સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

કમીશન ખાઇને વચેટીયા દેશ વેંચે છે,
કોઇ જોતું નથી હિત રાષ્ટ્રનું સ્વાર્થ સીંચે છે,
મીંચે છે આંખ આવનારી આપત્તિઓ તરફ -
‘વોલમાર્ટ’ની વિદેશી સંસ્થાનો પક્ષ ખેંચે છે..
(૧૨૫ કરોડનું કમીશન!!)

હાઇકુ

નિરાધારોની
આશાનું છે, એક જ
‘આધાર’ કાર્ડ
(ભાજપા ઉમેદવારો)

ફરી વળશે,
લોકશાહી ખેતરે
મત-મશીન..
(વાવો ભાવિનાં બીજ)

ચિંતન

હિંસા શૂન્યમયત્ન લભ્યશમનં ધાત્રા મક્ષત્કલ્પિતં વ્યાલાનાં યશવસ્તૃણાં કુરભુજઃ સૃષ્ટા સ્થલી શાયિનઃ ।
સંસારાર્ણવલંગ્વન ક્ષમધિયાં વૃતિઃ કૃતા સા નૃણાં યામન્વેષયતાં પ્રયાન્તિ સતતં સર્વે સમાપ્તિગુણાઃ ॥

વિધાતાએ સર્પોને માટે પવનનું ભોજન (તદ્દન સરળ રીતે મળી રહે તે રીતે) નિર્મ્યું છે, જેથી કરીને એ ભોજન પ્રાપ્ત કરવા માટે એને કોઇ જ પ્રકારની હિંસા કરવી પડતી નથી; અને વિના પ્રયાસે કોઇ છળકપટ કર્યા વિના જ મળી રહે છે.

તેમજ જમીન પર વિચરનારાં પશુઓ જે માંસાહારી નથી એવાં નિર્દોષ-પશુઓ માટે પ્રભુએ ‘ઘાસ’નું સર્જન કર્યું છે જે પશુઓને વિના કોઇ છળકપટ-કાવાદાવા હિંસા કર્યા વિના જ મળી રહે છે.

પરંતુ જન્મથી મરણ સુધીનો આ સંસાર સાગર તરવા જેની પાસે અપાર બુધ્ધિ અને વિચારશક્તિ છે એવા કુશાગ્ર-નિષ્ણાત-બૌધિકો માટે એવા વેપાર-ધંધા-નોકરીઓ બનાવ્યાં છે જે શોધવામાં (અને પેટનો ખાડો ભરવામાં) આખી જિંદગી પસાર તો થઇ જ જાય છે, સાથે સતત સદ્‌ગુણો-સત્કાર્યો-સતવિચારનો પણ નાશ થયા કરે છે.

પશુ-પંખી-સર્પ જેવાં પ્રાણીઓ માત્ર જીવો પેટનો ખાડો ભરવા કોઇ પાપ-છળકપટ કરવાં પડતાં નથી પણ માનવી આજીવિકા માટે લૂંટ-ખૂન-ગોરખધંધા-એકના ડબલ-અપહરણ-જેવાં કાળાં કામ કરીને પોતાનું ‘ગુજરાત’ આજીવિકા પ્રાપ્ત કરતો રહે છે..

સુવિચાર

- એકાંત સમયે જો, તમારા મનની ભાવનાઓ જયારે શાંત હોય ત્યારે તમે તમારી અંદર ચિંતન દ્વારા બુધ્ધિનો ભંડાર ભરી લ્યો! **- વર્ડ્ઝવર્થ**
- કોઇના દોષ માટે ક્ષમા આપવી એ ઉત્તમ છે પણ એ દોષ મનમાં જ લીધા વિના ભૂલી જવો એ શ્રેષ્ઠ છે **- બ્રાઉનિંગ**
- જે માણસ આપત્તિ આવતાં ગભરાઇ જતો નથી પણ શાંતિપૂર્વક સહન કરે કે સામનો કરે તે મહાત્મા છે **- વિ.સ.ખાંડેકર**
- જેણે અનેક મુશ્કેલીઓ વેઠી, સહન કરી છે, તે બધાને ઓળખી શકે છે અને એને બધા સમજી શકે છે **- રેશેત્સિન**
- બુધ્ધિશાળી ને જેટલી તકો મળે છે તેના કરતાં વિશેષ તકો એ જાતે-સ્વપ્રયત્ને ઊભી કરે છે **- બેકન**
- આપણને કૂતરૂં કરડે એને બદલામાં આપણે પણ કૂતરાંને કરડીએ એવાં વર્તનને ‘વેર વાળવા’ વેર વાળવાની સાથે સરખાવી શકાય **- ઓસ્ટીન આમેલી**
- જે અશક્ય કે અપ્રાપ્ય છે તેની આશા કે અપેક્ષા રાખો જ નહીં **- એસ. ભટાચાર્ય**

