સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

પ્રભુ! તારી આવડતના બધા ઈલમ કરી લે!
અને તારી શક્તિ હોય તો બધા જૂલમ કરી લે !
ખૂલમ-ખૂલ્લા લઈને બેઠો છું હું છપ્પનની છાતી !
ઉલથી જવું ચૂલમાં, તું મૃત્યુનો ખેલ કરી લે !
(એક વૃદ્ધનો બળવો)

હાઈકુ

જાયો નિર્ભય!
રહ્યો ન ડર હવે -
મૃત્યુનો પણ...

ઈશ્વર પણ,
સાંભળે ન કોઈનું -
છે સત્તાધીશ!!

ચિંતન

લખન કહેઉ હસી સૂનહુ મુનિ, ક્રોધ પાપકર મૂલ,
જેહિ બસજન અનુસૂચિ, ચરહિ વિશ્વ પ્રતિકૂલ

ઉપરોક્ત સાખી રામાયણમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ક્રોધ એ પાપનું મૂળ છે, જેને વશ થઈ લોકો અનૂસિત કરે છે અને વિશ્વ પ્રતિકૂળ થઈને ફરે છે.

જે વ્યક્તિ ઉપર ક્રોધ થયો હોય, ગુસ્સો શાંત થયા પછી તેની પાસે જઈ આત્મદોષ કબૂલ કરવાથી ક્રોધનું દમન થશે. ક્રોધથી થયેલ નુકશાન વારંવાર યાદ કરવાથી ધીમે ધીમે ક્રોધ દૂર થશે.

લક્ષ્મણજી અને પરશુરામ સંવાદની આ ચોપાઈમાં લક્ષ્મણ, પરશુરામને કહે છે ક્રોધ પાપનું મૂળ છે, ક્રોધ કેમ શા માટે આવ્યો તેના મૂળ સુધી જવાથી જ સાચું કારણ સમજાય છે.

સુવિચાર

- મેરી ઈબાદતોં કો એસ કર કુબૂલ એ ખુદા,
  કી સજદે મેં મૈં ઝૂકું તો મુજસે જુડે હર રિશ્તે કી જિંદગી સંવર જાયે - **અફઝલ લાકડાવાલા**
- માણસે પોતાનામાં રહેલા માળીનો ઉછેર કરવાનો છે, કઠિયારાનો નહીં - **સુરેશ દલાલ**
- આશામાં જ એટલી બધી તાકાત હોય તો ભય નબળો પડી જાય - **મુંબઈ સમાચાર**
- તમે કેટલા વ્યસ્ત છો તેના કરતાં તમે શેમાં વ્યસ્ત છો તે વધુ મહત્ત્વનું છે - **શૈલેષ રાઠોડ**
- આપણે તે દરેક વસ્તુ મેળવી શકીએ છીએ, જો તેની 'પાછળ' પડી જઈ 'આગળ' વધતા રહીએ તો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- તમારી સફળતામાં તમારી ક્ષમતાની સાથોસાથ તમારી વર્તણૂંકનું પણ સમાન મહત્ત્વ રહેલું છે - **સ્ટીફન કોવી**
- આજનું ઔષધ : કળથી નો ઉકાળો માસિકના રોગોમાં ઉપયોગી થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

કેશવચંદ્ર સેન રામકૃષ્ણ પરમહંસના મિત્ર હતા. તેમણે પરમહંસને કહ્યું, 'અમે એક ધ્યાનવર્ગ ચલાવીએ છીએ. આપ તેમાં આવો. અમે સૌ ભેગા મળી ધ્યાન કરવાનો અભ્યાસ કરીશું.' પરમહંશ કેશવચંદ્ર સાથે ધ્યાનવર્ગ જોવા પહોંચ્યા. ત્યાં જોયું તો ઘણા મહાનુભાવો હાજર હતા. કેશવચંદ્રએ સભાનું સંચાલન કર્યું, એક બે વક્તાઓએ ધ્યાન એટલે શું ? ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ? ધ્યાનથી શું લાભ થાય ? એ વિષયો ઉપર જાણકારી સભાને આભી. કેશવચંદ્રે પરમહંસને કહ્યું, 'આપ અમારું ધ્યાન જોતાં રહેજો, અને આપ અમારી ધ્યાન કરવાની ક્રિયા વિશે કંઈક ટીપ્પણી પણ આપજો.' સૌ ધ્યાનમાં બેઠા. અડધોકલાકમાં ધ્યાન પૂરું થયું. કેશવચંદ્રે પરમહંસને પૂછ્યું, 'આપ ને અમારું ધ્યાન કેવું લાગ્યું.' પરમહંશે તો નિખાલસ પણે કહ્યું, 'તમે સૌ ધ્યાનમાં મસ્ત હતા ત્યારે મને અશોકવાટીકામાં રહેલા હનુમાનજી યાદ આવ્યા. કેમ કે એ સમયે હનુમાનજી ઝાડ પર આંખ મીંચીને બેઠા હતા અને તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં ગરકાવ હોય એવું જ લાગતું હતું. પરંતુ તેમનું મન તો એક ડાળી પરથી બીજી ડાળી ઉપર જવા માટે કૂદકા મારતું હતું, હનુમાનજી બહારથી ધ્યાનમાં હોય તેમ લાગતું હતું. આપ સૌને ધ્યાનમાં મગ્ન જોઈ મને એ રીતે હનુમાનજી યાદ આવ્યા હતા.' રામકૃષ્ણે કેશવચંદ્રને ખભા પર પ્રેમપૂર્વક હાથ મૂકી કહ્યું, 'કેશવ, તમે બે કલાક સુધી ધ્યાન ઉપર પ્રવચનો કર્યા પણ પાંચ મિનિટ પણ ધ્યાન કર્યું નહીં. માટે ધ્યાનની વાતો છોડો અને મનને ધ્યાનમાં જોડો.' કેશવચંદ્રને આ વાત મનમાં ઊતરી.

