સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ભેંસ આગળ ભાગવત વંચાય નહીં, રૂપાલા!
અને કાછીયા કને હીરા વેંચાય નહીં, રૂપાલા!
રૂપાલા! ચર્ચાય નહીં માનસ-તુલસીની ચોપાઇ -
કૂવા - દેડકાં ને સમુદ્ર સિંચાય નહીં રૂપાલા!
(લ્યો! રૂપાલા માફી માગે..!!)

શ્રી ગડકરી,
બહુ નમે નાદાન -
બાબા ચરણે..
(નમતા-ઝૂકતા પ્રમુખ)

'મહત્ત્વાકાંક્ષા'
છે મેરવણ ટીપું -
બગાડે બધું..
(..હવે વીએચપીમાં ભાગલા)

ચિંતન

શનૈઃ પંથાઃ શૈનેઃ કન્થા શનૈઃ પર્વત લંઘનમ્ ।
શનૈઃ વિદ્યા શનૈર્વિત્તં પંચૈતાનિ શનૈઃ શનૈઃ ॥

લાંબો પંથ હોય, તો ધીમે ધીમે ચાલીને પંથ કપાય છે, કામળો-ગોદડી પણ ધીમે-ધીમે ટાંકા લેવાથી ભરાય છે, પર્વત ઓળંગવો હોય તો પણ ધીમે ધીમે ઓળંગાય છે, વિદ્યા પ્રાપ્તિ માટે પણ ધીરજ ધરવી જોઇએ. વિદ્યા પ્રાપ્તિ ધીમે ધીમે થાય છે અને ધન પ્રાપ્તિ માટે ધીમે ધીમે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

આજકાલ જીવનમાં કોઇને ધીરજ-સંયમ રહ્યાં નથી. વૃક્ષો પરથી ફળો વહેલાં ઉતારી દેવાથી પકવી જલદી મલાઇ-આવક-ફળ ખાઇ જવાની વૃત્તિ બધા જ ક્ષેત્રમાં પેસી ગઇ છે.

વિદ્યાર્થીઓને વાંચ્યા વિના - ટ્યૂશન કે શોર્ટકટથી ગેરરીતિથી, સારા ટકા ઉતાવળે લઇ લેવા છે.

વેપારીઓ-ધંધાદારીઓને ટૂંકે રસ્તે-છેતરપીંડી કરી જલ્દી 'કરોડપતિ' થવું છે.

આઇપીએલ, ક્રિકેટરોને 'ફિક્સીંગ'ની કમાણી કરવી છે, કલાકારો પોતાની કલા વેંચી કમાઇ લેવું છે, સાધુ-સંતો પણ ટૂંકે રસ્તે 'ચમત્કારો' વેંચતા થયા છે.

કોઇ પણ કાર્યમાં સંયમ-ધીરજ અને સમજપૂર્વકનો સ્વાશ્રય જરૂરી છે. નીતિ-નિયમ અને નિષ્ઠાથી જ સારું અને સાચું પરિણામ મળે છે; ધીરજ અને શાંતિથી જ ધ્યેય પર પહોંચાય છે, એ સમજાવવા અહીં વ્યવહારુ ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યાં છે.

સુવિચાર

- વાવાઝોડું અને મહત્ત્વાકાંક્ષા ક્યારેય પાછું વળીને જોતાં નથી **- જોન્સન**
- સારી પાચનશક્તિ, સશક્ત શરીર, અને પવિત્ર હૃદય ધરાવનાર મોટામાં મોટો ધનવાન છે **- સ્વેટ માર્ડન**
- જેથી પાસે જીવન જીવવાનું ઉમદા ધ્યેય નથી એવા જીવનને હું જીવન ગણતો નથી **- ડો. ભીમરાવ**
- કોઇ પણ કાર્ય એનો સમય આવે ત્યારે જ થાય છે, ફળ, ઋતુ પ્રમાણે જ આવે, એમાં આપણી ઉતાવળ કામ લાગતી નથી **- સંત કબીર**
- મરણ સુધારવું હોય તો પ્રતિક્ષણ સુધારો **- ડોંગરેજી**
- સંતોષથી જે શાંતિ અને સુખ મળે છે તે ધનના લોભીને અહીં-તહીં દોડ્યા કરે છે તેઓને મળતું નથી **- ચાણક્ય**
- તારા બધા શબ્દો અને કૃત્યોનો પ્રશંસકને તારો સારો મિત્ર ન માનતો, પણ જે તારા દોષો બદલ માયાળુપણે તને ઠપકો આપે છે તે તારો સાચો પ્રશંસક અને મિત્ર છે **- સોક્રેટીસ**