બોધ કથા

આજે તો ભેળસેળની ખૂલ્લેઆમ ફેક્ટરીઓ ચાલે છે. ઘી-દૂધ-દવા-સિમેન્ટ બધું જ ભેળસેળીયું. લોકો-પોલીસની નજર સામે આ બધું થાય છે, ભગવાનનો ડર તો હવે રહ્યો જ છે કયાં?

મહાદેવ શેરીમાં એકલો હતો, એની વયના બાળકો હતાં નહીં, ફોઇને કહ્યું, ફોઇ મને તમારી ચોપાટ આપોને મારે રમવું છે! ફોઇએ કહ્યું, ચોપાટ લઇ જા, પણ રમીશ કોની જોડે?

મહાદેવે જવાબ આપ્યો, ‘થાંભલા જોડે’.

ફોઇને સમજ ન પડી, ચોપાટ આપી પોતાના કામમાં પરોવાયાં. થોડીવાર પછી મહાદેવ પર નજર ગઇ, એ ખરેખર ખૂબ જ રસથી ચોપાટ રમતો હતો, થાંભલા જોડે અને થોડીવારે ચોપાટ વીંટી ફઇબાને પાછી આપી.

ફઇબા એ સ્હેજ પૂછવા ખાતર પૂછ્યું, ‘કોણ જીત્યું?’ મહાદેવ કહે, થાંભલો જીતી ગયો!

ફઇબાને આશ્ચર્ય થયું, કેમ અલ્યા નિર્જીવ થાંભલા સામે તું કેમ હારી ગયો?

મહાદેવ કહે, મેં થાંભલાને અન્યાય ન થાય એટલે તેને મારો જમણો હાથ આપ્યો, અને મારો વારો આવે ત્યારે મારે ડાબા પાસા નાખવાના આવતા, ડાબા હાથની મારી પ્રેક્ટીસ ન હતી, તેથી દાણા પડતા ન હતા તેથી હાર્યો.

એક નિર્જીવ પાર્ટનર સાથે પણ ન્યાયપૂર્ણ રમત રમનાર મોટા થઇ એક પ્રખ્યાત ન્યાયાધીશ થયા એનું નામ મહાદેવ ગોવિંદ રાનડે.

ઓફિસ હોય કે ઘર, સમાજ હોય કે રાજકારણ પરિવર્તન સંસારનો જ નહિ પરંતુ સફળતાનો પણ મહામંત્ર છે!

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

શિયાળાની ઠંડી વચ્ચે ચૂંટણીના પ્રચારનો ગરમાટો ચાલી રહ્યો છે. ગઇકાલના છાપામાં એક ખૂણાનાના સમાચારમાં વાંચ્યુ હતું કે અમદાવાદના એક ઉમેદવાર બહેન તો પોતે કેબિનેટ મંત્રી જ બનવાનાં છે એવું માનીને પ્રચાર કરી રહ્યાં છે અને મતદાતાઓને પણ એમ જ કહે છે કે, “તમે મને વોટ આપશો તો ઉમેદવાર નહિ પણ મંત્રીને ચૂંટો છો તેવું માનજો.” મંત્રી થવાની અપેક્ષા લગભગ દરેક ઉમેદવાર રાખે અને જીતવા માટે અને જીત્યા પછી મંત્રી થવા ધમપછાડા કરે છે. પરંતુ સફળતા તો ગણ્યા ગાંઠ્યા વ્યક્તિનાં ગળામાં જ વરમાળા પહેરાવે છે. ગઇકાલે ધોરણ-૧૨ સાયન્સના ત્રીજા સેમેસ્ટરનું પરિણામ આવી ગયું છે. ઘણાં વિદ્યાર્થી પાસ થયાં છે ઘણાં વિદ્યાર્થીઓ વિજ્ઞાનની આંટીઘૂંટીમાં હેમખેમ નીકળવામાં નિષ્ફળ રહ્યાં છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે હથેળીની રેખાઓમાં સફળતા ચિતરાયેલી નથી હોતી. જે રીતે ઇમારતનો નકશો એ અડીખમ ઇમારત ન બની શકે, દરેક સફળતા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે છે. પણ પ્રયત્ન અને ધમપછાડા એમાં ફેર છે. પ્રયત્ન આયોજન અને સમજણપૂર્વક યોગ્ય દિશામાં ભરેલ નિશ્ચિયાત્મક પગલાં છે. ધમપછાડા એ આયોજન વગરની, અવિચારી અને થકવી નાખનારી મજુરી માત્ર છે.