પાંચ રાજ્યોનાં પરિણામ સત્તાપક્ષને પાઠ શીખવી શકે

તંત્રીસ્થાનેથી...

આગામી લોકસભાની ચૂંટણીમાં વર્તમાન વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ ૨૦૧૪ની જેમ પુનઃ ૫૪૩ બેઠકો પૈકી ઐતિહાસિક ૨૮૨ બેઠકો મેળવીને દિલ્હીની ગાદી સર કરશે કે નહીં તે અંગેનાં રાજકીય સમીકરણો શુક્રવારે સંપન્ન પાંચ રાજ્યોનાં પરિણામ પર આધાર રાખે છે. આ અંગેના ઍક્ઝિટ પોલ પણ શરૂ થઈ ગયા છે, જે ભાજપ માટે બહુ સારો વર્તારો નથી આપી રહ્યા. કારણ કે ૨૦૧૪ અને ૨૦૧૮ની સ્થિતિમાં ઘણો તફાવત જોવા મળી રહ્યો છે.

૨૦૧૪નાં ચૂંટણીટાણે નરેન્દ્રભાઈએ આપેલાં વચનો પૈકી કેટલાં પૂરાં થયાં તે જાણે મતદારો શોધી રહ્યા હોય તેવા આસાર વર્તાઈ રહ્યા છે. રોજગારી, રામમંદિર, કાશ્મીર માટે કલમ ૩૭૦ની નાબૂદી, આતંકવાદ, નક્સલવાદ, મહિલા સુરક્ષા, કાળું નાણું.... કયા વિષયમાં પ્રગતિ થઈ તે મતદારો જાણે જ છે. આ જાણકારીની અસર હાલ વર્તારાઓ ઉપર તો વર્તાઈ જ રહી છે, બાકી પરિણામ આવ્યે સાબિત થશે કે વર્તારા કેટલા સાચા હતા.

રાજસ્થાન, મધ્યપ્રદેશ અને છત્તીસગઢમાં હાલ ભાજપની સરકાર છે. પરંતુ વર્તારાઓ જણાવે છે કે આ ત્રણેય રાજ્યોમાં સત્તા પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે. કોંગ્રેસ પૂર્ણ બહુમતિથી આ રાજ્યોમાં સત્તાસ્થાને આરૂઢ થશે એવું ઍક્ઝિટ પોલ બોલી રહ્યા છે.

છત્તીસગઢમાં તો ભાજપ છેલ્લાં ૧૫ વર્ષથી સત્તામાં છે. ઍક્ઝિટ પોલ કહે છે કે અહીં પણ ભાજપના માથે સંકટ છે, એટલું કે ભાજપ આ રાજ્યમાં સત્તા ગુમાવે તો નવાઈ નહીં.

ઍક્ઝિટ પોલ પ્રમાણે મધ્યપ્રદેશમાં કોંગ્રેસ ને ૪૫ ટકા વોટનો હિસ્સો મળવાની શકયતા છે તો બીજેપી ને ૪૧ ટકા અને અન્ય પક્ષો ના ખાતા માં ૧૪ ટકા વોટ મળે તેમ જણાઈ રહ્યું છે. બીજેપી ને છત્તીસગઢ માં ૩૯ ટકા વોટ શેર તો કોંગ્રેસ ને ૪૨ ટકા અને અન્યો ને ૧૯ ટકા વોટ શેર મળે તેમ છે. એ જ રીતે તેલંગણામાં પણ ભાજપ માટે સંકટ જ છે અને કોંગ્રેસને ફાયદો છે. કોંગ્રેસ, ટીડીપી અને સીપીઆઈની મિશ્ર સરકાર અહીં રચાશે એવો વર્તારો છે.

