રોના વાચનની અપેક્ષા તો રખાય જ કયાંથી?

રાજા પણ આળશુ હતો - એણે જુદા જુદા શાસ્ત્રોના જાણકારને પોતાના દરબારમાં રાખ્યા હતા અને જરૂર પડે એનો ઉપયોગ કરતો.

એક દિવસ પોતાના બધા શાસ્ત્રોજ્ઞને કહ્યું તમારા વિષયના શાસ્ત્રનો સાર મને માત્ર એક લીટીમાં કહો :

- આયુર્વેદના જ્ઞાતા આગ્નેય નામના વિદ્વાને કહ્યું, 'એકવારનું ખાધેલું ભોજન પચી જાય પછી જ ભૂખ લાગે ત્યારે બીજી વાર ખાવું.'
- બીજા ધર્મશાસ્ત્રના જ્ઞાતા કપિલ નામનાં વિદ્વાને કહ્યું, સમસ્ત પ્રાણીમાત્ર પર દયા-પ્રેમ ભાવ રાખો એ જ ધર્મશાસ્ત્રોનો સાર છે.
- ત્રીજા બૃહસ્પતિ નામના રાજનીતિ જાણકારો કહ્યું, 'કદી કોઇનો પણ વિશ્વાસ ન કરવો' એ જ સાચી રાજનીતિ છે.
- સૌંદર્ય-વ્યવહારના નિષ્ણાતે કહ્યું સ્ત્રીઓ સાથે મીઠો વહેવાર રાખવો-બગાડવું નહીં પણ તેની સાથે બહુ ચર્ચા-વાર્તાલાપ ન કરવો

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

રતનમહાલનો અદ્ભૂત નજારો નિહાળવો હોય તો વર્ષાઋતુ શ્રેષ્ઠ છે, આ ઋતુમાં સારામાં સારા વોટર ફોલ્સ, ઝરણાં જોવાનો અનેરો આનંદ મળે છે

રતનમહાલ ટ્રેકિંગ - કુદરતનો અણમોલ નજારો

લેખાંકન : સી.એ.નાઈ

પ્રવાસ એટલે 'પ્ર'નો અર્થ શ્રેષ્ઠ થાય છે 'વાસ' નો અર્થ રહેવું થાય છે. અર્થાત્ શ્રેષ્ઠ જગ્યાએ પરિભ્રમણ કરવું. શ્રેષ્ઠ ઇશ્વર છે. ઇશ્વરનું સાક્ષાત દર્શન નદી, ઝરણાં, વૃક્ષ, વનસ્પતિ, પશુ અને પંખી વિગેરેમાં જોવા મળે છે. ગુજરાતમાં દેવગઢ બારિયાથી આશરે ૪૦ કિ.મી.ના અંતરે કંજેટા, દાહોદ જિલ્લામાં રતનમહાલ રીંછ અભયારણ્ય આવેલ છે. યુથ હોસ્ટેલ એસોસીએશન ઓફ ઇન્ડિયા, ગાંધીનગર યુનિટ દ્વારા આઠ અને નવ ઓગષ્ટ, ૨૦૧૩ દરમિયાન રતનમહાલ ટ્રેકિંગનો કાર્યક્રમ સંપન્ન થઇ ગયો. ગુજરાતમાં ૩૬૬ દેશીરાજયો આવેલા હતા. એમાંનું એક સુંદર દેશી રાજય એટલે દેવગઢ બારિયા અને આ રાજયમાં આવેલું રીંછોનું અભ્યારણ્ય એટલે જ રતનમહાલ. ચાલો... તો હવે આપણે રતનમહાલની ઉડતી મુલાકાત લઇએ.

પવિત્ર રમજાન ઇદ અને શ્રાવણના પવિત્ર દિવોસમાં રતનમહાલ ટ્રેકિંગમાં ભાગ લેવા આશરે બત્રીસ જેટલા યુવાન હૃદય - જેનું મનોબળ યુવાન જેવું છે તેવા બે વર્ષથી પાંસઠ વર્ષની આયુ ધરાવતાં ભાઇઓ - બહેનો અને બાળકોએ દેવગઢ બારિયા જવા માટે પ્રાત:કાળે પ્રયાણ કર્યું.

દેવગઢ બારિયાના સીમાડે યજમાનદૂત પથદર્શન માટે અમારી વાટ જોઇ રહ્યા હતા. સાનંદ સ્મિતવદને અને ઉતારા સુધી હંકારી ગયા.