કાચબા અને સસલાંની જૂની અને જાણીતી વાર્તા આપણને સફળ થવાની રીત સરળતાથી સમજાવે છે. મારા મતે દસ ડગલાં સાવચેતી પૂર્વક માંડીશું તો સફળતા ભણીની દોટને કોઇ રોકી નહીં શકે.

પહેલું પગથિયું : આત્મવિશ્વાસ

પહેલો સગો પાડોશી નહી બલ્કે આત્મવિશ્વાસ છે. ત્રેવડ ત્રીજો ભાઇ છે તો આત્મવિશ્વાસ આપણો મોટો ભાઇ છે. જાત પર ભરોસો છે? તો જા... બંદા પાસા પોબાર! ખુદનો ભરોસો જેને નથી તેને ખુદાનો ભરોસો પણ નિરર્થક નિવડે છે. આપણાં સાઇ કવિ મકરંદ દવે કહે છે કે,

‘પગલું હું માંડુ આકાશમાં ને
નીચે જોઉં હરિવરનો હાથ.’

- હરિવર ત્યારે જ હાથ ઝાલે છે જયારે આપણે આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક આકાશને આંબવાની હામ ભીડીએ છીએ. નહીંતર ખુદની યોગ્યતા પર નહિ પણ બીજાની સલાહો પર ચાલનારાઓની તો આખી ફોજ છે.

બીજું પગથિયું : યોગ્યતા

એક સફળ અને નિષ્ફળ વ્યક્તિત્વ વચ્ચે એક મોટો તફાવત હોય છે યોગ્યતાનો. કોઇ પણ કામ હાથ પર લેતાં પહેલાં તે માટેની યોગ્ય લાયકાત કેળવવી, આપણે ઘણી મહેનત કરીએ પણ યોગ્યતાના પ્રશ્નને ઓપ્શનમાં કાઢી નાંખીએ તો સફળતાનો સંઘ કાશીએ ન પહોંચે!

એક કૂકડાએ એકવાર ઊંચે આકાશમાં ઊડતી સમડીને જોઇ અને તેને વિચાર આવ્ય કે, હું પણ આ ઊંચા આભમાં ઊડી શકું તો કેવું? તેણે તો ઉડવાનું શરૂ કર્યું. એક કૂતરાએ તેને વાળ્યો, ‘ભાઇ! તારૂં કદ વધારે છે અને પાંખો અવિકસિત છે, તારા સ્નાયુ કમજોર છે. એકદમ સાહસ કરવાના બદલે પહેલાં તુ ઝાડની ડાળીઓ સુધી પહોંચવાની કોશિશ કર, તારા કદને ઘટાડી નાંખ તારી પાંખોને કેવળ જેથી તું ઉડવા માટે સક્ષમ બની શકે!’ પણ કૂકડાને રાતોરાત ઊંચાઇઓ પ્રાપ્ત કરવી હતી. તેણે તો હતું એટલું જોર એકઠું કરી ઊંચે ને ઊંચે ઉડવા પ્રયત્ન કર્યો. ગજા બહારની કસરતથી તેનું હૈયું ફાટી પડ્યું ને પ્રાણ નીકળી ગયા. દેખાદેખી કરવાથી કે બીજાના રસ્તામાં રોડા નાંખવાની પ્રવૃત્તિથી દૂર રહી હરિફોથી બહેતર બનવાના પ્રયાસમાં લાગ્યા રહો.