બોધકથા

ઘણીવાર આપણે ઘણા નિર્ણય ઉતાવળે, વિચાર કર્યા વિના, ઉશ્કેરાટમાં કે બદલો લેવાની આગમાં કરતા હોઇએ છીએ, આવા અવિચારીપણે લેવાયેલા નિર્ણયો **ઘણીવાર પશ્ચાતાપનું કારણ પણ બની જાય છે મન જયારે 'શાંત' થાય ત્યારે 'નિર્ણય'** કરવો જેથી પશ્ચાતાપ ન થાય.

એક અમેરિકન એન્ડ્રુ કાર્નેગી અબજોપતિ ઉદ્યોગપતિ હતા. એકવાર એક રેડિયો **વાર્તાલાપમાં ભૂલ કરી હતી. આ વાર્તાલાપ સાંભળી એક ઉગ્ર મહિલાએ કડક શબ્દોમાં** ઠપકાનો કાગળ લખ્યો.

ભૂલના પ્રમાણમાં ઠપકો વધારે કડક હતો તેથી કાર્નેગી ઉશ્કેરાઇ ગયા, અને તરત જ તેમણે એનાથી વધારે ખરાબ ભાષામાં પ્રત્યુત્તર લખ્યો; પણ ગુસ્સામાં છેકછાક થઇ હતી તેથી તે પત્ર મૂકી રાખ્યો અને સારા અક્ષરે લખી, પછી પોસ્ટ કરવા વિચાર્યું.

જયારે ફરીવાર લખવા બેઠા ત્યારે તેમને પોતાને જ ઉગ્રતા વધારે જણાઇ તેથી **'નરમ' ભાષામાં લખવા પ્રયત્ન કર્યો, એમ ત્રણચાર વાર લખ્યા પછી ભૂલ સુધારી,** ક્ષમા માગી અને રૂબરૂ મળવા આમંત્રણ આપીને જ પત્ર ફાઇનલી લખ્યો.

એ પત્રની એવી અસર થઇ કે કાર્નેગી અને એ ઉગ્ર પત્ર લખનાર મહિલા આજીવન લાગણી અને પ્રેમનાં સંબંધે બંધાઇ ગયાં.

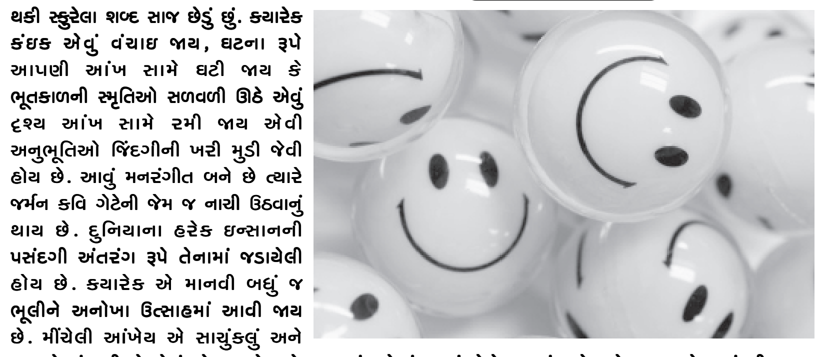
માણસ જીવે છે, ખૂબ લાંબુ પણ જીવે છે, પરંતુ એમાં અંતરના ઉજાશ થકી આનંદીત થવાતી પળો કેટલી? બીજાને ખુશી અપાવવા મથતો ઇન્સાન કદાચ અજવાળાનો અંતરના ઉજાશનો અનુભવ ખૂબ કરતો હશે...! કોઇ કામ આપણને ગમી જાય છે, એ કામ કરવાની મજા આવે છે, આનંદ થાય છે કહું કે આપણે તે કામનાં પ્રેમમાં પડી ગયા હોઇએ એ વેળાએ જે અનુભૂતિઓ થાય એ જ સુંદર ક્ષણો છે