અલબત્ત, અગાઉ કહ્યું તેમ ૧૧ ડિસેમ્બરે પરિણામો આવે ત્યારે આ વર્તારા કેટલા સાચા ને કેટલા ખોટા એ પરખાઈ જ જવાનું છે. પરંતુ, મુદ્દાની વાત એ છે કે ૨૦૧૪ પછી મોટાભાગે સ્થાનિક કે મોટી ચૂંટણીઓમાં એવો ઘાટ રહ્યો છે કે ભાજપ ચૂંટણી પહેલાથી જ બિનહરીફ કે અજેય ગણાતું હતું. અને હવે ફરક એટલો પડ્યો છે કે ભાજપની સામે કમ-સે-કમ ઍક્ઝિટ પોલમાં તો કોંગ્રેસ કે કોઈ સ્થાનિક પક્ષનું નામ સામે આવી રહ્યું છે. મતલબ કે ભાજપ હવે બિનહરીફ તો નથી જ રહ્યું. એની સામે સ્પર્ધામાં આવી શકે એ રીતે કોંગ્રેસ કે અન્ય કોઈ પક્ષ ઉભરી રહ્યા છે. અને આ ભાજપ માટે ચિંતાનો વિષય છે.

પરિણામો નહીં તોય વર્તારા તો એ નિર્દેશ કરે જ છે કે અજેય અહીં કોઈ નથી. વ્યક્તિત્વનો કે સપનાંનો જાદુ કદાચ થોડો સમય નાગરિકોને આંજી શકે, પરંતુ લોકોનાં હૃદયમાં કાયમી સ્થાન લેવા માટે તો ઠોસ કામ જ કરવું પડે એ બાબત ભાજપને આ ચૂંટણીઓ શીખવાડી દે તો નવાઈ નહીં.

શિયાળામાં વધારે પ્રમાણમાં શું લેવું જોઈએ... ?

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડો. દિનેશ રાઠોડ

કહેવાય છે કે ગુજરાતીઓ બધી રીતે ખૂબ જ પાક્કા હોય છે. પણ આપણે અહીંયાં વાત કરવી છે ખાવા-પીવાના વસ્તુઓની. ખાવા-પીવાની વસ્તુઓમાં બધા એક જ અવાજે કહેશે કે ગુજરાતી જેવો કોઈ નહીં. પણ એવું નથી. ખાવા-પીવાની બાબતમાં તો સૌથી પહેલા પંજાબીઓ મારા મત પ્રમાણે આવી છે. એ લોકો જે વસ્તુઓ આરોગે છે અને એમના શરીર પર જે ચમક દેખાય છે એ મારે કહેવાની જરૂર નથી. આ તો મજાક છે.... પણ દરેક રાજ્યના પોતપોતાના ખાવા-પીવાના એક જુદા જ અંદાજ હોય છે. દરેક ઋતુમાં લોકો જુદી જુદી વાનગીઓ ખાતા હોય છે. પણ એ વાનગીઓ શરીરને કેટલી અનુકુળ છે એ પણ જોવી જોઈએ. અત્યારે શિયાળો સારા એવા પ્રમાણમાં ખીલેલો છે. શિયાળામાં ગુજરાતીઓ શોખીન હોઈએ અને કોઈપણને પૂછીએ તો તરત જ આપણી એક જ વાનગી આવે અને એ છે ઉંધીયું – જલેબી.