ત્રીજું પગથિયું : આયોજન

રોજિંદા કામ હોય કે જિંદગીના મસમોટા ભગીરથ કાર્યો. બધું જ યોગ્ય રીતે આયોજનપૂર્વક થવું જોઇએ. મોટા ભાગના લોકો કુશળ આયોજક હોતાં નથી. પરિણામે તેઓને બીજા પર આધાર રાખવો પડે છે. કામ કરતાં આવડવું જેટલું જરૂરી છે તેટલું જ જરૂરી છે કામ કરાવતાં આવડવું. કુશળ આયોજક કામ કરવા અને કરાવવાના તબક્કાવાર આયોજન દ્વારા જ સફળતાનો રસ્તો કંડારે છે બાકી ‘એક અકેલા થક જાતા હૈ’

ચોથું પગથિયું : પરિવર્તન

આ વખતની ચૂંટણીમાં દેખાયેલો હાઇટેક પ્રચાર આનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. બંધિયાર પાણી વાસ મારે છે સમયની સાથે તમારા વ્યક્તિત્વમાં અને કાર્યપધ્ધતિમાં એટલું જ નહિ કાર્ય સ્થળમાં કોઇ સકારાત્મક પરિવર્તન કરતાં રહો. માત્ર પરિવર્તન લાવવું જ જરૂરી નથી. સાથે સાથે નવાં પરિવર્તનો સ્વીકારવા પણ અત્યાવશ્યક છે. નવી પરણેલી વહુ ઘરમાં આવે તે સાથે જ સાસુ એલર્ટ થઇ જાય છે અને વધુને વધુ જડતાથી દ્રઢતાથી આટલા વર્ષોમાં પોતે પાળેલા નીતિનિયમો અને આગ્રહોને વળગી રહે છે. પરિણામ ઘર ઘર ન રહેતાં સમરાંગણ બની જાય છે. ઓફિસ હોય કે ઘર, સમાજ હોય કે રાજકારણ પરિવર્તન સંસારનો જ નહિ પરંતુ સફળતાનો પણ મહામંત્ર છે!

પાંચમું પગથિયું : આંતરિક સંઘર્ષ

આપણી અંદર સતત એક યુધ્ધ ચાલતું રહે છે એ છે આપણી જ જાત સામેનું યુધ્ધ. ઘણાં લોકો આ આંતર દ્વંદ્વમાં જ પાછળ રહી જતાં હોય છે. “ટુ બી ઓર નોટ ટુ બી?” નો ઝઘડો સતત ચાલતો રહે છે. ઘણાં લોકો પોતે જ પોતાના વધુ પડતા કડક આલોચક હોય છે. “મેં આ કર્યું તે બરાબર છે? મારે આવું નહોતું કરવું જોઇતું! મારે આમ નહિ આમ કરવાનું હતું? આ નુકશાન મારા કારણે થયું! આવાં અનેક પ્રશ્નો લઇને આપણું એક મન બીજા મન સાથે યુધ્ધનાં મેદાનમાં ઉતરી પડે છે. શાહબુદ્દીન રાઠોડ એક જોક કહેતા કે એક યુવાને ગામના મુખીને દૂરથી આવતાં જોયા. યુવાનના મનમાં વિચાર આવ્યો કે મુખી વૃધ્ધ છે. સન્માનીય વ્યક્તિ છે મારે તેમનું અભિવાદન કરવું જોઇએ. શું કહીને તેમને સંબોધું? મુખી કાકા? મુખી બાપા? શું કહેવું તે યુવાન નક્કી ન કરી શક્યો એટલામાં મુખી લગોલગ આવી પહોંચ્યા ને યુવાનના મોંએથી સરી પડ્યું ‘નમસ્તે! મુખી કુખી કુખી!’ આ ઘટના જેવી પરિસ્થિતિમાં આપણે પણ કયારેક મુકાતાં હોઇએ છીએ. આપણો આંતરિક સંઘર્ષ આપણને અસ્થિર બનાવે છે. લીધેલાં નિર્ણય પર અડગ રહેવાનો અડગ નિર્ણય કરી તેના અંગેના બધા જ સંશય મનમાંથી દૂર કરી નિર્ણય કરી તેના અંગેના બધાં જ સંશય મનમાંથી દૂર કરી આંતર સંઘર્ષને ટાળી શકાય. અને કોઇક વાર લીધેલા નિર્ણય ખોટા સાબિત થાય તો પસ્તાવાના વિપુલ ઝરણામાં માત્ર ડૂબકી જ લગાવવી લાગવી છલાંગ મારી ડૂબી જ ન જવું.”

