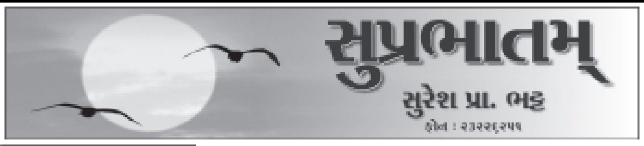
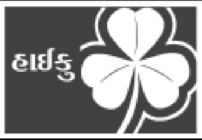


લજ્જા ન ગુલામીમાં, 'વંશ'ની છજા માગે છે,
ટેવાયેલા છે આ દેશ માટે, સજા માગે છે,
મજા ભૂલી ગ્યા છે લોકશાહીની ચમચાઓ -
ચાલતું નથી, દેડકાંઓને, રાજા માગે છે!!
(મા. શ્રી રાહુલ જવાબદારી સ્વીકારે..)

પડી ગ્યા બાપા
'ચોર્યાસી' ના ફેરામાં -
પરિવર્તન!

'નિરમા' યુનિ.
- હવે ધોઇ નાખે છે,
ફી વધારાથી..



ચિંતન

મનીષિણઃ સન્તિ ન તે હિતૈષિણો, હિતૈષિણઃ સન્તિ ન તે મનીષિણઃ ।
સુદંચ્ય વિદ્વાનપિ દુર્લભો તૃણાં યથૌષધં સ્વાદુ હિતં દુર્લભમ્ ॥

'સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ : 'સામાન્ય નીતિ'નો આ શ્લોક છે :-

'જે બુધ્ધિમાન છે તે બધા જ કંઇ લોકોનું હિત ઇચ્છનારા હોતા નથી અને જેને ખરેખર લોકસેવા કરવી છે એ બધાં કંઇ એટલાં બુધ્ધિમાન પણ હોતા નથી. હિતૈષી - લોકહિત શુભેચ્છક પણ હોય અને બુધ્ધિમાન પણ હોય એવો સુભગ સમન્વય દુર્લભ હોય છે જેમ કે, હિત કરનાર દવા-ઔષધ પણ હોય અને સ્વાદિષ્ટ પણ હોય! અર્થાત ઔષધ તો કડવું કે તુરું - બે સ્વાદ જ હોય..'

આપણી સરકાર-સચિવાલયો અને સેવાભાવી સંગઠ્નોમાં બુધ્ધિમાન લોકોનો કંઇ દુષ્કાળ નથી. આમ છતાં અનાજ ખાય-ઘાસચારો ખાય ટેલિફોનના દોરડાં ખાય, સૈનિકોનાં નામે મકાન-પ્લોટ ખાય, સ્વૈચ્છિક સેવાના નામે મેવા ખાતી સંસ્થાઓ પણ છે. બુધ્ધિમાનો હિતૈષી જ હોય એવું નથી.

બીજું લોકોનું ખરેખર હિત ઇચ્છનારા અન્ના-મશરૂ જેવા કોઇની સલાહથી સરકારની હડફેટે ચઢી જાય છે. નાહક બદનામ થઇ જાય!

બુધ્ધિમાન અને હિતેચ્છુ બંને એકસાથે દુર્લભ છે. દવાઓ કડવી જ હોય, દવા પણ હોય ને મીઠી પણ હોય એવું ભાગ્યે જ બને!

સુવિચાર

- સાચા સુખની કિંમત સમજાવવામાં જિંદગીમાં આવેલાં તોફાનો અને ઝંઝાવાતોનો ફાળો ઘણો મોટો હોય છે **- બર્નાડ શો**
- સુખનો આધાર તમે કેટલું ત્યાગ કરી શકો છો તેના પર છે કેટલું મેળવો છો તેના પર નથી **- ગાંધીજી**
- સુખ અને દુઃખ બંને મનની કલ્પના માત્ર છે **- શ્રીમદ રાજચંદ્ર**
- કેટલાક લોકો તો પોતાના ભાગે આવેલું સુખ પણ ભોગવી શકતા નથી કારણ કે તેમણે સુખ ભોગવતાં આવડતું જ નથી **- વિલિયમ ફેધર**
- તમે કોઇને કદાચ સુખ ન કરી શકો પણ સુખી થવાનો રસ્તો જરૂર બતાવી શકો **- પાસ્કલ**
- તમારી પાસે શું અને કેટલું છે એના પર સુખનો આધાર નથી પરંતુ તમે શું વિચારો છો તેના પર છે **- કાર્નેગી**
- સદ્‌બુધ્ધિ અને વિવેક સુખના રથનાં પૈડાં છે **- બાઇબલ**

બોધ કથા

જીવનમાં જયારે પુણ્યનો ઉદય થાય છે ત્યારે ગુરુ સ્વરૂપે કોઇને કોઇ પ્રેરક સંત મળી જાય અને જીવનનો સાચો માર્ગ બતાવી દે છે.

