સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સંસ્કૃતિમાં ફૂલે નહીં એવા ફુગ્ગા લઈ આવે છે,
વિચાર્યા વિના અવ્યવહારૂ રૂક્કા લઈ આવે છે,
નુસ્ખા લઈ આવે છે અશક્ય દંભ-દેખાડાના -
વિદેશોમાં જોઈ તઘલખી તુક્કા લઈ આવે છે
(વીસ મીનીટ પ્હેલાં સ્ટેશને પહોંચ્યો, નહીં તો સ્ટેશન 'બંધ')

હાઈકુ

રાખી દો સ્પર્ધા !
સૌથી ઊંચી મૂર્તિની -
દરેક રાજ્યે...

મંદિર-સ્કૂલો
બધાં દવાખાનામાં
મૂકી દો મૂર્તિ...
(સરદાર ફરજીયાત)

ચિંતન

ધન રહે ન જોબન રહે, ન રહે ગામ ન ઠામ,
કબીર જગ મેં જશ રહે (કે) કર દે કિસી કા કામ ॥

ઉપરોક્ત સાખી કબીર કહતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આપણે સૌ મૃત્યુ લોકનાં માનવીઓ સદૈવ ધનની પ્રાપ્તિમાં જ રાચતા રહીએ છીએ. અને કળથી કે બળથી કોઈ પણ રીતે તે મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરી તેમાં જ મગ્ન રહીએ છીએ.

એવું જ જોબન એટલે જુવાનીનું જેન નિખારવામાં માણસ હંમેશા પ્રવૃત્ત રહે છે. બાહ્ય ટાપટીપ દ્વાર આવતી વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર ધકેલવાની ઈચ્છા મનમાં સતત જાગૃત રહે છે. કબીર કહે છે કે ગમે તે રીતે ભેગું કરેલું ધન અને જમા કરેલી પૂંજી કશું જ સાથે લઈ જઈ શકાશે નહીં.

આમ જ જોબન જુવાની માટે કબીર કહે છે કે ગમે તેટલું સંભાળીને સંવારીને રાખશો તો તેના નામ પ્રમાણે 'જવાની' જ છે. એવું જે તમારા ગામ, ઠામ અને ઠેકાણાનું આ જગતમાં કશું જ શાશ્વત નથી. શાશ્વત તો માત્ર 'જશ' જ રહે છે. કોઈના કામમાં બને તેટલી સહાય કરી 'જશ' રૂપી મૂડી જમા કરો જગતમાં તમારું કાર્ય અને નામ લોકો યાદ રાખશે.

સુવિચાર

- 'કાં' તો હું રસ્તો શોધી કાઢીશ, અતવા તો રસ્તો બનાવી લઈશ - **સર ફિલિપ**
- 'આજ' એ વિતેલા સમયની શિષ્યા છે - **રશિયન કહેવત**
- ગીચ શેરીઓના કોલાહલમાં નહીં, જનસમૂહના જયઘોષમાં પણ નહીં, પરંતુ આપણા અંતરાત્મામાં જ આપણો જય-પરાજય રહેલો છે - **લોંગ ફેલો**
- સારું વકૃત્વ એટલે જરૂરી બધું બોલવું, પણ એથી વધારે એક શબ્દયે નહીં - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આખુ જીવન એક રમત છે, તો પછી એને આનંદથી રમો અથવા દુઃખી થઈ એનો દંડ ભરવાનું શીખો - **જનકલ્યાણ**
- મોટા ભાગના દુઃખોનું કારણ એ છે કે માણસને પોતાના ઓરડામાં શાંતિથી કેમ બેસવું એની એને જાણ નથી - **રજનીશ**
- આજનું ઔષધ : ત્વચા પર ડાઘ અને ધબ્બા હોય તો સરસિયાના તેલમાં એક ચપટી મીઠું નાખી એનાથી માલીશ કરવાથી ૧૫ દિવસમાં ડાઘ ઓછા થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