(વધુ આવતાં અંકે...)

- તારી સ્વાતિ

એક સફળ અને નિષ્ફળ વ્યક્તિત્વ વચ્ચે એક મોટો તફાવત હોય છે યોગ્યતાનો, કોઇ પણ કામ હાથ પર લેતાં પહેલાં તે માટેની યોગ્ય લાયકાત કેળવવી, આપણે ઘણી મહેનત કરીએ પણ યોગ્યતાના પ્રશ્નને ઓપ્શનમાં કાઢી નાંખીએ તો સફળતાનો સંઘ કાશીએ ન પહોંચે!

કોઇ પોતાનું બાળપણ - જૂના વીતેલા દિવસો ભૂલાવી શકતું નથી, ચાહે તેની યાદો દુઃખમય હોય કે સુખમય, વીતી ગયેલો સમય - મિત્રો - મા-બાપ - જૂનું ઘર - યાદ આવ્યાં જ કરે છે

પારિજાત

- રેખા ભટ્ટ

બા - ની સાથે ગયું
બાળપણ ગામ જવાની હઠ
છોડી દે

બન્યો ડેમ ને નદી
સુકાઇ ગામ જવાની હઠ
છોડી દે

નથી વાવતા ભાઇ
મકાઇ ગામ જવાની હઠ
છોડી દે

પાદર રસ્તા નામ
પૂછશે ગામ જવાની હઠ
છોડી દે

“કોનું છે બૈ કામ?”
પૂછશે ગામ જવાની હઠ
છોડી દે

- મણિલાલ હ. પટેલ

‘ગ્લેડિયેટર’ મારી મનગમતી ફિલ્મ છે. તેના એક દ્રશ્યમાં મેક્સિમસ (રસેલ ક્રોવ) યુધ્ધાભૂમિમાં ઘવાઇને પડ્યો છે. અને તંદ્રામાં અનુભવે છે કે પોતે ઘઉંના લહેરાતાં મોલ વચ્ચે પસાર થઇ રહ્યો છે. હળવે હળવેથી ડૂંડાને હાથથી સ્પર્શી રહ્યો છે અને યાદ કરે છે પોતાનું ઘર - ખેતર - કુટુંબ.

યુધ્ધભૂમિમાં જ જેની જિંદગી વીતી તેવો ખૂંખાર યોધ્ધો પણ પોતાનું વીતી ગયેલું સુખમય જીવન ભૂલી શકતો નથી. તો આપણા તો શા ભાર?

કોઇ પોતાનું બાળપણ - જૂના વીતેલા દિવસો ભૂલાવી શકતું નથી. ચાહે તેની યાદો દુઃખમય હોય કે સુખમય. વીતી ગયેલો સમય - મિત્રો - મા-બાપ - જૂનું ઘર - યાદ આવ્યાં જ કરે છે. સમય વીતતાં સંસારની માયાજાળમાં ગોઠવાઇ ગયા હોવા છતાં મન સ્થળકાળને ભૂલીને જૂના દિવસોને યાદ કરવામાં ગૂંથાઇ જાય છે.

આધુનિક જમાનામાં સ્વીચ દબાવો એટલે બધું ઝળાંહળાં થઇ જાય છે તોયે લાઇટ વગરના ધૂળિયા રસ્તા યાદ આવે છે. પાકથી લહેરાતાં ખેતરો વચ્ચેથી પસાર થતાં ધોરિયામાંથી ખળ ખળ વહેતું પાણી અને ઝાડના છાંયે બેસીને ઠંડા પવનની લહેર માણી હતી તે યાદ આવી જાય છે. અને અચાનક એ.સી.ની ઠંકડમાં પણ મૂંઝારો લાગવા માંડે છે. ખુલ્લા મુક્ત - હળવા વાતાવરણમાંથી બંધિયાર હવામાં શ્વાસ લેતાં ગભરામણ લાગે છે.

કોકના ખેતરમાંથી ચોરી કરીને ખાધેલી મગફળીનો સ્વાદ હતો તે, પેકેટના ખારી સીંગના દાણામાં નથી. તાજા મકાઇ ડોડા ખેતરમાં જ શેકીને ખાધા તે સુગંધ હજુ આંખો બંધ કરતાં જ અનુભવાય છે.