બસ... બસ... ઉતારે આવી ગઇ. નયનોએ કોઇક લગ્ન પ્રસંગમાં આવ્યા હોય એવું દૃશ્ય નિહાળ્યું. ગુલાબનાં પુષ્પ ગુચ્છથી સાહસવીરોને યજમાનશ્રીઓએ આવકાર્યા. સૌના ચહેરા પર સ્મિત વેરાઇ ગયું. તમને અહીં આવતા રસ્તામાં કોઇ મુશ્કેલી પડી નતી ને! ખબર-અંતરની આપ-લે થઇ.

સેવનીઆ વિભાગ મંડળના મંત્રીશ્રી ડો. મનહરભાઇ, ડાયરેક્ટર અંબુભાઇ વિગેરેએ અમારૂં હૃદયપૂર્વક ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કરી ચા-નાસ્તો કરાવ્યો. જેની આતુરતાપૂર્વક રાહ જોતા હતાં તે પળ આવી ગઇ. કંજેટા રતનમહાલમાં વોટરફોલ્સની વનકેડી પર ચઢાણ-ઉતરાણ કરતાં કરતાં, કુદરતનો નજારો માણતાં માણતા અને વનકેડીની બાજુમાં પસાર થતાં વોટર ફોલ્સના ખળખળ પાણીના અવાજ કર્ણેન્દ્રીય પર અથડાતા અથડાતા આશરે પાંચ કિ.મી. સુધી પરિભ્રમણ કરી વોટર ફોલ્સ મુકામે આવી પહોંચ્યા. વોટર ફોલ્સનું આહ્લાદક દૃશ્ય જોતા જ ઉદગાર સરી પડ્યા. આહા... કુદરતે અહીં આપણા માટે કેવી સુંદર મજાની રચના કરી છે.

વોટર ફોલ્સ નિહાળીને અમે વનકુટીર પર વૈશ્વાનરને તૃપ્ત કરવા આશરે પાંચ વાગ્યે પરત આવી ગયા. અહીંયા સુંદર પૌષ્ટિક ભોજન પીરસવામાં આવ્યું.

રતનમહાલ જંગલમાં યુથ હોસ્ટેલ એસોસીએશન ઓફ ઇન્ડિયા, ગાંધીનગર યુનિટનો આ ત્રીજો ટ્રેકિંગ કાર્યક્રમ હતો જેને ભારે પ્રતિસાદ મળ્યો. રાત્રીનું વાળુ કરી દિવસભરની યાદો વાગોળતા સૂઇ ગયા.

દસમી ઓગસ્ટ, ૨૦૧૩ને શનિવારનો દિવસ. ભારતીય સંસ્કૃતિ અનુસાર સુપ્રભાતમ એકબીજાને કર્યું. શ્રુત શ્રવણ કરવુ ંએ જ શ્રાવણ માસનો મહિમા છે. ઇશ્વરનું અને દર્શન અને દેવગઢ બારિયા સ્ટેટના રાજવીશ્રીએ નગરમાં નિર્માણ કરેલ સ્થળોની મુલાકાત લેવામાં આવી. પર્વતીય વિસ્તારમાં ટ્રેકિંગ કરવા સાહસવીરોને ઉર્જા અને શક્તિનો સ્ત્રોત જોઇએ જે શ્રી રામભક્ત એવા દેવગઢ બારિયાના અવંતિ હનુમાનજીના દર્શન કરીને મેળવ્યા. ભીડભંજક મહાદેવ અને પાતાળેશ્વર મહાદેવના દર્શન કર્યા. બાજુમાં જ માનસરોવર આવેલ છે. મહારાજાશ્રીએ જયારથી આ માનસરોવર બંધાવ્યું ત્યારથી તેના પાણીની અછત થઇ નથી. સરોવર સુંદર છે. સામે જ સ્ટેટ સમયકાળની ભવ્ય ઐતિહાસિક તિજોરીની ઇમારત છે. હાલમાં ગુજરાત સરકારશ્રીની તિજોરી કચેરી ત્યાં બેસે છે.