શ્રુતિ બંધનમ્

- ડો. બ્રિજ

અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું...
ટળવળતી હોય આંખ જેને જોવાને
એ મીચેલીં આંખેયે ભાળું!
ઊંડે ને ઊંડે ઉતરતા જઇએ તોય
લાગે કે સાવ અમે તરીએ,
મરજીવા મોતીની મુઠ્ઠી ભરેને, એમ
ઝળહળતા શ્વાસ અમે ભરીએ!
પછી આરપાર ઊઘડતાં જાય બધાં દ્વાર -
નહીં સાંકળ કે ક્યાંક નહીં તાળું...
અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું!
સૂરજ કે છીપમાં આપણામાં આપણે જ
ઓતપ્રોત એવા તો લાગીએ -
ફૂલને સુવાસ સ્હેજ વાગતી હશે ને, એવું
આપણને આપણે જ વાગીએ!
આવું જીવવાની એકાદ પળ મળે... તો એને
જીવનભર પાછી ના વાળું!
અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું!

માધવદાદાને દિલથી સલામ કરીને એમની કવિતા **થકી સ્ફુરેલા શબ્દ સાજ છેડું છું. ક્યારેક** કંઇક એવું વંચાઇ જાય, ઘટના રૂપે આપણી આંખ સામે ઘટી જાય કે **ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ સળવળી ઊઠે એવું** દૃશ્ય આંખ સામે રમી જાય એવી અનુભૂતિઓ જિંદગીની ખરી મુડી જેવી હોય છે. આવું મનરંગીત બને છે ત્યારે જર્મન કવિ ગેટેની જેમ જ નાચી ઉઠવાનું થાય છે. દુનિયાના હરેક ઇન્સાનની પસંદગી અંતરંગ રૂપે તેનામાં જડાયેલી હોય છે. ક્યારેક એ માનવી બધું જ ભૂલીને અનોખા ઉત્સાહમાં આવી જાય છે. મીંચેલી આંખેય એ સાચુંકલું અને



હૃદયને પંપાળી લે તેવું જોયા કરે. કોઇ જ બંધનોમાં પડવું તેને ગમતું નથી. સકલ સૃષ્ટિમાં અજવાળું તેને દેખાય છે અંદરથી ભર્યો-ભર્યો અહેસાસ માનવી અનુભવે છે. એકદમ હળવાશ છતાં કુદરતના સ્પર્શની અનુભૂતિ મેળવતો માનવ અંદરથી હળવો થઇ જાય છે. અને એટલે જ માધવદાદાના શબ્દોમાં એકાદ ક્ષણથી એ ઇન્સાન ખરેખરો ઉજાશી સ્વરૂપ બની રહે છે. જીવનભરના પડાવમાં ક્યારેક થતી આવી અનુભૂતિ તેના માટે મસમોટી મુડી બની રહે છે. આવું બને ખરું? ક્યારે? આજે માનવે તેની શોધ આદરવી પડે તેમ છે. અહીં ન સમજાય તેવો અનુભવ થઇ રહ્યો હોવા છતાં આપ આ લેખ વાંચી રહ્યા છો તે આપણી ક્ષુબ્ધા છે...! આપણી શોધ છે.

તેમ છતાં બેધડક પણે મારે કહેવું જોઇએ... ભાઇ, આપણુંય કસ્તુરી મૃગ જેવું છે. સુવાસને શોધવા આપણે દોડ્યા જ કરીએ - ભાગ્યા જ કરીએ...! 'અંદર તો એવું અજવાળું - અજવાળું' આપણા જીવનનું પણ કંઇક આ સત્ય છે. આપણી અંદર જ પુષ્પોના રંગ અને સુવાસ છે, નદીઓનું સૌંદર્ય અને દરિયાની વિશાળતા આપણા અંતરમાં સમાયેલી છે. આપણી બાથમાં ભેટવાની ઉમીદ અને સમાવવાનું સામર્થ્ય છે. આપણી આંખમાં વસાવી લેવાની અને વરસી પડવાની વાદળોની દાનત છૂપાયેલી છે. આપણાં હાથમાં સ્પર્શની હૂંફ અને રોમાંચની ચાવી છે. આપણા જ ચહેરે સ્મિત મોતીના થાળ ભરેલા છે, તારલાઓના સ્મિત જેવા જ...! ચાંદનીની શીતલતા જેટલી હૃદયે ભરી પડી છે શીતલ - સૌમ્યતા. કુદરતના રંગો જેવા અદ્દલ રંગોની ખુબસુરતી આપણી અંદર જ ભરી પડી છે. 'અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું.'