આજે પણ હું શાંત ચિત્તે બેસીને આંખો બંધ કરૂં એટલે તરત ફિલ્મની જેમ ફ્લેશબેક શરૂ થઇ જાય છે અને હું પહોંચી જાઉં છું મોડાસાના કાશી વિશ્વનાથ મહાદેવના માઝૂમ નદીના કિનારાના ઘાટ પર - પગ ઠંડા પાણીમાં ઝબકોળાયેલાં છે. પગની આજુબાજુ માછલીઓ તરી રહી છે. અને મહાદેવમાંથી સાંજની આરતીનો ઘંટનાદ સંભળાય છે, અને કહેવાઇ જાય છે કે,

“ચપટી પરસાદ માટે
આંખ મીંચી સાંભળેલો,
મંદિરનો શંખનાદ
આપો,
મારૂં બાળપણ પાછું
આપો...”

આ માત્ર મારી - તમારી વાત નથી, આપણા સૌની આ જ હકીકત છે કે વીતેલો સમય સહેલાઇથી ભૂલી શકાતો નથી અને ગમે તેટલો ઊંડે દબાયેલો હોય પણ ક્ષણવારમાં ઉપર આવી જાય છે. મોટા થયા પછી કેટલાય સારા-ખોટા અનુભવો પ્રસંગો બનતા રહેતા હોવા છતાં, મન વીતેલા સમયમાં પાછું જવાં ઇચ્છે છે. આના માટે સરસ શબ્દ છે “નોસ્ટ્રાલ્જીઆ.” પણ સાચી પરિસ્થિતિ એ છે કે જેમ પતંગિયું પાછું કોશેટો બની શકતું નથી કે નદી ઝરણું નથી બની શકતી. તેમ આપણું જીવન ગયેલા રસ્તે પાછું વળી શકતું નથી.

ત્યારે આપણે પણ કશાંય સંશય વિના કે ખચકાટ વિના નવું સ્વીકારવા તૈયાર રહેવું જોઇએ, જો કે કેટલાંક સહેલાઇથી સ્વીકારી લે છે અને કેટલાંકને ઘણી મુશ્કેલી પડે છે - પણ વર્તમાન જિંદગી જેવી છે. તેવી સ્વીકારવી જોઇએ. કોઇ ભ્રમણામાં રહેવા કરતાં વર્તમાન જિંદગીને અપનાવવાથી એ આનંદથી ગુજારી શકાશે.

કોઇ પણ સુખ લાંબો સમય ટકતું નથી. સુખની આવનજાવન ચાલુ જ રહે છે. ત્યારે વર્તમાન ને જ વ્હાલથી આવકારવું જેથી સુખની જે ક્ષણની આપણે રાત જોતા હોઇએ તે બળાપામાં પસાર ન થઇ જાય.

“તને કોકનાં વેણ
વાગશે, ગામ જવાની હઠ
છોડી દે,

વાત વાતમાં દુઃખ
લાગશે, ગામ જવાની હઠ
છોડી દે.”

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૩મી ડિસેમ્બર

- ઓછામાં ઓછા સાધનો હોવા છતાંય શરીર વિજ્ઞાનમાં રક્તરૂધિરા ભિસણની અદ્વિતિય શોધ કરીને શરીર વિજ્ઞાનમાં શકવર્તી ક્રાન્તિ લાવનારા ડો. વિલિયમ હાર્વેનો ઇંગ્લેન્ડના ફાક્સ્ટોન ગામમાં જન્મ થયો. ૧૩-૧૨-૧૬૫૧ વૈજ્ઞાનિકની પુણ્યતિથિ.
- જીવનભર ફકીરી ધારણ કરી બીજા માટે અમીરી બનાવનારા ખોજા-હાજી મહમ્મદનો મુંબઇ ખાતે જન્મ - ૧૮૭૮. અજાણ ખૂણામાં પડી રહેતાં સાહિત્યકારોને સામાન્ય વચ્ચે રમતાં કરનારા હાજી એ પ્રકાશન સાહિત્ય માટે બંગલો વેચ્યો, ધંધો ખોયો, કરજ ભોગવ્યું પણ અસાંખ્ય લેખકોને આગળ લાવ્યા.
- ૧૯૦૪ - લંડનમાં પહેલી વીજળીથી ચાલતી ભૂગર્ભ ટ્રેનનો પ્રારંભ.
- ૧૭૮૪ - અંગ્રેજ કોશકાર સેમ્યુઅલ જહોન્સનનું અવસાન.
- ૧૯૪૭ - હિમાલયના સુંદર ચિત્રો દોરનારા કલાકાર નિકોલસ શેરીકનું અવસાન.
- ૧૯૩૦ - નવસારી ખાતેના દાનવીર રતનભાઇ બામજી (ટાટા) નું અવસાન.
- ૧૯૬૯ - ફારસીના મહાન આલિમ - વિદ્ધાન પ્રો. કાઝીનું અવસાન.