કુદરતનો નજારો તો એવો હતો કે સાહસવીરોએ ભોજનને અગ્રીમતા ન આપી. રતનમહાલ પર આશરે એક વાગ્યે જીપ વાહન દ્વારા પ્રયાણ કર્યું. વૃક્ષ, વનસ્પતિ, ઝરણાં, વોટર ફોલ્સ, પક્ષીઓનો કલરવ આ બધું નિહાળતા નિહાળતા અમે રતનમહાલ પર જઇ રહ્યા હતા. રસ્તામાં એક પોપટનો કૂવો આવ્યો. બારિઆ વરસંગ લાલજી, રહે. ભીંડોલ ગાઇડના વૃતાંત અનુસાર એક પોપટ નામનો સ્ટેટ સમયકાળનો દેવગઢ બારિયામાં દરજી રહેતો હતો. આ દરજી મહાલ પર આવેલા પીપરગોટા, ભૂવેરો, અલીન્દ્રા જે હાલ હયાત ગામ છે, બે ગામ મારૈયા અને કુબેર વસ્તી વિનાના ગામ છે. આ ગામના લોકોનાં કપડાં સીવવા માટે જતો હતો. તેને રસ્તામાં તરસ લાગતી તેથી તેણે આ જગ્યાએ ખૂવો ખોદવાનો શરૂ કર્યો. તેને કૂવો ખોદતાં જોઇને ગ્રામ્યજનો પણ જોડાયા અને જોતજોતામાં પીસ્તાળીસ ફૂટે કૂવામાં પાણી આવ્યા. સ્ટેટના રાજવીજીને આ કૂવાની ભાળ મળતાં તેમને સીમેન્ટનો પાકો કૂવો બનાવી આપ્યો જે હાલમાં પણ વિદ્યમાન છે. કૂવામાંથી વન્યજીવો પાણી પી શકે તે માટે એક મોટો વાંસ ઉતારવામાં આવ્યો છે. કૂવાની બાજુમાંથી જ એક ઝરણું ખળખળ વહેતું હતું. આ ઝરણાનું પાણી પીએ તેનાં રોગનું નિરાકરણ થઇ જાય છે તેમ ગાઇડ વરસંગજીએ માહિતી આપી.

રતનમહાલ (ગુજરાત) સરહદે પહોંચ્યા. વરસાદી મોસમનો આહલાદક અવિસ્મરણીય અનુભવ થયો. મહાલ પણ અમે ઉભા હતા ત્યાં વાદળ જતાં -આવતાં હતા જાણે એમ લાગતું કે વાદળમાં અમે કે અમે વાદળમાં. ગુજરાત અને મધ્યપ્રદેશ બંને સરહદ વચ્ચે મોટી અને ઊંડી વિસ્તારપૂર્વકની ખીણ છે. આ ખીણમાંથી વાદળાં ઉપર જતા. એક બાજુ વાદળાં હોય તો બીજી તરફ સૂર્યનારાયણનું તેજ જોવાનો વારંવાર બેજોડ અનુભવ થયો. ગગનને ચૂંબી શક્યો નથી પણ વાદળને તો ચૂંબી શક્યો છું તેનો આનંદ લૂંટી લીધો.

રતનમહાલ શિખર પર ગુજરાત સરહદે તેમજ મધ્યપ્રદેશ સરહદે રત્નેશ્વર મહાદેવજીના જુદા જુદા મંદિરો આવેલા છે. ગુજરાત સરહદે આવેલ રત્નેશ્વર મહાદેવથી મધ્યપ્રદેશમાં કઠીવાડા ગામ મધ્યેનું રત્નેશ્વર મહાદેવજીનું મંદિર આશરે એક કિ.મી.ના અંતરે આવેલું છે. આ બંને મંદિરોની વિશિષ્ટતા એ છે કે દર વર્ષે અખાત્રીજને દિવસે મેળો ભરાય છે. કોઇએ માનતા રાખી હોય તે તે દિવસે તોરણ, દેવ, દેવી અને ખીલ મહાદેવજીના સ્થાનક પણ ચરણે ધરીને માનતા પૂર્ણ કરે છે.

આ દિવસે રાત્રે ભૂવાજીઓ ધૂણે છે. અનાજની ઢગલી સ્વયંભૂ થાય છે જે અનાજની ઢગલી થાય તે અનાજનો સારો પાક થાય. મંદિર પર પાણીનો ભરેલો કળશ રાખવામાં આવે છે. મધ્યરાત્રીએ આ કળશ જે બાજુ ફૂટે તે બાજુએ સારો વરસાદ થાય તેવા એંધાણ બંધાય છે.