માણસ જીવે છે, ખૂબ લાંબુ પણ જીવે છે. પરંતુ એમાં અંતરના ઉજાશ થકી આનંદીત થવાતી પળો કેટલી? બીજાને ખુશી અપાવવા મથતો ઇન્સાન કદાચ અજવાળાનો અંતરના ઉજાશનો અનુભવ ખૂબ કરતો હશે...! કોઇ કામ આપણને ગમી જાય છે, એ કામ કરવાની મજા આવે છે. આનંદ થાય છે કહું કે આપણે તે કામનાં પ્રેમમાં પડી ગયા હોઇએ એ વેળાએ જે અનુભૂતિઓ થાય એ જ સુંદર ક્ષણો છે. કુદરતની લીલામાં આ ક્ષણો હવામાં ફેલાઇ ગયેલી જ છે. જેમ જીવન માટે જીવવા માટે ઓક્સિજન - O_2 ની જરૂરિયાત છે તેમ આનંદભર્યું જીવવા માટે પણ અંદરના અજવાળાની ક્ષણોની જરૂરિયાત છે. કેટલાક વ્યક્તિઓને જોઇ મન આનંદીત થઇ જાય છે. એ વ્યક્તિની હાજરી **વાતાવરણમાં ખુશનુમા વેરી દે છે, એ વ્યક્તઓને ઓક્સિજન એટમબોમ્બ હી શકાય. આનંદ - ખુશીઓ વહેંચવાનો તેમનો** સ્વભાવ હોય. ક્યાંક કાર્બન ડાયોકસાઇડ જેવા પણ હોય. જીવલેણ ગેસ જેવા પણ હોય. આવું બની શકે. મારી હાજરી સામેના માણસના ચહેરે સ્મિત ન વેરે તો મારે વધારે પ્રમાણમાં લોકોની સામે જવાનું બંધ કરી દેવું જોઇએ. અંદરના અજવાળાની શોધ આદરવી જોઇએ અને પછી જ પેશ થવું...! બીજાના ચહેરાનું સ્મિત બનવા અંદરના અજવાળાના હવાલે થઇએ. અને મીચેલીં બધું ગમતીલું જોઇએ.

એક નાનકડું છીપલું પણ ચમકતા મોતીને પોતાની અંદર સંઘરી બેઠું હોય છે. એક ફળ તેનામાં મીઠાશ ભરીને જીવે છે. એક પથરો પણ અદમ્ય સૌંદર્ય સંગ્રહી બેઠો છે અને તેમાંથી જ અનેરી તૃપ્તિ કરાવતી મૂર્તિ ઘડાય છે. એ જ પથરો હીરો થઇ ઉજાશ પાથરે છે. એક માટીનો લોંદો શીળતતા વેરવા સક્ષમ છે. આવું તો અનેક ઘણું આપણી આસપાસ શ્વસે છે. તેના શ્વાસનો ધબકારો સાંભળવા સહેજ કાન સરવા કરવા પડે. અને ત્યારે અનુભવાય... 'અંદર તો એવું અજવાળું - અજવાળું' એમ આઇ રાઇટ?

આ લખનાર કદાચ એવી કોઇ ક્ષણોનો સાક્ષી થવા જ થોડું શબ્દ ચિત્રણ કરે છે. કંઇ કેટલીય આંખો આ શબ્દો ઉપર પડશે. કોઇના ચહેરે થોડી ખુશી પથરાશે. કોઇ અંતરના અજવાળાની શોધ આદરશે. કોઇના જીવનની ગતિમાં સહેજ વધારે ગતિ કદાચ આવે પણ ખરી! ઇશ્વર થકી આકાર પામેલો - બોલતો - કૂદતો - નાચતો - વિચારતો આ માટીનો લોંદો (આપણે જ તો!) અનોખી રીતથી જીવવાનું પ્રારંભે. ઓક્સિજનનો એટમ બોમ્બ બની જાય અને વાતાવરણમાં જીવવા જેવી ક્ષણો વેરી દે એવું બને...! ખરેખર એવું જ બને તો કેવું?!