કુદરત દ્વારા ઉપલબ્ધ અનેક પ્રકારની આહાર-ઔષધીય વિવિધતામાંના એક એવાં કંદમૂળો અનેક રીતે હિતકારી છે, મોટા ભાગનાં આહારમાં લેવાતા કંદમૂળો સ્ટાર્ચ, વિટામીન તથા લોહતત્ત્વથી ભરપૂર હોય છે

કંદમૂળ : આહાર તથા ઔષધ સ્વરૂપે

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

(ભાગ-૨)

ગતાંકે આપણે અમુક કંદમૂળો કે જે મુખ્યત્વે આહાર સ્વરૂપે લેવાતા હોય તેનો પરિચય મેળવેલો. આપણે જયારે આ કંદમૂળો (જેવા કે બટેટા, ડુંગળી, ગાજર, લસણ આદિ), ખાઇએ ત્યારે તેના દ્વારા શરીર પર પડતા પ્રભાવો તેમજ ઔષધીય ઉપયોગીતા એટલે કે રોગો પર અસરને જાણેલી. આ અંકમાં આપણે વધુ કંદમૂળોનો પરિચય મેળવીશું. આ વખતે એવા કંદમૂળો વિષે જાણીશું કે જે મુખ્યત્વે ઔષધીય સ્વરૂપે વપરાતા હોય, એટલે કે તેનો આહાર સ્વરૂપે ઓછો ઉપયોગ થતો હોય.

કપૂર કાચલીનો પ્રકંદ ઔષધી તરીકે ઝાડા, તાવ, સોજા, સગર્ભાની ઉલ્ટી, હેડકી, શ્વાસ, વાળ ખરવા, વગેરેમાં વપરાય છે. કચુરો શ્વાસ, શરદી, ઉધરસસ, કૃમિ વગેરેમાં ઉપયોગી છે. કુબીજન ઝાડા, શ્વાસ, મધુમેહ વગેરેમાં વપરાય છે. તવખીરનાં કદમાં પુષ્કળ સ્ટાર્ચ હોય છે. તવખીરની રાબ બનાવી ઝાડા, સંગ્રહી અને મરડામાં અપાય છે. વજ (ઘોડાવજ)ના પ્રકંદ ઓછી માત્રામાં વૈધકીય સૂચના પ્રમાણે જ લેવા હિતાવહ છે. વજ કે કફ, ઉંટાટીયું, તાવ, ઝાડા, મરડો વગેરેમાં અપાય છે. વધુ માત્રામાં લેવાથી વજ ઝેરી અસર ઉપજાવે છે, ઉલ્ટીઓ થવા લાગે છે.

કાળી મૂસળી, સફેદ મૂસળી, વિદારી કંદ, અશ્વગંધા, શતાવરી આદિ કંદમૂળનું સામાન્ય નબળાઇઓમાં તેમજ જાતીય શક્તિ વધારવા માટે સેવન કરાય છે. (આમાની ઘણી જ ઔષધીઓમાં કંદએ ગાંઠો શ્વરૂપે નથી જોવા મળતા આથી તેનો મૂળ સ્વરૂપે જ પ્રયોજાય છે) શિયાળામાં શક્તિદાયક પાક, ચ્યવનપ્રાશ આદિ બનાવવમાં આ ઔષધોનો ઉપયોગ થાય, સફેદ મૂસળી ઓછી પ્રાપ્ય હોવાથી મોંઘી છે.જયારે કાળી મૂસળી હિમાલયમાં તેમજ ગિરનારમાં જોવા મળે છે. ગુજરાતમાં વિકારી કંદનું પહેલા જેટલું ચલણ હવે રહ્યું નથી. શતાવરીના મૂળ મહિલાઓના દર્દો જેવા કે પ્રદર, ધાવણ ઓછું આવવું. શતાવરી પિત્તનો નાશ કરવા ઉપરાંત શક્તિવર્ધન પણ કરે છે.