ઉંધીયું – જલેબી લોકો પ્રેમથી ખાતા હોય છે એના ફાયદા પણ છે. એવી રીતે ઘણી બધી બીજી વાનગીઓ શિયાળામાં લોકો ખાતા હોય છે. પણ પ્રશ્ન એ થાય છે કે કઈ કઈ વાનગીઓ આપણે શિયાળામાં ખાવી જોઈએ અને ખાતા હોઈએ છીએ. જેવી કે..., સરસવનું શાક અને મકાઈનો રોટલો, ઉંધીયું-જલેબી, સાલમપાક, ગુંદરપાક, અડદીયા, ગાજરનો હલવો, સીંગની ચીકી, તલની ચીકી, દાડીયાની ચીકી, લીલી હળદરનું શાક આવા તો ઘણા બધા નામ લઈ શકાય છે. સવાલ એ થાય કે શિયાળામાં સૌથી વધારે શું ખાવું જોઈએ ? જેમ ગરીબો રોજ ડુંગળી અને રોટલો ખાતા હોય છે. જ્યારે લોકો શોખમાં શિયાળામાં રોટલો ડુંગળી અને મીક્ષ શાક પ્રેમથી આરોગતા હોય છે. શું આ બધું શરીરને અનુકૂળ છે ? તો તરત જ બધા એક સાથે જવાબ આપશે હા બરાબર છે. શિયાળામાં આ બધી વસ્તુઓ જ ખાવી જોઈએ. સવાલ એ થાય કે કેમ ખાવી જોઈએ ? શિયાળામાં શરીરમાં તાપમાન ઓછું હોય છે. ઠંડીના લીધે શરીરનું તાપમાન ઓછું રહેતું હોય એના લીધે શરીરને કેલરીવાળા ખોરાક આપવા જોઈએ. રોટલાની વાત કરીએ તો ઘઉં કરતાં બાજરી, મકાઈ વગેરેમાં કેલરીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. જેને હિસાબે શરીરને કેલરી વધારે મળે છે. ઘણી વખત લોકો એવું કહેતા હોય છે કે બાજરી પચવામાં સહેલી પડે છે. પચવા માટે તો ઘઉં હોય કે બાજરી હોય એ બંને એક જ છે. બાજરી કરતાં ઘઉં કેલરીમાં ઓછી હોય એટલે કે ઘઉંની વાનગીઓમાં બાજરી કરતાં ઓછી કેલરી હોય છે તેને લીધે પચવામાં તો બંને સરખા જ છે. પણ બાજરીમાં કેલરી વધારે પ્રમાણમાં હોવાને લીધે શિયાળામાં રોટલા વધારે પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ અને આપણે બધા લઈએ છીએ. જેમ કહેવાય છે ને કે ગરમ – ગરમ રોટલો – રોટલા ઉપરઘી ચોપડો અને એની ઉપર ગોળ ભભરાવીને ખાવાની મજા ઓર જ હોય છે. એવી જ રીતે રોટલો અને હળદરનું શાક એની પણ અલગ મજા હોય છે. જેમ બાજરીના લોટમાં વધારે કેલરી હોય છે એ રીતે હળદરમાં એક રોગપ્રતિકાર શક્તિનો ગુણ વધારે હોય છે. એટલે કે એનામાં એન્ટીબાયોટીકના ગુણ છુપાયેલા છે. એટલે રોટલો અને હળદરનું શાક વધારે પ્રમાણમાં લેવું જોઈએ. એવી જ રીતે ડુંગળી અને લીલું લસણ જે શિયાળા માટે ખૂબ જ ઉમદા છે. ખાસ કરીને શિયાળામાં લીલા લસણનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ. લસણની અંદર એન્ટીઓક્સીડન્ટની માત્રા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. જેના લીધે શરીરમાં એક નવી ચેતના ઊભી થાય છે. લોહીને વધારે ઝડપી ફેરવવામાં લસણનો ઉપયોગ વધારે કરવાથી વધારે ફાયદો થતો હોય છે. શિયાળામાં તાપમાનના હિસાબે લોહીની ભ્રમણ કરવાની શક્તિ શરીરમાં ઓછી હોય છે. જો લસણ, હળદર, ડુંગળી વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી લોહીની ભ્રમણ કરવાની શક્તિમાં બુસ્ટર ડોઝ મળે છે. એટલે પ્રેમથી ડુંગળી – લસણ – હળદરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એવી જ રીતે ગોળ અને ઘીનું મિશ્રણ પણ લોહીના ભ્રમણમાં ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. ઘી એક એવી વસ્તુ છે અને ઘીમાં પોતાની એક તાકાત છે જેનાથી શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને ગોળની સાથે ભળવાથી લોહી ભ્રમણની શક્તિ વધારે વેગીલી બને છે. એટલે કે ગોળ – ઘી, લસણ – હળદર – ડુંગળી ખૂબ જ પ્રમાણમાં આરોગવા જોઈએ. ઘણી વખત એ સમજણ નથી પડતી કે ગુંદરની બનાવેલી વસ્તુઓ એટલે કે ગુંદરપાક – ગુલાબપાક, વગેરેનું શું કામ ? શરીરમાં ગુંદરનો શો ઉપયોગ છે ? અને શિયાળામાં જ ગુંદર કેમ લેવામાં આવે છે ? ગુંદરમાં પણ એક પ્રકારની શક્તિ છુપાયેલી હોય છે જેનાથી શરીરમાં લોહી ભ્રમણ કરવાની શક્તિમાં ખૂબ જ ફાયદો થતો હોય છે જેના લીધે શરીરને ગરમાવો મળે છે અને લોહીનું ભ્રમણ વેગીલું બને છે અને હાર્ટએટેક આવવાના ચાન્સ ઓછા થાય છે. અને કહેવાય છે કે શિયાળામાં હાર્ટએટેકના બનાવો વધુ બનતા હોય છે, અને એ સાચું પણ છે. વડીલો સામાન્ય રીતે અશક્ત હોય છે. અને ઠંડીમાં જો આવા પ્રકારના ખોરાક ન લેતો હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતાઓ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને આપણે બધા જાણીએ છીએ તેમ શિયાળામાં વડીલોને હાર્ટએટેક વધારે પ્રમાણમાં આવતા હોય છે પણ એમની સમસ્યા એ છે કે આવા ભારે ખોરાક અમને પચતા નથી, એ વાત પણ સાચી છે. એના માટે શિયાળામાં કસરત કરવી જરૂરી છે. દરરોજનું ચાર – પાંચ કિલોમીટર ચાલી શકાતું હોય તો વધારે સારું. નહીં તો ઘરમાં યોગ કરવાથી પણ શરીરને યોગ્ય કસરત મળતી હોય છે અને જેના લીધે શરીર અને મન બંનેને જોઈએ એટલી કેલરી અથવા તો શક્તિ મળી રહેતી હોય છે. એટલે કહેવાનો મતલબ એછે કે શિયાળાના ખોરાક તરીકે દરેકે બાજરી – મકાઈનો રોટલો- - હળદરનું શાક, સરસવનું શાક, ડુંગળી, લીલું લસણ, ઘી – ગોળ અને ગુંદરના મિશ્રણથી બનાવેલી વાનગીઓ વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે. એવી જ રીતે આબળા – હળદરનો જ્યુસ વધારે પ્રમાણમાં શરીર માટે સારા પૂરવાર થઈ શકે છે. સવારના પહોરમાં આદુ – હળદર – આબળા – બીટ વગેરેનું મિશ્રણ કરી જો જ્યુસ બનાવવામાં આવે અને દરરોજ લેવામાં આવે તો શરીરને એનાથી ખૂબ જ લાભ થાય છે.