રાજયને સુશાસનથી ચલાવનાર રાજા ઘરડા થયાં. તેમણે વિચાર્યું હવે હું મારા રાજયની અને ધનદૌલતની એવી વહેંચણી કરી દઉં કે જેથી મારા મર્યા પછી અંદરોઅંદર ઝઘડા ન થાય અને રાજય પણ શાંતિપૂર્વક ચાલ્યા કરે. રાજાએ તેમના પાંચે પુત્રોને વારાફરતી બોલાવી સરખેભાગે વહેંચવ માંડ્યા. એમાં ત્રીજા નંબરના પુત્રે કહ્યું, 'મારે આપની પાસેથી કોઈ પણ ધન દોલત જોઈતી નથી. મારે એક નવો રસ્તો વિચારવાનો છે. જે રસ્તો જવામાં આપની આ ધન-દૌલત અવરોધરૂપ બનશે. હું મારા દેશ રાજયવાસીઓમાંથી અજ્ઞાનતા-લડાઈ-ઝઘડા દૂર કરીશ.' રાજાએ પૂછ્યું, એવું તું શું કરવા માંગે છે જરાક ફોડ પાડ.' પુત્રે કહ્યું, 'હું મારા દેશવાસીઓને ધર્મનો સાચો અર્થ બતાવવા માંગુ છું. એમના દિલોમાં પ્રમ અને સહિષ્ણુતા ભરવા ઈચ્છું છું.' ઘરડા રાજાએ કહ્યું, 'તારો સંકલ્પ સારો છે પરંતુ તેનો અમલ ખૂબ કઠીન છે, કારણ કે ધર્મની બાબતમાં તને કંઈ ખબર પડે નહીં. લોકો તને કેવી રીતે સ્વીકારશે? અને ધન-દૌલત વગર આ બધું તું કેવી રીતે કરી શકીશ?' પુત્રએ કહ્યું, 'હું બધુ શીખીશ, સારા કામ માટે મને ઈશ્વરની પ્રેરણા પણ મળશે. હું ભૂખ્યો રહીશ. ગરીબની સાથે એમની જેમ રહીશ.' આટલું બોલી ત્રીજો પુત્ર ફક્ત એક ચાદર ઓઢીને રાજપાટનો ત્યાગ કરી નીકળી પડ્યો. એ યુવાન આગળ જતાં મશહૂર સંત અષો જરથુષ્ટ બન્યો.

રક્તરંજિત રાજકારણ નિંદનીય છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

કચ્છના જાણીતા આગેવાન અને ભાજપના સિનિયર નેતા જયંતીભાઈ ભાનુશાલીને સયાજી નગરી એક્સપ્રેસના ફર્સ્ટ એસી કોચમાં સૂરજબારી નજીક ઢાળી દેવામાં આવ્યા તે ઘટના ગુજરાતના રાજકારણમાં પ્રવેશેલાં દુષિત તત્ત્વોનું જીવતું જાગતું અને હૃદયદ્રાવક ઉદાહરણ છે. જયંતી ભાનુશાની કયારેક અબડાસાની વિધાનસભાની બેઠક પરથી ભાજપના ઉમેદવાર તરીકે વિજયી બન્યા હતા અને છેલ્લે એમની સામે કોઈ યુવતીએ યૌન શોષણની ફરિયાદ કરી ત્યારે તો તેઓ પ્રદેશ ભારતીય જનતા પાર્ટીના ઉપપ્રમખ પદે કાર્યરત હતા. આવા સક્રિય રાજકારણીને આયોજનપૂર્વક ચાલતી ટ્રેને જ શાર્પ શૂટરો દ્વારા પતાવી દેવાયા તેની પાછળ કોઈ પદ્ધતિસરનું કાવતરું હોવું જોઈએ એ સમજી શકાય એમ છે. આ કોઈ પહેલી રાજકીય હત્યા નથી, પરંતુ એ પણ સાચું કે હરેન પંડ્યા હત્યા પછીની આ સૌથી વધારે ધ્યાન ખેંચનારી રાજકીય હત્યા છે. હરેન પંડ્યા વિરુદ્ધ ખુદ ભાજપના નેતાઓથી લઈ આતંકવાદીઓની કરડી નજર હતી. પરંતુ એમની હત્યામાં સામેલ મનાતા શાર્પશૂટર સહિત તમામ પુરાવાના અભાવે છૂટી ગયા છે. હરેન પંડ્યાના પિતા વિઠ્ઠલભાઈએ છેલ્લા શ્વાસ સુધી એમના પુત્રની હત્યા પાછળ મોટાં માથાં હોવાની રાવ નાખ્યા કરી પરંતુ આખરે એક દિવસ એમનું મૃત્યુ થઈ ગયું અને હરેન પંડ્યાનાં શ્રીમતીજી સરકારના એક વિશિષ્ટ આયોગમાં ગોઠવાઈ ગયાં હતાં. જયંતી ભાઈનુશાળી હરેન પંડ્યાના કદના નેતા નહોતા પરંતુ એમના સંબંધોનું વર્તુળ ઘણું મોટું હતું. વળી એમની સામે નલિયા કાંડથી લઈ વિવિધ સેક્સકાંડોમાં સામેલ હોવાના આક્ષેપો થતા રહ્યાં છે. 'મીઠી ખારેક'ની ઉજાણી માટે તેઓ રાજકીય આગેવાનોથી લઈ વગદાર અધિકારીઓને આમંત્રિત કરતા હોવાના આક્ષેપોમ પણ થતા રહ્યા છે. એટલું નક્કી કે કોઈ આતંકવાદી જૂથના હિટ લિસ્ટમાં એમનું નામ નહોતું. એમને જે કોઈ દુશ્મનાવટ હતી તે સ્થાનિક સ્તરના રાજકારણીઓ અને કદાચ જમીન માફિયાઓ સાથે હતી. આથી એમનાં પરિવારજનોએ પણ નામજોગ કેટલાક રાજકીય પ્રતિસ્પર્ધીઓ સામે ફરિયાદ નોંધાવી છે. 'સીટ'ની તપાસ અને ઍફએસએલ રિપોર્ટ પછી પણ સાચી હકીકત બહાર આવશે કે કેમ તે પ્રશ્ન છે. ગુજરાત ધીમે ધીમે બિહાર થતું જાય છે એનો આ સંકેત છે. જયંતી ભાનુશાલી જેવા રાજકીય અગ્રણીની જિંદગી સલામત ન હોય તો સામાન્ય નાગરિકને તો રામભરોસે જ જીવવાનું રહે. ૨૦૧૯ની શરુઆતમાં જ બનેલી આ લોહિયાળ ઘટના કોણ જાણે કેટકેટલા અપશુકનિયાળ બનાવોનો આગાજ કરતી હશે એ તો સમય જ કહેશે. રાજકારણ લોહિયાળ બની રહ્યું છે એ દેશની લોકશાહી માટે અને અહિંસક પ્રદેશની આગવી ઈમેજ ધરાવતા ગુજરાત માટે ઘણી જ કલંકરૂપ બાબત છે જેની સૌએ ગંભીરતાપૂર્વક નોંધ લેવી જ રહી.