જૂનાગઢના રાજા રા'ખેંગાર શિકારના ખૂબ શોખીન હતા. સસલાં-તેતરનો શિકાર કરી માંસ ભક્ષણ પણ કરતાં હતા. એક શિકાર પાછળ ઘોડો દોડાવતાં જંગલમાં ભૂલા પડયા અને દિશાઓનું જ્ઞાન-ભાન ન રહ્યું. ત્યાં એક ગોવાળ ઝાડની ડાળ પર બેસી વાંસળી વગાડતો હતો.

રાજા રા'ખેંગાર વાંસળીના સૂર પકડી ત્યાં પહોંચ્યાં અને ત્યાંથી પસાર થતી બે કેડી-માર્ગ બાબત પૂચ્છા કરી. આ બે કેડી - કઇ તરફ જાય છે?

જૂઓ! આ કેડીમાંની એક નરક તરફ જાય છે જે નિર્દોષ પ્રાણીઓના શિકાર કરી તેમની હત્યા કરી તેમનાં માંસથી પોતાનું પેટ ભરે છે એના લોકોને માટે આ નરકનો માર્ગ છે.

.. અને આ બીજી કેડી સ્વર્ગ તરફનો માર્ગ છે જે પ્રાણી માત્ર પર દયા અને પ્રેમ રાખે છે. તેમને માટે આ કેડી છે. તમારે કયાં માર્ગે જવું છે રા'ખેંગાર?

પોતાને નામથી, અને આવી હિંમતથી જવાબ આપનાર ગોપાળ પ્રત્યે રાજાને અહોભાવ થયો અને જ્ઞાનચક્ષુ ખૂલી ગયું. ગોવાળને કહ્યું જૂનાગઢની કોઇ ગિરિગૂફામાં જયાં કોઇ પહોંચેલા સંત બેઠા હોય એ માર્ગ બતાવો..

અને ગોવાળે આંગળી ચીંધી.

રાત જેમ જેમ ઘૂંટાય છે ગહેરી થાય છે તેની સુંદરતામાં ચાર - ચાંદ લાગી જાય છે, જુઇ, પારિજાત, અને રાતરાણીની પરીઓ હસતી હસતી રમવા નીકળી પડે છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

નિશાળ છૂટવાનો ઘંટ વાગ્યો ને બધાં છોકરાં ઘર ભણી દોડ્યાં, ઓફિસનો થાક લઇ નોકરીશુદા પણ માળામાં પાછાં વળ્યાં, દિવસભરની આકરી ડ્યૂટી બજાવી સૂરજ પણ ક્ષિતિજે આવેલાં પેલા ઘરમાં જવા ઉતાવળો બન્યો, સંધ્યાએ ઘણોય વાર્યો પણ ઘડી બે ઘડી રોકાઇને તે પાછો સરપટ ભાગ્યો. વિધાતાએ પોતાની રંગોની દુકાન સમેટીને બધો રંગીન સામાન એક કાળા પટારામાં ભરી દીધો, જેવી કાલે સવારે ફરીથી આખા આકાશમાં રંગોની ચાદર પાથરી શકાય, ઝીલમીલ સિતારવાળી સાડીમાં ઢંકાયેલો ચંદ્ર કયારેક આંખુ તો કયારેક અડધું મુખ દર્શન કરાવી જાય છે અને શરૂ થાય છે રૂપલે મઢેલી રાતની સફર. અને મને હંમેશા થાય કે, 'આનું ઢૂકડું ન હોજો પ્રભાત, સૂરજને કોઇ ઓલી મેર રોકી રાખો; હજી આદરી અધૂરી મારી વાત.'

રાત મારી જુની સખી છે. તે મને કયારેક ભયાનક નથી લાગી. આપણાં બધાં જ દુઃખોને આપણે રાતની સાખે ઓશિકામાં છુપાવી શકીએ છીએ. દીલના દર્દને વહેતું કરી રાત દુઃખોની જમીનને ધોઇ નાંખે છે. દિનભરની ભાગદોડના થાકને રાતના ખોળે માથું મૂકતાં જ ભૂલી જઇએ છીએ, કેટલી શાંત હોય છે રાત! તેની દુનિયા જ અલગ હોય છે! કોમળ, સુંદર અને શાંત...