'ચા'ની ચર્ચા અને ચા-ની ચાહત - ચારેકોર

મોરપીંછના રંગ
ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

"ચા" આમ જોઈએ તો સૌથી વધુ પીવાતું લોકપ્રિય આંતર રાષ્ટ્રીય પીણું છે. આપણે ગુજરાતીઓ પણ ઘેલા ઘેલા થઈને અને વળી " ચાહ " નામ આપીને ચાહતપૂર્વક ચા પીને ચાનું ગૌરવ અનુભવીએ છીએ. અને હવે તો એક પરંપરા બની ગઈ છે કે દરરોજ સવારે ઊઠીને દરેક ઘરમાં ચા બનાવવાની જ. બધાને પીવાની જ. અને હવે તો કેટલાક ઘરમાં બપોરે આરામ કર્યા પછી પણ ચા પીવાની પ્રથા છે. આ જ ચાની સર્વલોકપ્રિયતા દર્શાવે છે. આજે તો કોઈપણ મહેમાનને ઘેર, ઓફિસ કે કંપનીમાં સત્કારવા કે આવકારવા માટે પણ ચાનો જ ઉપયોગ થાય છે. અને આવેલ વ્યક્તિ કે મહેમાનની સાથે અંગત કે વ્યાવસાયિક સંબંધ પણ બને છે, ઘેર આવેલ મહેમાનો સાથે આત્મીયતાનો ભાવ વધે છે. આ બધુ હવે સહજ કે પ્રથા બની ગયું છે.

જો કે આજે મારે "ચા" વિશેની અંદરની વાત કરવી છે. કેમ કે બહારથી લાલ અને ગરમ દેખાતી ચા અંદરથી કેટલી નુકશાનકારક છે એ જાણીશું તો શક્ય છે કે આપણે ચાને કારણે બગડતા આપણા સ્વાસ્થ્યને થોડું બચાવી શકીશું. સૌ પ્રથમ આપણો ભારત દેશ ગરમ પ્રદેશ છે અહીનું તાપમાન અન્ય દેશો કરતા ઘણું ઊંચું રહે છે "ચા" પણ આપણા શરીરના તાપમાનમાં વધારો કરે છે. જેનાથી પિત્ત વધે છે. વળી ચા શરીરમાં જવાથી શરીરમાં રહેલા વિટામિન્સ નષ્ટ થઈ જાય છે. સ્મરણ શક્તિમાં દૂર્બળતા આવે છે. તથા લીવર ઉપર નેગેટિવ પ્રભાવ પડે છે. વળી ચા આ શરીરમાં વહેતા લોહીની જે કુદરતી ઉષ્મા છે તેનો નાશ કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. કેમ કે ચામાં રહેલું કેફીન દ્રવ્યની સૌથી મોટી આડ અસર 'હૃદય' પર થાય છે. વધુ પડતી ચા હૃદયરોગને નિમંત્રે છે. એ પણ હકિકત છે. દુધની બનેલી ચા પીવાથી પાચનક્રિયા પણ ઠીક રીતે થઈ શકતી નથી. તથા એમાં રહેલા કેફીન તત્વ ભલે ૬ ટકામાં હોય પણ એ આપણા શુદ્ધ લોહીને દુષિત અને શરીરના અવયવોને નબળા પાડવામાં અગ્રેસર રહે છે.