રતનમહાલનો અદ્ભૂત નજારો નિહાળવો હોય તો વર્ષાઋતુ શ્રેષ્ઠ છે. આ ઋતુમાં સારામાં સારા વોટરફોલ્સ, ઝરણાં જોવાનો અનેરો આનંદ મળે છે. મિત્રો, ગુજરાતમાં આવેલા આ સુંદર અને રમણીય સ્થળની મુલાકાત એકવાર લેશો તો વારંવાર મુલાકાત લેવાનું મન થશે.

અમદાવાદથી ગોધરા, દાહોદ જતી બસમાં ગોધરા ઉતરીને દેવગઢ બારિયા જવાય છે. અમદાવાદથી આશરે ૧૭૮ કિ.મી. થાય છે અને દેવગઢ બારિયાથી રતનમહાલ (કંજેટા) આશરે ૩૨ કિ.મી. થાય છે. અમદાવાદથી દેવગઢ બારિયા જતાં રસ્તામાં પવિત્ર યાત્રાધામ ડાકોર આવે છે. અમદાવાદથી દાહોદ-ઇન્દોર તરફ કઠવાળા ચોકડી-સીંગરવા-કઠલાલ-સેવાલીયા-ગોધરા થઇને દેવગઢ બારિયા અને ત્યાંથી રતનમહાલ (કંજેટા) જવાય છે. અભ્યારણ્ય પ્રવેશ અંગે વધુ વિગત માટે પરિક્ષેત્ર વન અધિકારીશ્રી, કંજેટા. ફોન નં. (૦૨૬૭૮) ૨૨૦૪૨૫નો સંપર્ક કરવા વિનંતી. પ્રવેશ ફી ભારતીય એક વ્યક્તિને એક દિવસ રૂા. ૨૦/- વિદેશીઓ માટે પાંચ ડોલર છે. કેન્ટિનમાં જમવાની સુવિધા માટે ભરતભાઇ જે. પુવાર (મો.) ૯૦૯૯૧૩૦૩૬૦/૯૭૧૨૪૪૫૮૧૨ નો સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

આ કાર્યક્રમને સફ્લ બનાવવામાં અશોક વી. શાહ, પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટરશ્રીએ ખુબ જહેમત ઉઠાવી છે. તેમને સાથ આપવામાં જયંતિભાઇ બી. સાધુ, માનદ મંત્રી જગદીશભાઇ નાયી, સહમંત્રી તેમજ આર.એલ. સાવડીયા, ઉપપ્રમુખશ્રી, યુથ હોસ્ટેલ્સ એસોસીએશન ઓફ ઇન્ડિયા, ગાંધીનગર યુનિટે ખંતપૂર્વક રસ દાખવીને ગાંધીનગરાઓને રતનમહાલના અમૂલ્ય રતનનો પરિચય કરાવ્યો છે.

રતનમહાલ કુદરતનો અણમોલ નજારો છે જેને જોવા અને માણવો એ જિંદગીનો એક આહ્લાદક અનુભવ છે

જય જય ગરવી ગુજરાત...

દહીં દૂધથી ઉત્તમ : દહીંના ફાયદાઓ

આરોગ્યવૃત્ત

- સુમંતભાઈ મં. શાહ

દહીં અથવા ડેરીની પેદાશ યોગર્ટ માનવીના આરોગ્ય માટે ઘણી બધી રીતે લાભદાયી છે. દહીં ફક્ત ખોરાકનો અગત્યનો હિસ્સો કે ભાગ નથી, પરંતુ તેનો અસરકારક સૌંદર્યવર્ધક પ્રસાધન પદાર્થ તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ અંગે વધુ વિગતોનું હવે અવલોકન કરીએ.

ડેરીની કેટલીક પેદાશો અથવ અન્ય ચીજવસ્તુઓ લગભગ દરેક વ્યક્તિના નિયમિત આહારનો ભાગ હોય છે. આ બધી જ પેદાશોમાં ઘણાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો હોય છે, જે વ્યક્તિના આરોગ્ય માટે ઘણાં લાભદાયી છે. દહીં અને તેની અન્ય પેદાશોને તેવી જ રીતે અન્ય ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓ બનાવવામાં ઉપયોગમાં લેવાય છે, જે તે ખાદ્ય ચીજોનાં સ્વાદ ત્યાં સુગંધમાં ઉમેરો કરી તેને વધુ સ્વાદિષ્ટ અને રૂચિકર બનાવે છે, કેટલીક ખાદ્યવાનગીઓમાં ચીઝ એક અનિવાર્ય ભાગ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

આવી ડેરીની પેદાશો માનવીનાં ખોરાકમાં અગત્યનો ભાગ બની રહી છે. તે પૈકી દહીં કે યોગર્ટ આરોગ્ય માટે અનેક રીતે લાભદાયક છે. દૂધમાં એક ફોદો દહીનો મેળવણ નાંખીને ઘેર સામાન્યત: દહીં બનાવવામાં આવે છે... એમ કહેવાય છે કે દૂધ કરતાં આવી રીતે બનાવેલું તાજું દહીં વધુ પૌષ્ટિક મૂલ્ય ધરાવે છે.