રાત જેમ જેમ ઘૂંટાય છે ગહેરી થાય છે તેની સુંદરતામાં ચાર - ચાંદ લાગી જાય છે. જુઇ, પારિજાત, અને રાતરાણીની પરીઓ હસતી હસતી રમવા નીકળી પડે છે. તમરાંનું આગવું સંગીત વાગે છે ને રાત ચાંદનીમાં નૃત્ય કરવા લાગે છે. હૃદયમાં જાણે એક અનોખો પ્રકાશ ફેલાતો હોય તેવી આધ્યાત્મિક સંવેદના જાગે છે. કવિઓ - લેખકોની કલમ રાતમાં જ તો જુવાન બને છે. તરવરાટ અને તાજગી ભરી લેખિની રાતમાં જાગે છે.

કોઇવાર લાઇટો વગરનાં ખુલ્લા મેદાનમં જઇ રાતનો સાક્ષાત્કાર કરો. ખરેખર! દિવ્ય અનુભૂતિ થશે. સૌથી સારી બાબત એ છે કે પોતાના કાળા પાલવમાં આ નિશાએ આપણાં કેટલાં રહસ્યો સમેટી લીધાં છે. કયારેક કોઇને કીધાં નથી. કેટલી પ્રેમની વાતો, લાગણીઓ, આંસુઓની વણથંભી વણઝારું, મમતાના કંઠે નિતરતાં હાલરડાં... બસ સાંભળતી જ રહે છે, સમેટતી રહે છે પોતાના વિશાળ હૃદયમાં. અત્યારે પણ કયારેક આ રાત સાથે વાત કરતી હોઉં ત્યારે નાનપણની કેટલીયે રાતો ટહેલતી ટહેલતી મારી અગાશીમાં આવી ચડે છે અને યાદ આપે છે. માના ગળે વીંટળાઇને સાંભળેલી રાજકુમારીની વાર્તાની, પપ્પાની રાહ જોતાં જોતાં આકાશના તારા ગણ્યા હતા તે રાત, કુંવારી આંખે સપનાંમાં આવેલ રાજકુમારના ધૂંધળા ચહેરાની, લગ્નની આગલી રાત્રે જયારે રિસાઇ ગયેલા બચપણને આખી રાત મનાવ્યું હતું તે ઘરના ખૂણે ખૂણે સ્મૃતિઓનાં જંગલ વાવી વિદાયનાં ગીત ગણગણ્યાં હતા. પેટમાં થથાં સળવળાટને ધરતીમાં થતાં બીજાંકુરણની ખુશીથી વધાવ્યો હતો તે રાત, એક વાર કોઇ સ્વપ્નને કાચની બરણીમાં સાચવ્યું હતું ને કાળની થપાટે તે તૂટીને વેરણ-છેરણ થઇ ગયું હતું ત્યારે વરસાદની સાથે અનરાધાર ભીંજાયેલી રાત, રાતમાં ખુશ-ખુશાલ ગુલમહોરની સાખે લીધેલાં - દીધેલાં વચનોની વાત, પરીક્ષા પહેલાની ભારેખમ, લાલ આંખોવાળી રાત, તૂટતો તારો જોઇ મનશા પૂરી થવાની આશાએ ઉજાગરાથી લાલઘૂમ થયેલી રાત. ઊંઘને પણ સ્વપ્નાઓથી એક ખૂબસૂરત સફર બનાવી દે છે રાત! જીવવા માટે એક નવો જોમ અને જુસ્સો આ સપાઓ તો આપે છે. જિજિવિષાને પ્રબળ બનાવે છે; રાતમાં જોયેલાં આ સપનાઓ રાતની જયાં જઇ શકાતું નતી ત્યાં આ સ્વપ્નપંખીઓ રાતની ચાદર ઓઢાડી આપણને દશે દિશાઓમાં ફેરવે છે.