સ્વીટ રેઇન :

સાઇલન્ટ લીપ મે એવોઇડ મેની પ્રોબ્લેમ્સ, બટ
સ્માઇલીંગ લીપ સોલ્વ મેની પ્રોબલેમ્સ...!

પ્રાર્થના રામસેતુના નિર્માણ માટે દોડતી ભાગતી ખિસકોલીની ઝંખના છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ઉનાળાની ઠંડકભરી તાજગી સભર સવાર છે. અને દૂર...થી કોઇ મંદિરનો ઘંટારવ સંભળાઇ રહ્યો છે. કેટલાંક માણસો ભેગાં થઇને સામૂહિક રીતે પ્રભુને પોતાનું આત્મનિવેદન પહોંચાડી રહ્યાં છે. અમે નાના હતા ત્યારે શાળામાં બે હાથ જોડીને ગાતાં - ''પરોઢિયે પંખી જાગીને ગાતાં મીઠાં તારાં ગાન, પરોઢિયે મંદિર મસ્જિદમાં ધરતાં લોકો તારું ધ્યાન.'' પ્રકૃતિની સાથે પ્રાણીમાત્ર પોત-પોતાની આગવી સ્ટાઇલમાં ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરે છે. પ્રાર્થના શું છે? શું તે આરતી છે? એટલે કે આર્ત - પોકાર છે? શું પ્રાર્થના - ઉકેલની આશાએ મૂકવામાં આવતો પ્રશ્ન છે? પ્રાર્થના ઘણી રીતે કરવામાં આવે છે. રોજ સવારે-સાંજે, ખાસ તહેવારે - પ્રસંગે કે કોઇ મુશ્કેલીના સમયમાં પ્રાર્થના કરીએ છીએ. તો પ્રાર્થના એ આદત છે, સંસ્કાર છે કે દુર્ગમ સમયની રાહત છે કે, એના કરતાં પણ કંઇક વિશેષ છે. પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ દરેક ધર્મમાં છે. કયાંક અરદાસ, કયાંક પ્રેઅર, કયાંક દુઆ છે. નામ ભલે ભાષાના આધારે અલગ અલગ હોય, ભાષા પણ અલગ હોય, માધ્યમ પણ અલગ હોય, પરંતુ સ્રોત એક જ આસ્થા અને વિશ્વાસનો છે. જયાં બધાં જ પ્રયત્નો એ તદબીરો (યુક્તિ) પર વિરામ લાગી જાય છે અને આપણે એક મહાન સત્તાધીશની સત્તાને શરણે જઇએ છીએ.

સામાન્ય સંજોગોમાં મંદિરે જઇએ છીએ, દર્શન કરીએ છીએ ત્યારે માત્ર સ્થિત પ્રજ્ઞતા છલકાતી હોય એવું બને છે પણ પ્રાર્થના તો અંદરનો પૉકાર છે. જેના દ્વારા આપણી વાત ઇશ્વરના કાન સુધી પહોંચાડવાની આપણે કોશિષ કરીએ છીએ. માણસના મનની બે સ્થિતિ છે એક નિષ્ફળતા અને હતાશાનો અહેસાસ અને બીજી આત્મસ્થ થઇ જવું આપણાં અધિકારમાં જે હતું તે કરી છૂટ્યાં છીએ, એનાથી વધુ હવે તાકાત નથી. જે થવાનું છે તેની અધીર જીવે પ્રતિક્ષા પીડા ગંગા સ્વરૂપે પ્રાર્થના બની વહેલા લાગે છે. જયારે ભૌતિક પ્રયત્નો શમી જાય છે ત્યારે પ્રાર્થનાની સ્થિતિ પેદા થાય છે. દુઃખ એકાગ્રતા પણ લાવે છે અને પ્રાર્થના પણ. કદાચ પ્રાર્થના માટે સુખ એટલી સંવેદનશીલ ભૂમિ નથી જેમાંથી આત્માનો આર્તનાદ અંકુરિત થઇ શકે.