પચે તો જ બચે, પછી એ જ્ઞાન હોય કે ધન...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

જમાનાનાં બધાં પુણ્યો,
જમાનોને મુબારક હો,
હું પારખું પાપનો મારાં, મને
એવાં નયન દેજો!

● ● ●

લિયો ટોલ્સટોય પાસે એક હતોત્સાહ કિસાન આવ્યો. એ બોલ્યો : 'કાઉન્ટ સાહેબ, માણસ મરી જાય એની શી ગતિ થતી હશે ? યમરાજના દરબારમાં આપણા પાપ-પુણ્યનો હિસાબ કરી ન્યાય કરવામાં આવે છે અને ત્યાર પછી નરક યાતના ! આવા ભયજનક દુઃખના વિચાર માત્રથી જ મારું કાળજું બેસી જાય છે. શું આવી બધી વાતો કરી હશે કે ?'

'ભાઈ!' પ્રેમસભર સ્વરે ટૉલ્સટૉય કહ્યું, 'મૃત્યુ પછી જીવનની ગતિ થાય છે. એ તો કેમ કરીને જાણી શકાય? પરંતુ નરકયાતના પર જો મને જરાય વિશ્વાસ નથી.' પછી દૃષ્ટાંત આપતાં બોલ્યા : 'ધારો કે તમારા દીકરાએ તમારો કોઈ ગુનો કર્યો હોય તો શું તમે એનું વેર લેવા માટે તેને ઉકળતા તેલમાં નાખશો કે ? શું લોઢાના કાંટાવાળા ચાબખાથી તેને ફરકારશો ? તમારા દીકરાના એવા હાલ તમારાથી થઈ શકશે ?'

પેલા ખેડૂતે ગભરાટથી કહ્યું : 'કાઉન્ટ સાહેબ, પોતાના જ દીકરાના એવા હાલ કોઈ ગાંડો પણ ન કરે ! અરે, એવાં દુઃખ પડતાં નજરે જોઈ શકે એવો નિર્દય બાપ કોણ હોય ?'

'બસ ! એવું જ આનું પણ છે!' વાતને જોડતાં લિયો ટૉલ્સટૉય બોલ્યા : 'ભાઈ, પ્રભુ આપણા પિતા છે. આપણે સૌ એનાં સંતાનો છીએ. આપણાં હૃદયો કરતાં એનું હૃદય અનેકગણું સુકોમળ છે. પોતાનાં કુમળાં બાળકોને દુઃખી થતાં તે કદી ન જોઈ શકે!'

વૃદ્ધના મનનું સમાધન થઈ ગયું એનો કાલ્પનિક ભય કયાંક ગાયબ થઈ ગયો.

● ● ●

ગીતાકારે કહ્યું છે, 'કર્મણ્યે વાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન' વિધાતાએ બે અમૂલ્ય વરદાનો - વિવેકબુદ્ધિ અને ઈચ્છા સ્વાતંત્ર્ય - માનવમાત્રને બક્ષ્યાં છે. અન્ય જીવસૃષ્ટિ આ વરદાનોથી વંચિત છે તેથી તેને કર્મનો કાયદો લાગુ પડતો નથી.