કવિઓ - લેખકોની કલમ રાતમાં જ તો જુવાન બને છે, તરવરાટ અને તાજગી ભરી લેખિની રાતમાં જાગે છે

એવી રાતો જેમાં કોઇનો સંગાથ હોય છે બહુ જલ્દી વીતી જાય છે. વાદળોની ઓથે છુપાઇ છુપાઇને કોઇની રાતમાં ડોકિયું કરવાની ચંદ્રની ટેવ પર અજબ છે. વિરહની રાતમાં તેની આ ટેવ પણ ગુસ્સો આપી જાય છે. અને રાત લંબાય છે ત્યારે વીતવામાં સદીઓ વિતાવે છે. જયારે એકલતા આપણી પડખે બેસે છે. પડખાં ફેરવતાં થાકી જાઓ, ઉભા થાઓ, ફરો કયાંય પણ મન લગાવવાની કોશિષ કરો પણ એકલતા કોરી ખાય છે, પછી આ રાત જ આપણી પેઇન કીલર બની જાય છે. ધીરે... ધીરે... ખામોશીનો મલમ લગાવે છે. સર્જનનું, જીવનનું, ખામોશીનું, શાંતિનું, ચેનનું બીજું નામ જ રાત છે. તેમાં બીજ હોય છે. બીજા દિવસને ઉગાડવાનું. દિવસ ભરના થાકને ફૂંક મારી ઓલવી નાંખવાનો જાદૂ રાત જ જાણે છે. મને રાત 'મા' જેવી લાગે છે. બધાના કલાન્ત મનને પંપાળતી, પુચકારતી તેની ગોદમાં માથું મૂકતાં જ જીવનની આપા-ધાપી અદૃશ્ય થાય છે. રાત જ મારામાં 'મને' રહેવા દે છે. દિવસ તો હું બીજા માટે સતત લડ્યા કરું છું સંતાનને પીઠ પર બાંધી રણમાં ખેલતી રાણીની જેમ.

સાંજથી જ હું રાત પડવાની રાહ જોઉં છું. અને રાત્રે મારી નવી સફરે નીકળું છું. એ કામ કરવા માટે જે 'મને' પસંદ છે. ક.મા. મુન્શીની પૃથિવીવલ્લભમાં મૃણાલ અને મુંજનાં પ્રસંગો ને વાગોળુ છું. સુરેશ દલાલની સલાહો ને સલામ કરું છું.

"રૂદિયામાં રાજીપો રાખીને જીવવાનું
હરખ કે શોક ને ઘૂંટવાના નહિ;
આટલું મળ્યાં તે અઢળક : કાલ હવે મળશું કે નહિ?
આવા સવાલ કદિ પૂછવાના નહિ."

મરહૂમ રાજેશ ખન્નાના સદાબહાર ગીતોમાં ઘૂંટાતા મન્નાડે, અને મુકેશના ગાંભીર્ય સાથે કિશોરદાની મસ્તીમાં મ્હાલું છું. કોમ્પ્યુટરની એ... બી... સી...ડી... શીખું છું, છેવટે હિંચકાનાં પ્રત્યેક ઝોલે અબૂધ મનને ફોસલાવું છું. દિવસે જે કામો માટે એક પણ પળ મળતી નથી, રાત તે બધા કામ કરવાનો સોનેરી અવસર ધરી દે છે અને કહે છે,

'જી લો જી ભર કે,' હારની કાળી ડિબાંગ બીકને અવગણી કેવી રીતે હસવું તે રાત જ શીખવે છે. મને એ બધાં ઉજાગરા વહાલાં છે જયારે શીખવે છે. જયારે રાતભર સકીઓ સાથે રમતાં થાક્યાં નહતા, દોસ્તો સાથેની વાતો ખૂટી નહતી, કયારેક ભગવાન સાથે પણ ગપસપ કરી લીધેલી, રાતનો આભાર. તે ખૂભ ગહેરી હોય - લાંબી હોય, કારણ કે, જેટલો ઘેરો રાતનો રંગ હશે તેટલી જ રંગીન અને ખૂશ્બુદાર તાજગી સભર સવાર હશે!

"કુછ અંધેરા કુછ ઉજાલા કયા સમા હૈ;
કુછ કરો ઇસ ચાંદની મેં સબ ક્ષમા હૈ
ચાંદ નિખરા, ચંદ્રિકા નીખરી હુઇ હૈ,
ભૂમિ સે આકાશ તક બિખરી હુઇ હૈ.
કાશ મૈં ભી બિખર સક્તા ભુવન મૈં;
ચાંદની ફૈલી ગગન મેં, ચાહ મન મૈં."

- તારી સ્વાતિ

કોઈ પણ ક્ષેત્રેના સફળતા પ્રાપ્ત આધિપતિઓનાં જીવનગ્રંથ વાંચશું તો તેમાં સ્પષ્ટ જણાશે કે સામાન્ય જણને નિષ્ફળતા ને હતાશા દેખાય ત્યાં એમને તક દેખાઈ

લાગણીનો મેળો

- રસિક આર. વાળંદ 'નિર્ઝર'

મારાથી થાય શું એ કદીના વિચાર્યું,
શક્તિ મારી બધી કામે લગાડું
સંતાન આખર તો સૂર્ય તણું છે!
કોડિયું નાનું ભલે ને હું સદાયે રહેતું ઝગમગતું!