આમ આપણે વધુ આરોગ્યકારી લાભ મેળવવા માટે તાજુ દહીં યોગ્ય સમયે પ્રમાણસર ખાવું હિતાવહ છે. પૌષ્ટિક દહીંના વપરાશથી આરોગ્ય સંવર્ધન કરવા અર્થેની નીચે દર્શાવેલી બાબતો ધ્યાને લેવી જોઇએ.

(૧) તે ચયાપચન પ્રક્રિયા સુધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(૨) તે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા અને તેને સુદૃઢ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(૩) તે પેટની સમસ્યાઓ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

(૪) તે ઓસ્ટોપાશસીસ સામે ફાયદાકારક નિવડે છે.

(૫) દહીં અથવા યોગર્ટ અન્ય ખોરાકની વાનગીઓમાં પોષક તત્ત્વો અને ખનીજ તત્ત્વોને પચાવવાની શક્તિમાં વધારો કરે છે.

(૬) દહીં લેક્ટોઝ ઇનટોલરન્સ માટે ફાયદાકારક પુરવાર થાય છે, કારણ કે તેમાં દૂધનાં બધાં જ તત્ત્વો જળવાયેલ હોઇ તે લાભદાયી છે.

(૭) અતિસાર - ઝાડાના દર્દથી પીડાતા વ્યક્તિને દહીંનો વપરાશ રાહતકારી નિવડે છે.

(૮) મુત્રાશયના ઇન્ફેક્શનથી પીડાતી વ્યક્તિને દહીંનો ઉપયોગ ફાયદાકારક નિવડે છે.

(૯) દહીંમાં કેલ્શિયમ તત્ત્વ વધારે હોઇ તે દાંત અને હાંડકાની મજબુતાઇ વધારવામાં ઉપકારક નિવડે છે.

(૧૦) ઊંચા બ્લડપ્રેશરના ભયને ઘટાડવામાં તે મદદરૂપ નિવડે છે.

(૧૧) દહીંના ઉપયોગથી કોલેસ્ટ્રોલનાં ઊંચા સ્તરને નીચે લાવવામાં તે મદદરૂપ થાય છે.

● દહીં અથવા યોગર્ટ નો ઉપયોગ :

દહીં અથવા યોગર્ટને તેના મૂળ સ્વરૂપે તાજેતાજુ યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તે ઉત્તમ છે. જો દહીં ને તેના મૂળ સ્વરૂપે વાપરવામાં મુશ્કેલી જણાય તો તેને અન્ય ખોરાકની વાનગી સાથે ખાવું જોઇએ. બપોરના જમતી વખતે નિયમિત રીતે દહીં લેવું જોઇએ. ભાત સાથે દહીં સ્ટેજ મીઠું ઉમેરી લેવાથી તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તીખી તમતમતી વાનગી કે શાક ખાવામાં તમને મુશ્કેલી જણાય કે તે ખાવું ન ગમે ત્યારે તેમાં એક ચમચી દહીં નાંકીને ખાવું જોઇએ. તેથી તેની તીખાશમાં તો ઘટાડો થશે સાથે સાથે તમારી વાનગીમાં નવો સ્વાદ અને સુગંધ ભેળવાશે. દહીંમાંથી બનાવેલ તાજી છાશ ભોજન બાદ લેવાથી તે ખોરાકનાં ચપાપચયમાં ફાયદાકારક થાય છે.