The law of evolution - ઉત્કાંતિના નિયમ મુજબ વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણીસૃષ્ટિ વિકસિત થતી રહે છે. માનવ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. તેની પાસે સારાસાર સમજવાનો વિવેક છે તેમજ સ્વેચ્છાને વર્તવાનું સ્વાતંત્ર્ય છે. માણસ દેવ પણ બની શકે છે, દાનવ પણ થઈ શકે છે. તેનામાં અનેક શક્યતાઓ રહેલી છે - રામ-રાવણ કે કંસ-કૃષ્ણ.

દોસ્તો, મૃત્યુ પછીની ગતિ કે સ્વર્ગ-નરકના ખોટા ખ્યાલો છોડી, જીવતેજીવ સાર્થક જીવન જીવવા માટે વિચારવું જોઈએ. આપણો અધિકતાર માત્રને માત્ર કર્મ કરવામાં જ છે. ગીતાકાર આપણને આશ્વાસન આપે છે, 'નહિં કલ્યાણ કૃત્કશ્ચિત્ દુર્ગતિ તાત ગત્છતિ' - સત્કાર્ય કરનારની કદી દુર્ગતિ થતી નથી.

ટૂંકમાં આપણું વર્તન અન્ય સાપેક્ષ ન હોવું જોઈએ. બીજા શું કરે છે એની લ્હાયમાં પડ્યા વગર નિરપેક્ષ રીતે આપણે વર્તીએ તે આપણા વિકાસ માટે ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે.

સાપેક્ષ રહેનાર હંમેશાં વર્તનનું મૂલ્યનું મૂલ્ય ઝંખે છે. જે વસ્તુની કિંમત અંકાત એનું મૂલ્ય ઘટી જ જાય... બસ, સહજ ભાવે નિરપેક્ષ-નિરાકાંક્ષ સત્કર્મ કરતા રહીએ તો જ પ્રસન્નતા પામી શકાય... પ્રસન્ન મનુષ્યો જીવન્મુક્ત હોય છે અને એમના સંપર્કમાં આવનાર પણ મોકળાશનો અનુભવ કરે છે.

: સ્પર્શમણિ :

મોટા મોટા હથોડાથી પણ નહીં ખૂલતું તાળું એક નાનકડી ચાવીથી ખૂલી જાય છે...
કેમ કે ચાવી તાળાના હૃદય સુધી પહોંચે છે...

● ● ●

જે જમીનથી જોડાયેલું છે...
તેનું જ વ્યક્તિત્વ ઘટાયેલું છે...
તેથી જ કદાચ ફેઝ અને ન્યુટ્રલ કરતાં અર્થિંગનો પોઈન્ટ મોટો રખાય છે.

● ● ●

પચે તો જ બચે,
પછી એ જ્ઞાન હોય કે ધન....

rasikvaland1965@gmaiil.com
Mo. 9913426949

'અન્ન એવો ઓડકાર' અને 'આહાર એવા વિચાર' જેવા સૂત્રો જીવનમાં આત્મસાત કરીએ અને તંદુરસ્ત રહીએ

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

થોડા સમય પહેલાં 'સ્વસ્થ ભારત' સાયકલ રેલી વિશે સમાચાર પત્રોમાં મોટા પાયે સમાચારો વાંચવા મળ્યા. ગાંધીજીની ૧૫૦ મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે EAT RIGHT MOVEMENT અંતર્ગત કેન્દ્ર સરકાર FSSI (એફ એસ એસ આઈ) એકમ દ્વારા સમગ્ર દેશમાં સાયકલ રેલીનું આયોજન થયું. ગુજરાત કમિશ્નર ઓફ ખોરાક અને ઔધષિ નિયમન તંત્ર એ ગુજરાતમાં રેલી ઉપરાંત, પ્રભાતફેરી, પબ્લિક મીટીંગ જેવા અનેક આયોજનો દ્વારા જાગૃતિ આણવા સક્રિય પ્રયાસ કર્યો.

આ સ્વસ્થ ભારત યાત્રાના મુખ્ય ચાર ઉદેશ હતા. (૧) સ્વસ્થ અને સલામત ખોરાક (૨) ફોર્ટીફાઈડ ખોરાકની હિમાયત (૩) તેલ-મીઠું-ખાંડના ઓછા ઉપયોગ માટેની સમજણ ફેલાવવી (૪) રાંધેલા ખોરાકના બગાડ સામે ઝૂંબેશ... લોકહિતની ભાવનાથી સરકાર દ્વારા આયોજીત આ સમગ્ર આયોજન ખૂબ ઉમદા લાગ્યું. જેમાં ઉચ્ચ હોદ્દો ધરાવતા અધિકારીઓ સાથે સ્થાનિક લોકો, સંસ્થાઓ, ડાયેટીશીયન્સ પણ જોડાયા. આવા, અંગત કાળજી જેવા સ્તરે આયોજીત આ મિશનમાં સ્પષ્ટ રીતે પ્રજાહિતનો હેતુ સમાયેલો વર્તાય છે... એ માટે FSSI એ અભિનંદન ઘટે.