એક સમયે મુઠ્ઠીભર માવળાઓનો સાથ લઈ છત્રપતિ શિવાજીએ ઔરંગઝેબના શાસનને હતું ન હતું કરી નાખ્યું.

એમના પુત્ર શંભાજી કહે : 'આટલા મોટા મોગલ સૈન્ય સામે તમે એકલે હાથે શી રીતે પહોંચી વળ્યાં?' 'હું કયાં એકલો હતો?' 'માળવા સાથે હતા એ બરાબર તો પણ એમની સંખ્યા કેટલી?'

'એમને અસંખ્ય બનાવી દે એવું એક બળ અમારી સાથે હતું ને!'

'એ બળ કયું?'

'ઉત્સાહનું'

એ ઉત્સાહે જ આ ચમત્કાર સર્જી નાખ્યા છે. આપણે સાબદા હોઈએ તો ઉત્સાહ ચતત્કારો સર્જી શકે છે. શિવાજી કે રાણા પ્રતાપ ઝઝૂમ્યા એ કંઈ આંધળા ઉત્સાહને લીધે નહિ. જો એવું કંઈ હોત તો એ વેરની ઝંઝા સામે આવી ઝીંક લઈ ન શક્યા હોત. એમનામાં છીછરાપણું નહોતું પરંતુ એમનાં પરાક્રમમાં મૂળિયાં ખૂબ ઊંડા અંતઃસ્થળે પહોચેલાં હતા!

ઈતિહાસના પૃષ્ઠો પર અમરત્વ પામેલાં મહાત્મા જીવોએ પોતાની શક્તિના છેલ્લા બુંદ સુધી ઝઝૂમ્યાને અંતે ઈશ્વરે તેમનાં પલ્લામાં સફળતાની વિજયશ્રી મૂકી છે!! કોઈ પણ ક્ષેત્રેના સફળતા પ્રાપ્ત આધિપતિઓનાં જીવનગ્રંથ વાંચશું તો તેમાં સ્પષ્ટ જણાશે કે સામાન્ય જણને નિષ્ફળતા ને હતાશા દેખાય ત્યાં એમને તક દેખાઈ.

જમશેદજી ટાટા વારંવાર એકાંતમાં ચાલ્યા જતા. આનું કારણ જણાવતાં એ કહેતાં કે, "કોઈ પણ પ્રશ્નના ઉકેલ માટે મને ચિંતનનો રસ્તો ઉત્તમ દેખાયો છે. પ્રશ્ન ગમે એવો અટવાયેલો હોય પણ એના ઉકેલ અંગે ઉત્સાહ મેળવવા માટે હું મનનનો આશ્રય લઉં છું."

અનેક વિરોધોને વિવાદો સામે મેળાઓ અને ઉત્સવોનો પર્યાય બનેલા ઉત્સાહનાં પુંજ સમા નરેન્દ્રભાઈ મોદી આપણી સામે છે. માનવજાતનું સદ્‌ભાગ્ય છે કે, આવા પરાક્રમ અને ઉત્સાહના સ્વામીઓ ધરતી ઉપરર આજે પણ અવતરે છે. એમનો વંશવેલો સાવ નિષ્ફળ નથી ગયો. એમને મળતી સિધ્ધિઓ બતાવી આપે છે કે આશાવાદી ઉત્સાહ કોઈ બનાવટ નથી બલ્કે નક્કર સત્ય છે. કયાંક નજરે ચડેલું એક વાક્ય યાદ આવે છે, 'જિંદગી એટલે જખમ તો થવાના અને સંગ્રામ છે એટલે સહન પણ કરવાનું.' દોસ્તો... આની સાથે એ પણ યાદ રાખો કે, 'ગમે તેવાં તોફાન વચ્ચે પણ ઉત્સાહનો દીવડો ના બુઝાય એ આપણે જોવાનું છે.'