ચા પીવાથી લોહી દુષિત બને છે અને ચહેરા પર લાલ રંગની એકદમ બારીક ફોલ્લીઓ ઉપસી આવે છે. તો વળી બહુ ચા પીવાથી આંતરડાં પણ નબળા પડે છે અને કબજિયાતનો કાયમી રોગ આપણા શરીરમાં ઘર કરી જાય છે. કમજોરી અને પેટમાં ગેસ થવાની બિમારી પણ ચા આપણને ભેટમાં આપે છે. જેને કારણે નિદ્રાદેવી આપણી ઉપર પ્રસન્ન થાય છે અને રાત્રે આપણને સૂવા નથી દેતા.

આમ ચા પીવાથી બહારથી દેખાતા અનેક ફાયદા અંદરથી તો આપણને ઘણું નુકશાન જ કરે છે. થોડી ઘણી ક્ષણોની મોજ લેવા આપણે આપણા જ શરીરને કેટલું મોટું કાયમી નુકશાન કરીએ છીએ. એ આપણે જાણતા જ નથી. વધુ ચા પીવાથી દાંત પણ ખરાબ થઈ જાય છે. ચા એક રીતે જોઈએ તો ન્યુરોલોજિકલ રીતે પણ કેટલીક ગરબડ ઊભી કરે છે. ચામાં રહેલ યૂરિક એસિડથી મૂત્રાશય નિર્બળ પડે છે. પરિણામે બહુ ચા પીવા વાળી વ્યક્તિને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. ખાસ કરીને બહારની જાહેર જગ્યાઓમાં મળતી ચા તો કેટલી નૂકશાનકારક હોય છે એ તો આપણે વિચારતા જ નથી. રેલવે સ્ટેશનોના પ્લેટફોર્મ પર મળતી ચા કેટલી ગંદી હોય છે એ તો આપણે ધ્યાનથી જોઈએ તો જ ખ્યાલ આવે. તેઓ જે વાસણમાં ચા બનાવે છે તે વાસણ દિવસોના દિવસો સુધી તેઓ સાફ કરતા હોતા નથી. વળી વારંવાર એમાં ને એમાં ચા બનાવવાથી અને વારંવાર ઉકાળવાથી એ ચા વિષયૂક્ત બની જાય છે. જે એક રીતે શરીર માટે ધીમા ઝેરની ગરજ સારે છે. વળી જે એલ્યુમિનીયમની તપેલીમાં ચા બને છે એ આગમાં તપતા ચા સાથે ઓગળીને આપણા પેટમાં જાય છે. જે પેટની સિસ્ટમને તોડવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. ઘણી વખત આપણે વધેલી ચા થરમોસમાં નાખીને સાથે ઓફિસ લઈ જઈએ છીએ પણ થરમોસવાળી ચા બિલકુલ ના પીવી જોઈએ. આમ તો એવું પણ કહેવાય છે કે ચાની પત્તીને વધુ ના ઉકાળવી જોઈએ, એ પત્તીનો માત્ર એક જ વાર ઉપયોગ કરીને ફેંકી દેવી જોઈએ.

ચાનું સૌથી મોટું નુકશાન છે એ ખાવાથી આપણી ભૂખ મરી જાય છે. જેને કારણે શરીરમાં વિટામીનની ઉણપ ઊભી થાય છે. અને મગજના જ્ઞાનતંતુઓ સૂકાવા લાગે છે. વધુ પડતી ચાને કારણે ઘણીવખત ડાયાબિટીસ પણ લાગું પડી જાય છે. આપણે ત્યાં ચા સંદર્ભે ખૂબ મોટી ગેરસમજ એ પ્રવર્તે છે કે 'ચા' પીવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે. એ ખરેખર એમાં રહેલા કેફિન તત્વને કારણે થોડો સમય એવો આભાસ થાય પણ હકિકતે એ વિનાશકારી જ બને છે. રોજની ત્રણથી ચાર ચા પીતા લોકો શારિરીક રીતે તો નુકશાની વેઠે જ છે પણ આર્થિક રીતે ય તેઓ ધીમે ધીમે ખુવાર થતા હોય છે.