આ અભિયાન નિમિત્તેની રેલી આપણા શહેરમાં આવી અને ચાલી ગઈ. છાપામાં સમાચાર વાંચીને આપણે એ ભૂલી ગયા. યંત્રવત્ રીતે વંચાતા સમાચારોમાંના આ એક સમાચાર પ્રત્યે થોડીક પણ જો

સંવેદના અનુભવાઈ હોય તો આ પ્રયાસને આપણે બિરદાવ્યો કહેવાશે. રોજીંદા જીવનની ઘટમાળમાં શરીર જ્યાં સુધી સાથ આપે છે, સહન કરે છે ત્યાં સુધી એને પડતી તકલીફ વિશે આપણે વિચારતા નથી. જીવનમાં ભાત ભાતની વાનગી-વ્યજંનો ખાવાનો આનંદ જુદો જ છે. પરંતુ 'અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્' મુજબ એજ મનભાવતું ભોજન સપ્રમાણ સ્વરૂપમાં લેવાય તો એ સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય બંને માટે પોષક બને છે. જ્યારે માત્રાના અતિરેકથી એ ઘાતક પણ બની શકે છે. અત્યારે બે બીઝનેસ સૌથી વધુ કમાણી કરી રહ્યા છે; એક ફુડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ અને બીજા ડોકટર્સ. માનવ શરીર માટે જરૂરી હવા, પાણી અને ખોરાક, જે શરીરની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે એમાં આ ત્રણેય તત્વોમાં પ્રદૂષણની માત્રા ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં વધી છે, અને રોજબરોજ વધી રહી છે.

જે લોકો ઉંમરનો આનંદ લૂંટવાની સ્ટેજ પર જીવન જીવી રહ્યા છે. એ પોતાના શરીરના તાજા મશીનની ચિંતા વિના, બેફામ રીતે આ શારીરિક સંપત્તિ વાપરી રહ્યા છે. દાદા-દાદી, માતા-પિતાની વાતો એમને જૂનવાણી લાગે છે. પરંતુ એ વડીલો કરતાં પણ વહેલી ઉંમરે, એમને શારીરિક તકલીફોનો સામનો કરવાનો વારો આવી રહ્યો છે, ત્યારે એ ચિંતા અને દુઃખ ઉપજાવે એવી વાત છે. એટલે જ આ રેલી જેવા સરકારી આયોજનનું માહાત્મ્ય ઓર વધી જાય છે. આમ તો ફીટ રહેવા, મસલ્સ બનાવવા આજના યુવાઓ જીમમાં જઈ તનતોડ મહેનત કરે છે. પરંતુ સાથે થોડી સારી ટેવોનું અનુસરણ કરી શકે તો એ શરીર માટે ઉત્તમ પરિણામ આપનાર બની રહે. દેશમાં વૃધ્ધોની સંખ્યા વધતી જાય છે. યુવાની સંખ્યા પણ પૂરતી છે. શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ અને સજ્જ યુવાધન જ કોઈ પણ પરિવાર, સમાજ કે દેશનું સાચું ધન હોઈ શકે. સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન વસે છે.

શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ અને સજ્જ યુવાધન જ કોઈ પણ પરિવાર, સમાજ કે દેશનું સાચું ધન હોઈ શકે

હવા, પાણી દૂષિત થઈ રહ્યા છે, એને સ્વચ્છ રાખવામાં શક્ય તેટલું યોગદાન આપીએ. પરંતુ ખોરાક તો આપણે આપણી પસંદગી અને મરજીથી આરોગીએ છીએ. પૌષ્ટિક આહાર એટલે હોમ મેઈડ મેડીસીન કહી શકાય. જે ઘરમાં જ મળી રહે છે. ફુડ એક્ષપર્ટ નીતાબેન ખુમાણ કહે છે, શાસ્ત્રીય ભાષામાં આહારનું મહત્વ અને ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્ય આહારનો ભેદ સમજવો જરૂરી છે. મહાભારતમાં પણ કહ્યું છે કે, કાચા ગોરસ (દૂધ-દહીં) સાથે કઠોળ ખાવાથી માંસ ભક્ષણનું પાપ લાગે છે. શાકભાજી અને ફળો, વ્યક્તિને કુદરતે આપેલી ભેટ છે. જે શરીરને મિનરલ્સ, વિટામીન અને ફાયબરનો સ્ત્રોત પૂરો પાડે છે. જેનો રોજીંદા જીવનમાં ભરપૂર ઉપયોગ ફાયદાકારક છે. જીર્મીંગ કરતી યુવાપેઢી માટે રસોડામાં રહેલા મસાલા-તેજાના ખૂબ ઉપયોગી છે એમાં પણ આર્યન, મેંગેનીઝ, મેગ્નેશિયમ યુક્ત મેથી કુદરતની બક્ષીશ છે. ચ્યવનપાસ, મધનું સેવન રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. આયુર્વેદમાં મધને અમૃત કહેવાયું છે. બાહ્ય સુંદરતા પામતા પહેલાં અંદરથી સુંદર બનવું પડે...એ વિચારો ઉપરાંત સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ પણ એટલું જ સાચું છે, અને એમાં પૌષ્ટિક આહારનો ફાળો વિશેષ રહેલો હોય છે.