ગાંધીજીના જીવનની એક ઘટના છે. જયારે ચૌરીચૌરાનો બનાવ બન્યો ત્યારે ગાંધીજીને સમાચાર મળ્યાં કે તેમણે છેડેલા આંદોલનના જોશમાં લોકોએ ગુસ્સામાં આવી તોડફોડ કરી, આગજની કરી અને અંગ્રેજ સિપાઇઓને મારી નાખ્યાં છે. સમાચાર સાંભળીને ગાંધીજી વ્યથિત થઇ ગયાં. કપાળે સળ પડી ગયા અને વિચારવાં લાગ્યા કે, શું થઇ ગયું! કેમ થયું! શું મારો દોષ છે?' જયારે કંઇ જ ન સમજાયું ત્યારે તેઓ કશું જ બોલ્યા વગર એકાંતમાં ચાલ્યા ગયા. થોડા સમય પછી તેઓ બહાર આવ્યાં. તેમના કપાળ પરની કરચલીઓ વિલિન થઇ ગઇ હતી. તેમણે બાકીના નેતાઓનો અભિપ્રાય સાંભળ્યો. મોટા ભાગના નેતાઓ ઈચ્છતા હતાં કે આંદોલન ચાલુ રાખવામાં આવે. કારણ કે અંગ્રેજ સરકાર ચૌરીચૌરાની ઘટનાથી વિચલિત થઇ ગઇ છે અને જલ્દીથી બધી જ માંગણીઓ માટે સંમત થશે. ત્યારે બાપુએ પૂછ્યું, ''આપણે અહિંસાને આપણું હથિયાર બનાવી ચૂક્યાં છીએ ત્યારે સફળતા માટે હિંસાની આડશ લેવી યોગ્ય રહેશે? મારા આત્માનો અવાજ છે - અહિંયા મારી પ્રાર્થના છે. હું એ પ્રાર્થનાને ખંડિત નહિ થવા દઉં, હું આ આંદોલન પાછું ખેચું છું.'' તે દિવસે વિરોધના પર્તવને તેમની પ્રાર્થનાએ હટાવી દીધો.

કર્મનો સિધ્ધાંત અર્જુને યુધ્ધ મેદાનમાં ક્રિષ્નને કરેલી પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર છે. પ્રાર્થના આપણો આત્મામાં ડૂબકી મારીને મોતી શોધી લાવવાનો પરમ પ્રયત્ન છે. શિવરાત્રીઓ જેવી કાળઝાળ રાત્રિઓમાં કરેલી પ્રાર્થનાઓ શિકારી જીવને પવિત્ર મનુષ્ય જીવમાં પરિવર્તિત કરી નાંખે છે. પ્રાર્થના રાધાના હૃદયની આરત છે જેના પરિણામે શ્રીકૃષ્ણનું આલિંગન મળે છે. પ્રાર્થના રામ સેતુના નિર્માણ માટે દોડતી - ભાગતી ખિસકોલીની ઝંખના છે. પ્રાર્થના મીરાંની વિરહ વ્યથા છે. સંસારની ઝંઝાળમાંથી મુક્ત થઇ પ્રભુ ભજનમાં મસ્ત થવાનો નરસિંહ રાગ જ તો પ્રાર્થના છે.

તો સખી ચાલને! ઇશ્વરને આપણી આસપાસ આપણી અંદર આવિષ્કૃતિ કરીએ. પ્રાર્થનાના રાગથી જાગેલા આત્મામાંમાં બ્રહ્મની ઓળખ મેળવીએ.

અહં નિર્વિકલ્પૌ,
નિરાકાર રૂપો, વિભુર્વ્યાવ્ય
સર્વત્ર, સર્વેન્દ્રિયાણી
સદા મે સમત્વ ન મુક્તિ
ર્ન બન્ધઃ ચિદાનંદ રૂપ
શિવોડહં શિવોડહં

- તારી સ્વાતિ

આજના દિવસનો મહિમા

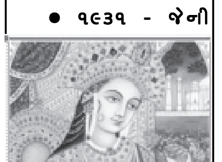
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૭મી જૂન

- ભારતની ગૌરવવંતી પ્રતિભા - ચિતોડના રાજવી મહારાણા પ્રતાપનો જન્મ : ૭-૬-૧૫૩૯.

વીરતા, ટેકીલાપણુ અને ન્યાય પ્રિયતાની પ્રશંસા દુશ્મનો પણ કરે છે. અકબર સામે ટક્કર લઇને 'મા ભોમ'નું રક્ષણ કર્યું. ૧૫૯૭માં ૧૯મી નવેમ્બરે તેમનું અવસાન થયું.