કોઇ કોઇ વખત દહીમાંથી બનતી ભારતીય ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓ જેવી કે લસ્સી, શ્રીખંડ, તેમજ પેય-પિયુષ વગેરે ત્યાં દહીં ઉમેરી થતી અન્ય વાનગીઓ જેવી ઘેંસ, ભેડકું, ઢોકળાં, દહીંવડાં ઇત્યાદિ વાપરી શકાય છે. તમો કેરી કે સ્ટ્રોબેરીના કેટલાક ટૂકડાઓ જરૂર મુજબ ખાંડ ઉમેરી મિક્ચરમાં ફળવાળું પીણું તૈયાર કરી તે પી શકો. દહીંની છાસ બનાવી તેમાં બેસન, ધાણાનાં પાન, હળદર, મરચું, આદુ, લસણ ઉમેરી તેની સ્વાદિષ્ટ કઢી બનાવી ભોજનમાં તેની મોજ માણી શકો છો. દહીંમાં થોડીક ખાંડ નાંખી તેના પના સાથે રોટણી ખાવાથી તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. સલાડમાં દહીં ભેળવીને કે જુદા જુદા પ્રકારનાં રાયતાં બનાવીને વધુ સ્વાદિષ્ટ અને પોષક બનાવી શકાય છે.

● સૌંદર્યવર્ધક તરીકે દહીંનો ઉપયોગ :

દહીંનો માનવીનાં સૌંદર્યને નિખારવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિના મોઢાની ત્વચા પર દહીંની માલીસ કરવામાં આવે તે તે ત્વચાના બ્લીચીંગનું કાર્ય કરે છે, તેમજ તે ત્વચાને સુવાળી અને નરમ બનાવે છે. મેંદી અને દહીંની પેસ્ટ બનાવી વાળમાં લગાડી લીખ-જૂ વગેરે દૂર કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે. સૂર્યના તાપથી લુ લાગેલ કે દાઝેલ ત્વચાની સારવારમાં પણ તે ખૂબ જ ફાયદાકારક નિવડે છે.

આમ દહીં અથવા યોગર્ટ પરાપૂર્વથી પૌષ્ટિક પદાર્થ તરીકે આરોગ્ય જાળવણી અને સંવર્ધન માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. આયુર્વેદમાં નિર્દેશ મુજબ દહીં રાત્રે ખાવામાં વાપરવું જોઇએ. દૂધમાંથી મેળવણ દ્વારા તે સંપૂર્ણ રીતે દહીંમાં ફેરવાઇ જાય પછી તેને તાજેતાજુ ખાવામાં વાપરવામાં આવે તે ખૂબ જ હિતાવહ છે. દહીંના આરોગ્ય વિષયક અનેક ફાયદાઓ હોવા છતાં તેનો વધુ પડતો ઉપયોગ વ્યક્તિએ નિવારવો જોઇએ. તે વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં ન લેવું જોઇએ. તાજા દહીંનો ખાવા કે અન્ય ચીજવસ્તુઓની બનાવટમાં માફકસર ઉપયોગ કરી ખાવાથી આરોગ્ય વિષયક લાભ વ્યક્તિને પ્રાપ્ત થાય છે.

આજની સલામી જીવનરથને ગતિ આપનાર ડ્રાઈવર-કંડકટરની જોડીને...

ચિંતન સભા

- પ્રા. ડો. રાકેશ પટેલ

છેલ્લા ઘણા દિવસથી કોઇ 'અનન્ય' વિષય ઉપર લખવાનું વિચારતો હતો, અંતે જેમ ધર્મક્ષેત્રે કૃષ્ણ-અર્જુનની જોડી સલામત અને અમર છે, તેવી આખા જગતમાં અનેક રૂપે પ્રવર્તમાન ડ્રાઇવર-કંડકટરની જોડી જે તેની સલામતીની ખાતરી માટે અમર છે, તેવી જોડીને યાદ કરવાનું મન થાય છે.

વિચાર કરવા જેવો છે કે, આજે જગતમાં કોણ ડ્રાઇવર-કંડકટરની જેમ સલામત મુસાફરીની આવી ગેરંટી આપી શકે છે? (ખાસ કરીને એસ.ટી. નિગમનાં સંદર્ભે) આપણે મને-કમને અનેક લોકોને દેખાવ ખાતર પણ સલામી કે ગુડ મોર્નિંગ કરી નાખીએ છીએ. પણ જે ખરેખર હક્કદાર અને દમદાર છે તેવા ઘણા સમાજના સાચા નેકદિલ, શેરદિલ અને દિલદાર સેવકોને કયારેક યાદ કરતા નથી. જેમ કે આખા જગતમાં ડોકટરોના ઊંચા નામ-દામ છે પણ આપણે નર્સને યાદ કરવાનું ભૂલી જઇએ છીએ. સાજા થયા પછી ડોકટરનાં નામને ઊંચા અભિપ્રાય સાથે યાદ કરીએ છીએ પણ ભાગ્યે જ આપણી સેવા કરનાર નર્સને ફોન પણ કરતાં હોઇશું કે નહીં.