દરેક લગ્ન અને સમારંભોમાં જૈન ફૂડ માટે અલગ કાઉન્ટર રાખવામાં આવે છે. કારણ કે એની બનાવટ અલગ રીતે જ કરવામાં આવે છે. એમાં શુધ્ધતા અને સાત્વિક્તાને પ્રાધાન્ય હોય છે. મુખ્યત્વે ભારતીય મસાલા, તેજાના અને ખાસ રૂપે કેસરનો ઉપયોગ ભોજનને એક વિશેષ સોડમ અને સાત્વિક્તા અર્પે છે સાથે આરોગ્ય માટે ગુણકારીતો છે જ. ''અન્ન એવા ઓડકાર'' અને ''આહાર એવા વિચાર''ના વર્ષોથી સાંભળવામાં અને વાંચવામાં આવેલા સૂત્રો ખૂબ સાચા છે. ઘરમાં કાળજી અને ભાવથી બનેલી રસોઈના તોલે મોંઘામાં મોંઘી હોટલની રસોઈ પણ ન આવે.

સ્વસ્થ ભારત રેલીમાં જે કહેવાયું છે એ તેલ, મીઠું અને ખાંડના મર્યાદિત ઉપયોગની વાતની પણ દરેક રસોડે નોંધ લેવાય તો એમાં પરિવારના આરોગ્યની જાળવણી વધુ સારી રીતે થશે. આ માટે હ્જીજીં ની સાઈટ પર રાજકુમાર રાવ દ્વારા કહેવાયેલ વાત ચોક્કસ સાંભળવા જેવી છે.

વ્યક્તિત્વ વિકાસની વાતોની શ્રેણી શરૂ કરવાની ઈચ્છા હતી. એમાં સૌથી પહેલુઁ ઊ. ફિઝીકલ ક્વોશનની વાતો કરવી હતી. જેમાં બીજી વાતો ઉપરાંત સ્વાસ્થ્ય સૌથી અગત્યનું પાસુ ગણી શકાય. આથી આજે આ વાતો કરી છે. શિયાળો જઈ રહ્યો છે. ખૂબ સરસ શાકભાજીની આ ઋતુમાં સુંદર હવામાન પણ ઉમેરો કરે છે. કસરતને પણ દિનચર્યામાં સમાવી વર્ષ ૨૦૧૯ માટે તંદુરસ્તી કેળવી લેવાનો આ સોનેરી સમય છે.

પ્રતિભાવો આવકાર્ય છે.

Mamtarval66@yahoo.com
(Mo) 98795 28722

શેરડી અને ગોળ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઉતરાયણ નજીકમાં જ છે. ઉતરાયણ આમ તો શિયાળાનો મધ્યભાગ કહેવાય. ઉતરાયણ પછી ધીમેં ધીમે ઠંડી ઓછી થતી જાય. દરેક ઋતુ અને તહેવાર પ્રમાણે આપણા ખોરાકમાં પણ ચેન્જ આવે. જેમકે શિયાળા અને ઉતરાયણ વખતે આપણે ગોળ (ચીક્કી, લાડુ આદિ) અને શેરડીનો ઉપયોગ વધુ કરીએ. આજે આપણે શેરડી અને ગોળના ગુનો અને તેની સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો વિષે જાણીએ.

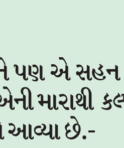
સૌથી પહેલા શેરડી... આયુર્વેદમાં તૃણપંચમૂળમાં (ઘાસયુક્ત પંચમૂળ) સ્થાન પામેલી શેરડીનું સંસ્કૃત નામ 'ઈક્ષુ' છે. ખાંડ તથા ગોળની જનનિ એવી શેરડી શર્કરાનો બફર સ્ટોક છે. મૂળમાં અતિ મધુર અને ઉપરના ભાગે (આગળામાં) ઓછી મધુર એવી શેરડી પ્રકૃતિમાં ઠંડી, સ્નિગ્ધ, પિત્તનું શમન કરનાર, મૂત્રલ, મેદવૃધ્ધિ કરનાર, તૃષા શમાવનાર, અને કફ વધારનાર છે. તરસ્યાને શેરડીનો રસ સાક્ષાત અમૃત સમાન લાગે છે. આયુર્વેદમાં વમન કરાવવામાં (પંચકર્મની એક પ્રોસેસ જેમા વ્યક્તિને ઉલ્ટી કરાવીને કફ બહાર કઢાવે છે) પ્રાયઃ શેરડીનો રસ પ્રચૂર માત્રામાં પીવડાવી પછી વમન કરાવવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત રક્તપિત્ત, ઉદરરોગ, નસકોરી ફૂટવી, મૂત્રવેગ વધારવા માટે, પાંડુરોગ-એનિમીયામાં, તેમજ વાજીકરણ અર્થે (જાતીય રોગોમાં) પણ શેરડીની અસરકારકતા આયુર્વેદમાં વર્ણીત છે. આ ઉપરાંત શેરડી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. શેરડી શ્રેષ્ઠ લીવર ટોનિક પણ છે. કમળામાં કાળી શેરડી ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે છે. શેરડીનાં રસ અને મુલતાની માટીનો બનાવેલ ફેસ પેક ખીલમાં ખૂબ અસરકારક છે. કફ પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ અતિમાત્રામાં શેરડી ખાય તો તેને કફ વધી શકે છે.