- ગાંધીજીએ વિનોબા ભાવેને પત્ર લખ્યો જેમાં વિનોબાજીની સાધુતાની પ્રશંસા કરીઃ ૭-૬-૧૯૧૬.
- ૧૯૪૭ - કલોરોફોર્મના શોધક વૈજ્ઞાનિક જેમ્સ પંગ સિપ્પસનો જન્મ.
- ૧૯૩૧ - જેની



યાદમાં તાજમહેલ બંધાયો તે બેગમ અંજુમન બાનુ - મુમતાજ મહલનું અવસાન.

પાકી કેરી સ્વાદે મધુર, વિર્ય વધારનાર, બળ તથા સુખને વધારનાર, પચવામાં ભારે, વાયુને મટાડનાર, હૃદયને ગમે એવી, વર્ણને સુધારનાર તથા અગ્નિ તેમજ કફને વધારનાર છે

નિરામય

ફલોત્તમા કેરી..આયુર્વેદની આંખે

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઉનાળાને તેની ગરમી, બફારા તથા ત્રાસને કારણે લગભગ દરેક લોકો ધિક્કારતા હોય છે. મોટા ભાગના લોકોની 'ન ગમતી' ઋતુઓમાં ઉનાળાનો નંબર આવતો હોય છે. આવી દુર્ભાવના વચ્ચે પણ લોકોને ઉનાળા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ થાય તો તેનું મુખ્ય કારણ છે કેરી.

ફક્ત ઉનાળામાં પોતાની લહેજતને પ્રસરાવતી એવી મધુર રસ ભરેલી કેરી ખાધા પછી દરેક વ્યક્તિના મનમાં ઉનાળા પ્રત્યેનો અણગમો દૂર ન થાય તો ઓછો તો થતો જ હશે. વિશ્વભરમાં અનેક દેશોમાં ઉગતી તથા ઉગાડવામાં આવતી કેરીની અનેકાનેક જાતો છે. ખાલી ભારત અને ગુજરાતની જ વાત કરીએ તો કેસર, હાફૂસ, પાયરી, લંગડો, બદામ, તોતા, દશેરી, જમાદાર, અષાઢીયો, લાલબાગ... કેટકેટલી જાતો... અને વળી દરેક જાતની પોતાની આગવી વિશિષ્ટતા. સ્વાદ અને દેખાવની દૃષ્ટિએ ભિન્નતા.

વિદેશોમાં તો બારેમાસ કેરી મળતી હોય છે. અહિંયા પણ કેટલાક વૈભવશાળીઓને આ લ્હાવો મળે છે. પરંતુ ખરુ જોઇએ તો કેરીની મજા ઉનાળામાં જ છે. ભારતીય વાતાવરણ તેમજ ભારતીય પ્રકૃતિને જોતા ઉનાળા સિવાય કેરી ખાવામાં મજા નથી. (સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ). ભરઉનાળો હોય એટલે કેરી સરસ પાકે. એમાંય હવે લોકોને સમજ પડવા લાગીછે કે કાર્બેટ વિનાની કેરી ફાયદાકારક છે. આથી સામાન્યતઃ કાર્બેટથી પકવેલી કેરીના ઉપયોગનું પ્રમાણ પણ ઘટતું ગયુ છે. લોકો ઓર્ગેનિક કેરીનો આગ્રહ રાખે છે. સરકાર પણ આ માટેના વેચાણ કેન્દ્રો ખોલે છે. આ બધા પ્રયત્નોના ફળ સ્વરૂપે આપણને પ્યોર કેરીનો પ્યોર સ્વાદની મજા માણવા મળે છે.

જયારે કેરી દરેક ઘરનું એક વહાલું સભ્ય બની ગઇ હોય ત્યારે કેરીના ગુણો, તેની સ્વાસ્થ્ય પર થતી સારી કે ખરાબ અસર તથા તેના આયુર્વેદીય મહત્ત્વ વિષે જાણ્યા વિના તો ચાલે જ નહિ. તો ચાલો જાણીએ કેરીને આયુર્વેદની આંખે...