'ફલાણા કંડકટરનો બહુ ખરાબ અનુભવ થયો' - આવું કહેનારા હશે તો પણ તેનું પ્રમાણ નહીવત જ હશે. જયારે સમાજમાં જે સેવાના નામે અને કામે જ ફરી રહ્યા છે તેવા નેતાઓનાં અનુભવો કેટલા દર્દનાક થતા હોય છે!

કેટલાક લોકો તો બસમાં જ જીવનભરની ઊંઘ લઇ લેતા હોય છે. આમ જોવા જઇએ તો જગતનો કોઇ માણસ આવો નહીં હોય જેણે બસને 'માનો ખોળો' માની નીંદર ન લીધી હોય! સુવાની જેટલી મજા બાજુમાં બેઠેલા મુસાફરના ખભા ઉપર છે તેટલી કયાંક નથી. પરંતુ તે ખભા ઉપર સુવાનો આનંદ એટલા માટે લઇ શકીએ છીએ કે બસ ચલાવનાર ડ્રાઇવર - કંડકટરની જોડી ફરજમુક્ત હોય છે અને આપણે સ્વપ્નયુક્ત.

કેટલાક કામ ખરેખર મુશ્કેલ અને માથાકુટિયા હોય છે. જેમ કે, વર્ગમાં તોફાનો ચડેલા છોકરાઓને શાંત કરવા શિક્ષક માટે માથાનો દુખાવો બની જાય છે અથવા બેકાબુ બનેલા ટોળાને કાબુમાં લેવા કોઇ ઓછા અનુભવી પોલીસ માટે ભયંકર ઘટના બની જાય છે પણ આ બધામાં સૌથી વધુ ચીડ ચડે તેવું કામ ફરજના ભાગરૂપે કંડકટરશ્રીઓ કરતા રહ્યા છે જેમ કે, કેટલાક કાયમી 'રૂટ' - માર્ગ પર બસની કેપેસીટી કરતા વધારે મુસાફરો ભરેલી બસમાં બધાની વચ્ચેથી પસાર થઇને ટિકિટ લેવી. (એમાં પણ કોઇ મુસાફર ટિકિક ન લે તો કંડકટરની પણ જડતી લેવાય. આ કેવો ન્યાય કે ભૂલ અથવા ચોરી એક કરે અને દંડનો ભાગીદાર અન્ય કોઇ પણ, જો કોઇ આવો નિયમ હયાત હોય તો)

અમે નાનપણમાં શાલેય શિક્ષણ દરમિયાન બસ દ્વારા જ કાયમી મુસાફરીનો ખૂબ આનંદ લીધેલો છે. જેમાં સૌથી વધુ મજા બસની સીટમાં બેસવાની નહીં પણ, બસમાં ચડવા મળે તેની આવતી. કારણ કે બસનો આવવાનો સમય અને શાળા છૂટવાનો સમય એક બની જતો અને પછી ખરી પરીક્ષા થઇ જતી. મોટા છોકરાઓ બસમાં ચડી જાય અને અમારા જેવા પાંચમા - છઠ્ઠાના છોકરાઓ જાણે કોથળા નીચે કીડી. પણ ભલું થજો એ ડ્રાઇવર-કંડકટરની જોડીનું જેમણે અમને અનેક વખત બસમાં ખેંચી લીધા કે ડ્રાઇવરની કેબીનમાં બેસાડી દીધા. એમાં એક કંડકટર તો મને બરાબર યાદ છે જે બધાને હસાવતાં જાય અને ટિકિટ ફાડતા જાય. તે કંડકટરની હાજરી માત્રથી જાણે બસમાં ચડાવાનો બધો થાક ઘડીભરમાં ગાયબ. (એક ગામનું નામ 'બુઢિયા' છે, ગામ આવતાં જ કંડકટર બોલતા કે 'ચાલો બુઢિયા ઉતરી જાવ'!)