શેરડીની જ એક નવી ભાવના એટલે ગોળ. આયુર્વેદમાં જુના ગોળને ઉત્તમ માન્યો છે. નવો ગોળ કફ-શ્વાસ-શરદી-કૃમિ કરનાર છે જ્યારે જુનો ગોળ પચવામાં સરળ, ભૂખ લગાડનાર, પિત્તને ઓછું કરનાર છે. કફનાં રોગોમાં જુના ગોળને આદું સાથે, પિત્તનાં રોગોમાં જુના ગોળને હરડે સાથે, અને વાયુનાં રોગોમાં જુના ગોળને સૂંઠ સાથે લેવાથી તાત્કાલિક ફાયદો થાય છે તેવું આયુર્વેદમાં વિધાન છે. (અનુભવે સિધ્ધ છે). ગોળ શરીરના સાંધાના દુખાવામાં પણ ફાયદાકર છે. ગોળ પણ લીવર માટે ફાયદાકારક છે. ગોળમાં ઝીંક, સેલેનીયમ અને આયર્ન હોય છે જે આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. આ બધા જ ફાયદાઓ કેમિકલ વગરના દેશી ગોળના છે. અત્યારના ગોળ પણ દવા વાળા આવે છે એટલે તેની અસરકારકતા કેટલી એ પ્રશ્નાર્થ છે. જો કે શોધતા ભગવાન પણ મળે છે તો જુના દેસી ગોળ તો શું ચીજ છે !!! (અત્યારના ટાઈમે એકાદ આંટો ગામડે લગાવી આવો.. ક્યાક ગોળના 'ભરડા'ચાલતા જ હશે, ત્યાં થી તાજો દેશી ગોળ લઈ લો અને એકાદ વર્ષ સુધી સંઘરી રાખો. આવતા વર્ષે જુના દેશી ગોળના ફાયદાઓ માણો...)

જે ચીજોના હેલ્થ બેનિફિટ્સ આપણને ખબર હોય તેને ખાવામાં ઓર મજા આવે છે. આ ઉપરાંત આ ચીજો કેટલી ખાવે તેનું વિવેક ભાન પણ રહે છે. તો બસ.. ખાઈએ પીએ અને આનંદ કરીએ. ઉત્તરાયણની આગોતરી શુભેચ્છાઓ....

(M) 9879471147

ફાંસ એક ફૂલની વાગી ગઈ મને



મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ગયા ગુરુવારનાં લેખમાં આપણે ફૂલોની કેટલીક વાત કરી હતી. તે વખતે આપણે ફૂલોની સુવાસની અને કંટકોની વાત ટાળી દીધી હતી. કંટકોનું મુખ્ય કામ તો ફૂલોની રક્સણ કરવાનું છે. તેમ કરતાં કરતાં તેઓ કોઈને ઘાવ આપી બેસે છે. ઘણીવાર તો જેનું રક્સણ કરવા તેમનું નિર્માણ થયું તે પુષ્પોને પણ જખમ આપી દે છે. કાંટા તો ઘાવ આપે તેમાં કોઈ નવાઈ નથી પરંતુ ક્યારેક ખુદ પુષ્પો ય એમના ચાહનારાને ઈજા કરી બેસે છે. એટલે તો કવિશ્રી રમેશભાઈ પારેખ એક ગઝલમાં કહી બેઠા છે કે-

ફૂલોય પુરબહારમાં હિંસક છે આજકાલ,
રહેવા દે, રોજ તું મને ગજરો ન મોકલાવ.

કવિશ્રી રશીદ મીર વળી આ જ વાત બીજી રીતે કહે છે.

ફેંક્યું'તું એક ફૂલ કદી એણે વ્હાલમાં,
વર્ષો થયાં છતાં ય હજુ કળ વળે નહીં.