આમ "ચા" વિશે આપણે કદાચ એક સાથે આટલું બધું ચિંતન મનન કદી નથી કર્યું પણ ખરેખર થોડું ઊંડું વિચારીએ તો ચા આજથી બસો વર્ષ પહેલા આપણા ભારત દેશમાં હતી જ નહી. આજની "ચા" અંગ્રેજોની દેન છે. અંગ્રેજોની શિષ્ટાચારીને કારણે ચા ભારતીય સમાજમાં સ્થાપિત થઈ અને આ ચાનો એટલો બધો પ્રભાવ રહ્યો કે આજ દિન સુધી એ ઘેર ઘેર રોજ સવારે પીવાય છે. આપણે આપણી જિંદગીમાં ડ્રોકટરોને એમ કહેતા સાંભળ્યા હશે કે 'દારૂ-સિગારેટ-તમ્બાકુ-પાન માવા" છોડી દો પણ કોઈ ડ્રોકટરે આજ દિન સુધી કોઈને ચા છોડવાની સલાહ આપી નથી. આનાથી મોટી કરૂણતા આપણી બીજી કંઈ હોઈ શકે ? બાકી ખુદ ડ્રોકટરો જ 'ચા'ના નુકશાનથી વાકેફ હોય છે. અને તેઓ ખુદ જ દિવસમાં બે ચાર વાર ચા પીતા હોય છે.

ઘણા લોકો ચાને પૃથ્વી ઉપરનું અમૃત માને છે. તો વળી કોઈને મન ચા તાજગી અને ઉત્સાહવર્ધક પીણું હશે પણ ચા પીવાથી એક પણ પ્રકારનો ફાયદો નથી એ પણ સર્વ સ્વિકૃત હકીકત છે. આજે તો ઘણા એવા લોકો મેં જોયા છે કે સવારે આંખ ખૂલતાની સાથે જ પથારીમાં જ ચા જોઈએ. ઘણાને સવારે ઊઠીને ચા પીધા પછી જ પેટ સાફ થતું હોય છે. તો વળી કેટલાયને રાત્રે ચા પીને સૂવાની ટેવ પણ હોય છે. અને આથી જ ચાની ચાહત અનેરી છે. આમ જોઈએ તો આજે ભારતીય સમાજમાં સૌથી કોઈ લોકપ્રિય પીણું હોય તો તે ચા છે. અને ચા વિશે આટલું બધું નેગેટિવ (સત્ય) બોલવું જોખમકારક પણ છે. કેમ કે આપણે તો એવું જ માનતા હોઈએ છીએ કે જો ચા નાહોય તો તો આપણે જીવી જ ના શકીએ. પરંતુ ચાના વિકલ્પે આપણે આજ સુધી કદી કશુ વિચારતા જ નથી.

ચાના ઘણા વિકલ્પો આપણને મળે છે. સૌથી પહેલો ઉત્તમ વિકલ્પ એ છે કે ચાનો કોઈ વિકલ્પ ના શોધવો. ચા છોડી દેવાથી કદાચ શરૂમાં બે ચાર દિવસ ચોક્કસ તકલીફ પડશે. માથું દુખશે. શરીર પણ તૂટશે. પરંતુ મન મક્કમ રાખવાથી આમાંથી બહાર આવી શકાય છે. અથવા ચાના વિકલ્પે રોજ સવારે થોડા ગરમ પાણીમાં આંબળાના નાના ટૂકડાઓ કે એલોવીરા નાખીને પીવું જોઈએ. અથવા દરરોજ સવારે હૂંફાળા ગરમ પાણીમાં સહેજ લીંબુ ને મધ નાખીને પણ પી શકાય છે જે શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ જ ગૂણકારી છે. તો વળી ગરમ પાણીમાં જુદા જુદા ફૂલોની પાંખડીઓ નાખીને પણ પી શકાય છે. જાપાનમાં લોકો આવી જ ચા પીવે છે. એટલે જ તેઓ સ્વસ્થ અને દીર્ઘાયુ છે.

આમ ચા એ ૨૧મી સદીનું લોકપ્રિય અને નુકશાનપ્રિય પીણું છે એની વૈશ્વિક ખ્યાતિ કોઈ છીનવી શકે એમ નથી. છતાંય આવો આપણે સૌ સાથે મળીને ચાને સામૂહિક રીતે તિરસ્કૃત કરીએ અને રોજ સવારે કે બપોરે એના વિકલ્પે બે ત્રણ ગ્લાસ ફૂંફાળું પાણી પીવાનું શરું કરીએ.

9426060601.india@gmail.com

મહેનત... પૈસા... અરમાન... વિશ્વાસનું અક્ષમ્ય 'લીક!'