બીજી પણ એક વાત મનમાં દોડી આવે છે કે જયારે કંડકટર ટિકિટ લઇને તેની સીટમાં બેસીને હાથમાં ખાસ પેડ રાખીને કાગળ ફટાફટ આંકડા પાડતા હોય ત્યારે બાળપણની પેલી ભોળી આંખો તેને જોઇને વિચારતી કે ઓહોહો... આ અંકલ પાસે કેટલું લેસન છે કે જે ચાલું બસે પણ કરી રહ્યા છે. ખરૂં કુતુહલ તો ત્યારે થાય જયારે કંડકટર સાહેબ પૈસાનો હિસાબ કરતા હોય અને નોટોનો ગોઠવતા જાય અને ગણતા જાય. કારણ કે ઘરમાં આપણા દેખતા તો કોઇ પૈસા ગણે નહીં અને કદાચ એટલા હોય પણ નહીં, એવું થાય કે આટલા રૂપિયાનું એ શું કરતા હશે? બસ જીવનમાં કોઇ ઉત્તમ કામ હોય તો કંડકટરનું જ! કાશ, આજે જીવનની એ નિર્દોષતા કોઇ બજારમાં મળતી હોત.

આપણો સમાજ કેરીના રસનો તો ચાહક છે પણ ભર ઉનાળે પાણી આપડા ખેડૂતને ભૂલી જવાની કુટેવનો પણ ચાહક રહ્યો છે. જેણે ગાંગો બનીને પરસેવો પાડ્યો, કેરી મને મળશે કે નહીં તેની પરવા કર્યા વિના બસ ઇશ્વરના ભરોસે મહેનત કરે રાખી, તેને જ જો સમાજ અવગણીને ચાલે તો પછી તે સમાજને તકસાધુ જ ગણળો.

સમાજમાં જેટલી જરૂર ન્યાયાધીશની છે તેટલી જરૂર નાઇની પણ છે, જેટલી આવશ્યકતા પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટરની છે તેટલી વોચમેનની છે. અરે જેનાથી આખો દેશ ચાલે છે તેવા બંધારણીય વડા રાષ્ટ્રપતિશ્રીનો મોભો છે (આપણે એવું માનીએ છીએ!), તેટલો જ રૂઆબ બસ ચલાવતા ડ્રાઇવરનો પણ હોવો જરૂરી છે.

નાનપણથી જ ડ્રાઇવર પ્રત્યે બાળકને જબરૂ આકર્ષણ હોય છે. એ બાળક કયાંક પણ જવાનું હોય તો, કોઇ વાહન ચલાવવાનાં અંદાજથી જ દોડતો હોય અને મોઢેથી ટીટ-ટીટ વગાડતો જાય! તે જ બાળક જયારે થોડું સમજતું થાય છે પછી સમજી જાય છે કે (બસ સિવાય)માં સમાજનાં ડ્રાઇવગરની કિંમત કરતા ડોકટરની કે નેતાની વધુ વાહ વાહ બોલાય છે. પછી તે હાથનું સ્ટીઇરીંગ બનાવીને ગાડી દોડવાનું લગભગ બંધ કરી દે છે.

એક દિવસની મુસાફરીથી થાકી જનાર મુસાફરોની રોજની ડ્રાઇવર-કંડકટરની જોડીના મનો-શારીરિક થાકની પરવા થઇ છે ખરી? અરે બેસવાની સારી જગ્યા મળ્યા બાદ આપણે આરામ કરી લઇએ છીએ પણ ડ્રાઇવર-કંડકટરની જોડીને આરામ તો હરામ બરાબર. એક સંશોધન કરવા જેવું છે કે ખાખી વરદીમાં સજ્જ ડ્રાઇવર-કંડકટરની જોડી રાત દિવય જોયા વગર કામ કરી શકે છે, તેમાં પેલી ખાખી વર્દી તો કામ નથી કરતી ને? મને તો એ જ લાગે કારણ કે આપણે ત્યાં ખાખી કપડાં એ ફરજ કરતા પણ દેશપ્રેમની જીવતી જાગતી મિસાલના પ્રતિક વધારે છે. સરકારશ્રીએ પણ બે શબ્દો કહેવાનું મન થાય કે, કેન્દ્રીય કક્ષાના નિયમિત પગાર પંચના લાભ એસ.ટી. નિગમને કેમ નહીં? કામ એ જ રામ છે રહિમ છે.

સમાજનાં વિચારશીલ માનવીઓને એક જ અરજ કે જયારે બસમાં મુસાફરી કરો ત્યારે ડ્રાઇવર-કંડકટરની જોડીને એક સ્મિત જરૂર આપજો.