જ્યારે ૧૯૭૪ માં આવેલી એક ફિલ્મ પ્રેમકહાનીમાં મુકેશ-લતાના અવાજમાં એક જબરદસ્ત ગીત સમાવાયું હતું. તેમાં નાયક રાજેશ ખન્ના નાયિકા મુમતાઝને કહે છે=

ફૂલ આહિસ્તાં ફેંકો, ફૂલ બડે નાઝુક હોતે હૈં
વૈસે ભી યે બદકિસ્મત નોંક કાંટો પે સોતે હૈં.

આવું કહેનાર નાયક કેટલો ઘાયલ થયો હશે કે એક ફૂલના ઘાવને પણ એ સહન કરી શકતો નથી. આમ કહીને તે પોતાની ભૂતપૂર્વ પ્રિયતમાને શું કહેવા માંગે છે એની મારાથી કલ્પના કરી શકાતી નથી. કવિશ્રી અમર પાલનપુરી પણ આવી જ કૈંક વાત લઈને આવ્યા છે.-

કાંટાના ડંખ હોય તો વેઠી શકાય પણ
પણ દિલમાં જે વેદના છે એ ફૂલોનું ઝેર છે.

આપણા ગાંધીનગરના કવિશ્રી જિતેંદ્ર વ્યાસનો શેર પણ ગજબની વાત કરે છે. એમને તો ફૂલોએ શરૂઆતમાં ખુબ માણવા ગમે તેવા ગળચટા ઘા કર્યા છે. સમય જતાં એ કેવા ચચરે છે એ તો ભાઈ ઘાયલકી ગત ઘાયલ જાણે. હું તમને શેર કહી શકું-

તમોને હું ભૂલી શકુ કેવી રીતે ?
ફૂલો હે, તમે ગળચટા ઘા કર્યા છે !

મારા પ્રિય શાયર શ્રી ગની દહીવાળાએ એમને ગઝલોમા અનેક ઠેકાણે ફૂલો અને કંટકોની વાત કરી છે. એ બધા શેર એકત્ર કર્યા હોય તો એક આખો લેખ શ્રી ગનીભાઈનો થઈ જાય. અત્યારે આપણો એવો કોઈ હેતુ નથી એટલે શ્રી ગનીભાઈના થોડાક જ શેર હું તમને કહીશ. તમે જોઈ શકશો તેમના દરેક શેર એકદમ અનોખી વાત છે.

તે છતાં કંટકના દિલની કરીએ તપાસ;
આમ તો શંકા નથી કંઈ પુષ્પના વર્તાવમાં
સુણી એ વાત વળ્યો છે ફૂલોને પરસેવો,
ચમનમાં પ્રસરી તે કંટક તણી સુવાસ હતી.
કંટકોના દિલની કોમળ ભાવના, રંગીન આશ;
એના પડખામાં ફળી-ફૂલી સુમન થઈ જાય છે.
વિપદના કંટકોને ધૈર્યથી પુષ્પો બનાવીને,
જીવનની ફૂલદાની એમ સજાવીને બેઠો છું.
ખીલ્યું હો બારમાસી અજંપાનું ફૂલ જ્યાં,
ત્યાં મૂંઝવણની વેલ તો વાવ્યા વિના ય થાય.
ધૂળભેગી થઈ માનવની મહત્તા સઘળી;
આજ હસવા દો જો હસે છે કબરનાં ફૂલો.

આ જ કવિએ 'ફાંસ ફૂલ'ની એવો એક સ[illegible]ી પહેલી ગઝલ 'ફાંસ ફૂલની' છે તે આપ વાંચો. તેના [illegible]૪ જોવા મળશે.

ફાંસ ફૂલની

કસ્તૂરીમૃગ શી મારી કને ફાંસ ફૂલની,
હું શોધતો'તો શુષ્ક વને ફાંસ ફૂલની.
કહેતા ગયા કે એને હૃદયસરસી ચાંપજો,
આપી છે એક આપ્તજને ફાંસ ફૂલની.
સૌંદર્યના પ્રહારની ચર્ચા નહીં કરો,
સર્વોપરી કદાચ બને, ફાંસ ફૂલની.
આકાર કોઈ ખાસ ધરું તો નવાઈ નૈં,
કસબી શી કોતરે છે મને ફાંસ ફૂલની.
સૂનમૂન દશાએ દ્વાર ભીતરથી ભીડી દીધા,
મહીં મોગરાના ડંખ અને ફાંસ ફૂલની.
હું ભીની ભીની લાગણીઓમાં ખૂંપી ગયો,
હળવેથી બા'ર કાઢ મને , ફાંસ ફૂલની.
સોગંધ બીજ ચંદ્રના ઓ અંગ-બંકિમા !
હું સાચવી રહીશ તને, ફાંસ ફૂલની.
સ્વનોની વેલ કેટલી વીંખાઈ ગઈ ''ગની'',
ને શેષ છે મારી કને ફાંસ ફૂલની.