મારા એક મિત્રના મોંઢે આ વાક્ય વારંવાર સાંભળવા મળે છે. "જીવન એટલે જાણે પ્રશ્નો" રોજ સવાર પડે ને કંઈક નવો પ્રશ્ન સામે આવ્યો જ હોય. એમને હું ત્યારે કહું, "પ્રશ્નો જેટલા વધારે એટલો તમારો જીવન વ્યાપ વધારે હશે. નાના કુંડાળામાં બેઠેલાના પ્રશ્ન કેટલાં? ખાબોચીયાવાળાંની સમસ્યાઓ ખાબોચીયાં બહારની નહીં હોય? સામાન્ય ફેરી કરનાર અને મોટા ઉદ્યોગ સાહસિક એ બેનાં વ્યાપમાં - પ્રશ્નોમાં આસાન - જમીનનો ફેર રહેવાનો. અમારા એક વડીલ કહેતા, "ઝડપ જેમ વધારે એમ પ્રશ્નો પણ વધારે." જમીન પર ચાલનાર કરતાં વ્યોમ - વિહાર કરનાર સામે અનેક સવાલો હોય છે. આપણી સામે કિરણબેદીનું જીવંત ઉદાહરણ છે જ!

જયાં મૂકો ત્યાં પોતાની કર્મકુશળતા ઝગારા મારે જ! પ્રશ્નોને પરિસ્થિતિથી જ કંટાળી ભાગ્યા તેમનામાં ઉત્સાહનો અભાવ હોય છે. આવા લોકો પોતાની સાથે બીજા અનેકોને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે. આવા વિચાર કરતી વખતે મને એક પ્રૌઢા યાદ આવ છે. એમનાં નિંદારસની તોલે કોઈ ન આવે. આ માજી એક જ બાબતમાં સફળ; પારકી નિંદા કરવામાં.

વર્ષો પહેલાં 'જગત કાજી ન બનવાનું' કહેનાર કવિ બાલાશંકર કંથારિયાની 'બોધ' ગઝલ આ માજીને કોણ સમજાવે?! "જગતના કાચનાં યંત્રે ખરી વસ્તુ ભાસે નહિં જયાં આપણે ખુદને ઓળકી શક્યા નથી ત્યાં અન્યનો ન્યાય તોળવાની ભૂલ શા માટે કરીએ? એક મજાક સાંભળી છે; મોતીયાનું ઑપરેશન કરાવ્યા પછી એક ભાઈને ચશ્મા પહેર્યાં અને ચીસ પાડી ઊઠ્યાં. 'શું થયું.' પત્નીએ પૂછ્યું."

"મહિના પહેલાં હતુ એવું આ જગત નથી રહ્યું",

"કેમ"

"આ ઓરડો ધૂંધળો લાગે છે. તારો ચહેરો પણ ડાઘવાળો છે. બધું જ રાખોડી રંગનું થઈ ગયું છે."

"અરે! તમે તમારા ચશ્મા તો સાફ કરો? કેટલી ધૂળ પડી છે!"

મિત્રો! આપણી આંખે પડળ છવાયાં હશે તો સર્વત્ર ધૂંધળું જ લાગશે. જગત બરાબર નહીં દેખાય. અંતરમાં ઉત્સાહનો અભાવ હશે તો બધે જ નૈરાશ્ય ને વિફલતા જણાશે. માટે ઉત્સાહી બનો... આશાવાદી બનો...!!!

- : સ્પર્શમણિ : -

"હકીકતમાં જીવન નિત્ય નૂતન છે. પળે પળે નવીન છે. નિત્યનૂતન જીવન જીવવાથી હરેક સમસ્યા ઉકલે છે. સમસ્યા જન્મે અને તરત ઉકેલ શોધાય તો સમસ્યાઓનો બોજ કદી લાગશે નહીં. વર્તમાનમાં રહેવું એ જ સાચું અધ્યાત્મ છે. એ જ આપણા જીવનનો સાર છે. નહીંતર સત્યને સમજવાની પૂર્વતૈયારીઓ કર્યા કરવાથી વર્તમાનનો ખોટ વ્યય જ થશે."

- વાલજીભાઇ

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૬મી જુલાઇ

- તા. ૨૬-૭-૧૮૫૬ ના રોજ જન્મેલાં જયોર્જ બર્નાડ શો અનેક કૃતિઓથી જગવિખ્યાત છે. અત્યંત પ્રભાવી લેખક શો નોબેલ પારિતોષિકથી નવાજવામાં આવ્યાં. વ્યંગ - ચમકદાર શૈલી - રમૂજ - ટીખળ તેમના નાટકો જેટલો જ તેમનો સ્વભાવ મશહૂર હતો.
- ૧૮૫૬ માં ૧૮૫૬માં પુર્નવિવાહ અધિનિયમ શરૂ થયો.
- ૧૯૮૬માં પૂનામાં એઇડ્સનો પ્રથમ દર્દી. HIV એઇડ્સ નામ વિશ્વવ્યાપી સંગઠનને પ્રથમવાર અપાયું.
- ૧૯૭૮ બેલી લૂઇસ બ્રાઉન, વિશ્વની પ્રથમ ટેસ્ટ ટ્યુબ બેબી માન્ચેસ્ટરમાં જન્મી.