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

તલાટી/જુનીયર ક્લાર્ક જગ્યા ૧૮૧૯ – ઉમેદવાર અધધધ ૨૩ લાખ....મુખ્ય સેવિકા જગ્યા ૫૧૨ – ઉમેદવાર ૨ લાખ.... ૩૩૪ વનરક્ષકની જગ્યા સામે ઉમેદવારી નોંધાવી લગભગ સવા છ લાખ લોકોએ.... ટાટની જગ્યા છે ૨૪૬૦ અને પરીક્ષાર્થીઓ છે લગભગ દોઢ લાખ.... ૪૧૨ ડેપ્યુટી મામલતદાર બનવા માટે લગભગ સવા ચાર લાખ લોકો લાઈનમાં છે....૧૪૪૨ સફાઈ કામદારોની જગ્યા માટે ફોર્મ ભરાયા ૮૨ હજાર અને હમણાં જ જે પ્રકરણે આખાયે ગુજરાતને નીચાજોણું થયું એ લોક રક્ષકદળની ૯૭૧૩ જગ્યા માટે પરીક્ષાખંડની ડેલીએ હાથ દઈને પાછા આવેલા ઉમેદવારોની સંખ્યા છે લગભગ ૯ લાખ આસપાસ...! હજુ આમાં રીસર્ચ ઓફિસર (૭ જગ્યા સામે ૬ હજાર), ડેપ્યુટી ચીટનીસ વર્ગ ૩ (૭૭ જગ્યા માટે લગભગ ૩ લાખ) સ્ટાફ નર્સ (૭૦૦ જગ્યા માટે લગભગ ૧ લાખ) જેવી ભરતીઓ અને એના માટેના ઉમેદવારોની સંખ્યા જોડો તો કુલ લગભગ ૨૩૫૫૫ ભરતીઓ માટે ઉમેદવારી નોંધાવનારાઓનો કુલ આંકડો પહોચે ૫૫ લાખ જેવા અધધધ ફિગર સુધી...!

ઓકે ચાલો માન્યું કે શિક્ષણનું સ્તર ઊંચું ગયું હોવાથી દરેક સરકારી ભરતીઓમાં ઉમેદવારી નોંધાવનારાઓની સંખ્યા દિવસેને દિવસે વધતી જાય છે પણ આ પરથી એટલીસ્ટ એક વાત તો નામદાર સરકારે માનવી જ પડશે ને કે બેરોજગારીનો આંક પણ વધતો જ જાય છે અને એમાં પડ્યા પર પાટુંની જેમ પેપરો ફૂટે...!!! પેપરો નહિ પણ ખરેખર તો પરીક્ષાર્થીના નસીબ જ ફૂટ્યા કહેવાય. ગુજરાત સરકારમાં આવતી રહેતી ભરતીઓ માટે દિવસ-રાત મહેનત કરનારા... ઉછીના પૈસા લઈને પણ એના કલાસ ભરનારાઓ અને એ પરીક્ષાઓની તૈયારીઓ કરવા માટે નજીકના કે દુરના શહેરમાં રહેવાનો કમરતોડ ખર્ચો ભોગવનારાઓ માટે તો આવા પેપર લીક એ બીજું કાઈ નહિ પણ નાસીપાસ થવાના કારણ બનતા જવાના એનું શું ? વર્ષ કે વધુ સમયથી સરકારી નોકરીની આશામાં તન – મન અને ધન બધી જ રીતે મહેનત કરનારાની પીઠમાં આ તો ખુલ્લેઆમ ચપ્પુ હુલાવ્યા જેવી ઘટના કહેવાય..! પરીક્ષાનો અર્થ જ પારદર્શિતા થાય એવામાં પેપરો ફૂટે અને એ પણ સરકારની જાણબહાર થાય એ તો સરકારની સરેઆમ નિષ્ફળતા તો ગણાય જ પણ એનાથી પણ વધુ તો બેકારો સાથે થયેલી ક્રૂર મજાક કહેવાય...!

અખબારી અહેવાલોને સાચા માનીએ તો આ પેપર પ્રિન્ટ કરવામાં જ અધધધ ખર્ચ કરવામાં આવેલો એમાં અંદાજે ૯ લાખ જેટલા પરીક્ષાર્થીઓનો માથાદીઠ ૧૦૦૦ રૂપિયા જેટલો ખર્ચ ઉમેરો અને ઉપરથી સુપરવાઈઝરો અને બીજા સલામતી બાબત ખર્ચો એડ કરો તો સમજાશે કે એક પેપર ફૂટ્યું એમાં પ્રજાના કેટલા નાણાનો વ્યય થયો, હજુ આમાં આપણે ૯ લાખ ઉમેદવારોએ આ પરીક્ષાની તૈયારીરૂપે ખર્ચેલા ફદિયા તો ઉમેર્યા જ નથી. ઈમાનદારીથી ટેક્ષ ભરતા