લેટીનમાં 'મૉંગીફેરા ઇન્ડીકા' તરીકે ઓળખાતા એવા આંબાના ઝાડ પર ઉગતી કેરીનું આયુર્વેદમાં વિશદ વર્ણન છે. આંબાનું ઝાડ અનેક વર્ષો સુધી જીવે છે. અને સામાન્યતઃ વર્ષે એક વખત ફળે છે. આંબાના વૃક્ષના દરેક પદાર્થો - પાન, ફૂલ, કાચી કેરી, પાકી કેરી, મૂળ, તથા છાલનું આયુર્વેદમાં મહત્ત્વ દર્શાવાયું છે. ગતાંકે આપણે કાચી કેરી વિષે જાણ્યું હતું. આ વખતે પાકી કેરી વિષે જાણીએ.

પાકી કેરી સ્વાદે મધુર, વિર્ય વધારનાર, બળ તથા સુખને વધારનાર, પચવામાં ભારે, વાયુને મટાડનાર, હૃદયને ગમે એવી, વર્ણને સુધારનાર તથા અગ્નિ તેમજ કફને વધારનાર છે. કેરી પોતાના ગળ્યા રસને કારણે પિત્તનો નાશ કરે છે. કેરીને ખાધા પાદ સૂંઠનું પાણી કે કેરીના રસમાં સૂંઠ તથા સંચળ મેળવીને લેવાથી તે સહેલાઇથી પચી જાય છે. કેરીમાં રેસા હોય છે. કેરીનાં રસને ચૂંસવાથી દાંત તથા ગલોફાંને કસરત મળે છે. મોઢામાં લાલાસ્રાવ (લાળ) ઉત્પન્ન થાય છે જે પાચનનું કાર્ય કરે છે. કેરી ચૂંસવાથી આ સ્રાવો વધુ પ્રમાણમાં સ્રવે છે. આમ, પાચનશક્તિ સુધરે છે. કેરીના રેસાને કારણે આંતરડા તથા હોજરીમાં રહેલ મળની શુધ્ધિ થાય છે. આંતરડામાં કાચો મળ જામતો નથી આથી નિરોગીતા જળવાઇ રહે છે. કેરી હિમોગ્લોબીન પણ વધારે છે. રક્તશુધ્ધિ કરવાની સાથે સાથે હિમોગ્લોબીન પણ વધતું હોવાથી રક્તાલ્પતાવાળા રોગીઓને નિયત માત્રામાં સેવન કરવું.

કેરી એ સર્વશ્રેષ્ઠ આહાર છે. કેરી સિવાય બીજા કોઇ ફળને આપણે જમણ વખતે મહત્ત્વ નથી આપ્યું. જમવામાં ફક્ત રોટલી અને કેરી હોય તો પણ પૂરતું થઇ જાય છે. શરીરના પોષણની દૃષ્ટિએ પણ સાદો રોટલી તથા કેરીને આહાર લગભગ બધા જ જરૂરી પોષકદ્રવ્યોની પૂર્તિ કરી દે છે. ગીરમાં તો લોકો ભાત સાથે કેરીનો રસ જમે છે. એ જમ્યા બાદ બહુ સરસ ઊંઘ આવે છે.

વધુ માત્રામાં કેરી ખાવાથી, શરીરમાં નુકશાન પણ નોંતરે છે. પચવામાં ભારે હોવાથી મરડો, ઝાડા અને અપાચનની તકલીફો ઉભી થઇ શકે. આ ઉપરાંત ઘણાં લોકોને ચહેરા પર ફોલ્લીઓ, ખીલ નીકળી પડે છે. જે આડકતરી રીતે કેરીના વધારે પડતા ઉપયોગ સાથે સંબંધીત હોઇ શકે. વધારે પડતો કેરીનો ઉપયોગ કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે.

કેરીની ગોઠલીના પણ અદ્‌ભૂત ઔષધીય ગુણો છે. તે ઝાડાને મટાડે છે. ઝાડા, મરડો કે ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો નિયતમાત્રામાં કેરીની ગોઠલીનું ચૂર્ણ લેવું હિતકારી છે. નાકમાંથી પડતું હોય તો નાકમાં પણ ગોઠલીના રસનાં ટીપા નાંખી શકાય.

...તો ચાલો, કેરીને જાણ્યા બાદ હવે માણીએ. નિયમ માત્રામાં જ સેવન કરીએ જેથી સ્વાસ્થ્ય માટે કેરી શ્રેષ્ઠ માધ્યમ બની રહે.