મગનું ઓસામણ એ પાચનમાં શ્રેષ્ઠ છે, જે વ્યક્તિની પાચનશક્તિ મંદ હોય અથવા તો બીજી કોઇ ભારે બિમારીઓ હોય તેઓ માટે મગનું ઓસામણ શ્રેષ્ઠ આહાર તથા ઔષધ છે

નિરામય

કઠોળ - આહાર અને ઔષધ સ્વરૂપે

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

સંસ્કૃતમાં આહારનો શબ્દશઃ અર્થ થાય છે 'જૈ શરીરની અંદર જાય છે (કે લેવામાં આવે છે) તે...' જયારે આહારની વાત થાય ત્યારે આપણી સવારે ઊઠીને પીવાતી ચાથી માંડીને સુતી વખતે પીવાતા એક કપ દૂધ સુધીની બધી જ સામગ્રીઓનો સમાવેશ થઇ જાય. આ જ આહાર આપણા શરીર મનનો કર્તા - હર્તા છે એમ કહીએ તો જરાય અતિશયોક્તિ નથી.

આયુર્વેદમાં આહાર-વિહારને જ સ્વાસ્થ્ય તેમજ રોગનું કારણ માનવામાં આવ્યા છે. કારણ કે આપણા દ્વારા લેવામાં આવતા આહારમાંના સાર ભાગ (Best Part) નું આહાર રસમાં રૂપાંતર થાય છે અને ત્યારબાદ આ આહારસસ શરીરને ધારણ કરી રહેલી સાત ધાતુઓ એટલે કે રસ, રક્ત, માંસ, મેદ (Fat), અસ્થિ (Bones), મજ્જા (Bome Marrow) તથા શુક્ર (Semen) ને પોષણ આપે છે. જેથી ધાતુઓ સમઅવસ્થામાં પ્રાકૃત સ્વરૂપે સ્થાપી રહે છે અને શરીરને ટકાવી રાખે છે, પોષે છે. આહારના પોતાના ગુણો મુજબ તે શરીરમાંના દોષો (વાયુ, પિત્ત તથા કફ) ને પણ પોષણ આપે છે. અને સિક્કાની બીજી બાજુએ આહાર જ દોષો તેમજ ધાતુઓને દૂષિત કરવાનું કારણ બને છે જે અંતે રોગોનો ઉદ્‌ભવ કરે છે.

ટૂંકમાં કહીએ તો આહાર એ જીવનને ટકાવવા - ચલાવવા માટે ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.આજે આપણે આહાર પરત્વેના એક એક એવા સમૂહની વાત કરીએ કે જેનો ઉપયોગ આપણે ગુજરાતીઓ ખૂબ કરીએ છીએ, એટલે કે કઠોળ...

જોવા જઇએ તો ધાન્ય (ઘઉં, ચોખા) તથા શાકભાજીના ઉપયોગ બાદ ત્રીજા નંબરે કઠોળનો ઉપયોગ આવે. કઠોળમાં સામાન્યતઃ તુવેર, મગ, મઠ, ચણા, ચોળા, વાલ, વટાણા આદિનો ગુજરાતમાં ઉપયોગ થાય છે. પ્રોટીનના ભંડાર સમા કઠોળ સ્વાસ્થ્ય ટકાવવામાં ખૂબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. તો બીજી બાજુ ઘણા કઠોળ પચવામાં "વાયડા" હોય છે, એટલે કે પાચન શક્તિ મંદ કરે, ગેસ થાય, એસિડીટી થાય આદિ. તો ચાલો નજર કરીએ આપણા રોજિંદા જીવનમાં વપરાતાં કઠોળના ગુણધર્મ કર્મો પર...

મગ :

સંસ્કૃતમાં 'મુદ્‌ગ' તરીકે ઓળખાતા મગનું આયુર્વેદમાં ઘણું જ મહત્ત્વ છે. મગ એ ગુણોની દૃષ્ટિએ બીજા કઠોળ કરતાં શ્રેષ્ઠ તથા પથ્ય માનવામાં આવે છે. અનેક પ્રકારના મગમાં લીલા મગ શ્રેષ્ઠ છે.

મગનું ઓસામણ એ પાચનમાં શ્રેષ્ઠ છે. જે વ્યક્તિની પાચનશક્તિ મંદ હોય અથવા તો બીજી કોઇ ભારે બિમારીઓ હોય તેઓ માટે મગનું ઓસામણ શ્રેષ્ઠ આહાર તથા ઔષધ છે. તાવ આવ્યો હોય તેમાં મુખ્યત્વે પાચન શક્તિ સુધારવા માટે મગનું ઓસામણ અપાય છે.