અશ્વગંધાના મૂળનું સેવન શક્તિ વધારવા માટે તેમજ અનિંદ્રામાં કરવામાં આવે છે. અશ્વગંધાના મૂળનો લેપ ગાંઠ-સોજાં પર કરવામાં આવે છે. જેઠી મધના મૂળ તેમજ ગાંઠો સ્વાદે ગળ્યા હોય છે. તેનો ઉપયોગ શરદી ઉધરસમાં તેમજ રસાયણ તરીકે પણ કરવામાં આવે છે. નસોતરના ગાંઠાયુક્ત મૂળ રેચક છે. આથી તેને કબજીયાતમાં વાપરવામાં આવે છે.

દૂધીયો હેમકેદ ઔષધી તરીકે રતવા, સોજો, ઉધરસ, દમમાં રક્તશુધ્ધિકર તરીકે વપરાય છે. જયારે તેલિયો કંદ ઝાડા, કૃમિ, સોજામાં પ્રયોજાય છે. ખાટખટુંબાના કંદ સોજા તથા ગાંઠ પર લેપનાર્થે પ્રયોજાય છે. હિંગના ગાંઠા મૂળોમાંથી રેઝીનયુક્ત સ્ત્રાવને ભેગો કરીને હીંગ મેળવાય છે. જે રસોઇમાં વપરાય છે. હિંગ અપચો, હેડકી, આફરો, પેટમાં શૂળ આદિમાં ગુણકારી છે. વારાહીકંદ (ડુક્કરકંદ)ને આદિવાસી લોકો ખોદીને ખાય છે. તે રક્તશુધ્ધિ કરનાર, કૃમિને દૂર કરનાર તેમજ જાતિય શક્તિ વધારનાર છે. વારાહી કંદની અમુક જાતો ઝેરી છે. દૂધીયા વછનાગા ગ્રંથીલ મૂળ ઝેરી હોવાથી તેને સૌપ્રથમ શુધ્ધ કરવા પડે છે, શુધ્ધ થયેલ વછનાગ હરસ, કૃમિ, ચામડીના રોગો, અપચો આદિમાં દવા તરીકે પ્રયોજાય છે.

હિમાલય પ્રદેશોમાં વિવિધ પ્રકારના કંદમૂળો પ્રચૂર માત્રામાં થાય છે. જેવા કે, સુરંજન કંદ, પાપ્રાકંદ, સર્પ કંદ, અમરકંદ આદિ.

આ દરેક કંદના વિશિષ્ટ ઔષધીય ઉપયોગો છે. જો કે, આ કંદનો વપરાશ સ્થાનિક સ્તરે નહિવત્ છે. હિમાલયમાં કાકોલી તથા સીરકાકાં કંદ પર જોવા મળે છે. જેનો સમાવેશ આયુર્વેદીય અષ્ટવર્ગમાં થાય છે. ચોપચીની રક્તશુધ્ધીકર હોવાથી ચામડીના રોગોમાં પ્રયોજાય છે. જટામાંસીનો પ્રકંદ અનિંદ્રા, આંચકી, લોહીના દબાણ, ડાયાબિટીસ આદિમાં અપાય છે.

કુદરત દ્વારા ઉપલબ્ધ અનેક પ્રકારની આહાર-ઔષધીય વિવિધતામાંના એક એવાં કંદમૂળો અનેક રીતે હિતકારી છે. મોટા ભાગનાં આહારમાં લેવાતા કંદમૂળો સ્ટાર્ચ, વિટામીન તથા લોહતત્ત્વથી ભરપૂર હોય છે. વળી, દરેક કંદની આગવી ઔષધીય શક્તિઓ પણ છે. આ કંદમૂળો વિષે આયુર્વેદમાં વિષદ વર્ણન જોવા મળે છે. જેમાનું સારતત્વ આપણે દર્શાવેલ બે અંકોમાં જાણ્યું. આ કંદમૂળોનો નિયમ માત્રામાં વિધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવાથી અનેક રોગો સામે મુક્તિ મેળવી શકાય. આપણે એ પણ જાણ્યું કે અમુક કંદમૂળો ઝેરી છે આથી આવા કંદમળોનો ઉપયોગ કરતા પૂર્વે ચિકિત્સકની સલાહ જરૂરી છે.