મગ પચવામાં હલ્કા, સ્વભાવે ઠંડા તથા કફ અને પિત્તનો નાશ કરનારા છે. તેના સેવનથી નેત્રશક્તિમાં (આંખો) વધારો થાય છે. જેની અધિક પિત્ત પ્રકૃતિ હોય તેઓને મગથી એસિડીટી થઇ શકે.

મઠ :

સંસ્કૃતમાં 'મકુષ્ઠક' તરીકે ઓળખાતા મઠના પાપડ તથા મઠીયા ખાવાનું ચલણ છે. મઠને મહર્ષિ ચરકએ પિત્ત, કફ તેમજ રક્તપિત્ત, તાવ આદિમાં લાભકર ગણાવ્યા છે. તો મહર્ષિ સુશ્રૃતએ મઠને કૃમિ કરનારા કહ્યા છે. ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો મઠનું ઓસામણ ફાયદાકર છે.

મઠ પચવામાં હલકા, હૃદયને હિતકર તથા જૂનું સળેખમ દૂર કરનાર છે. મઠમાં 'લિસિથીન' સારા પ્રમાણમાં છે. લિસિથીન એ સારું બ્રેઇન ટોનિક છે. આથી, નાના બાળકોને યોગ્ય માત્રામાં મઠ આપી શકાય.

વટાણા :

સંસ્કૃતમાં 'કલાય' તરીકે ઓળખાતા વટાણા પણ આહારમાં નિયમિતરૂપે લેવાતું કઠોળ છે. સ્વાદે મધુર તથા સ્વભાવે ઠંડા એવા વટાણા પૌષ્ટિક છે. આયુર્વેદમાં વટાણાના શાકની ઉત્તમ શાકોમાં ગણના થાય છે.

લીલા વટાણામાં વિટામીન - સી હોય છે, આ ઉપરાંત તેમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ આદિ ખનિજતત્વો, પ્રોટીન તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ હોય છે.

તુવેર :

સંસ્કૃતમાં 'આઢકી' કે 'તુવરી' તરીકે ઓળખાતી તુવેરનો ગુજરાતમાં ખૂબ ઉપયોગ થાય છે. લીલી તેમજ સુકી એમ બંને પ્રકારનો ઉપયોગ શાક, દાળ આદી વાનગીઓમાં થાય છે.

તુવેર સ્વાદે મધુર, તુરી તથા કફ પિત્તનાશક, વાતકારક તથા પ્રત્યેક રોગમાં હિતકર છે. સુશ્રૃત મહર્ષિએ સર્વ પ્રાણીઓ માટે હિતકર આહારમાં તુવેરનો સમાવેશ કર્યો છે. ઘી નાખીને તુવેરની દાળ ખાવાથી તે વાયુ કરતી નથી. તુવેરના પાનને મ્હોનાં રોગોમાં વપરાય છે. પાનનો તાજો રસ સ્હેજ મીઠું નાખીને કમળામાં અપાય છે.

વાલ :

જ્ઞાતિ કે સમૂહ ભોજનમાં ખૂબ ખવાતાં એવા વાલને સંસ્કૃતમાં 'નિષ્પાવ' કહે છે. તેવો ઉપયોગ લીલી પાપડી તરીકે તેમજ સૂકા કઠોળ તરીકે થાય છે. વાલ રસમાં મધુર છે પરંતુ પચવામાં તે ખાટા રસમાં પરિવર્તિત થાય છે. (આથી એસિડીટી કરનાર છે.) તે પચવામાં ભારે છે, વાયુ કરનાર છે તેમજ શુક્ર (વીર્ય) નો નાશ કરનાર છે. તે સોજા ઘટાડે છે. તેમજ તેના સારક ગુણોને કારણે તે શરીરમાંના વિષને બહાર કાઢે છે. વાલ ધાવણ વધારનાર છે. વાલનું રોજિંદુ સેવન હિતકર નથી.

વાલોળ એટલે કે પાપડીના ગુણો પણ વાલને મળતા આવે છે. વાલોળ રૂચિકર છે, અગ્નિદીપન કરનાર એટલે કે ભૂખ લગાડનાર છે, વાયુ કરનાર છે તથા કંઠ માટે હિતકર છે.

બાકીના કઠોળ અંગે પરિચય મેળવીશું આવતા અંકે...