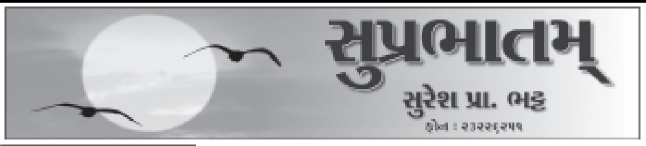


ફેલાયું કૌભાંડોનું પાપ, ધોવા જેવું રહ્યું નથી!
જેલ એમનું યાત્રાધામ, રોવા જેવું રહ્યું નથી!
ચાલે બધું ખાધમાં હવે ખોવા જેવું રહ્યું નથી!
ખોલજો ન પાટા આંખેથી, જોવા જેવું રહ્યું નથી!
(જગન્નાથની આંખે પાટા)

દેખાતું નથી!
કોઇ ગૌરવપ્રદ - ?
કૌભાંડી આંખે!
(આપણી રાષ્ટ્રીય પક્ષો -)

લ્યો! મેનકા ને
દેખાયું 'પ્રણવ' માં -
પ્રાણી સુરક્ષા?!
(બાર મહિને - બોલ્યાં)

ચિંતન

સુખસ્ય દુખસ્ય ન કો અપિ દાતા પરઃ દદાતિ ઇતિ કુબુદ્ધિ એષા ।
અહમ કરોમિ ઇતિ મિથ્યાભિમાનઃ સ્વ કર્મસૂત્ર ગ્રથિતઃ હિ લોકઃ ॥

'સુખ શું કે દુઃખ શું એના દેનારા કોઇ બહારથી આવતા નથી અર્થાત સુખ કે દુઃખ કંઇ બહારથી આવતાં નથી એનો આપનારો કોઇ ત્રીજી વ્યક્તિ નથી. 'હું જ કરું છું' એવું મિથ્યાભિમાન કે કુબુધ્ધિ પણ રાખવાં નહીં. આ સંસારમાં આપણાં પૂર્વજન્મોનાં કર્મ પ્રમાણે અને આપણાં વિચાર - સ્વભાવ પ્રમાણે સુખ-દુઃખ મળે છે. આપણે કર્મથી જ બંધાયેલા છીએ.'

આપણે જ આપણા જ હિતેચ્છુ કે દુશ્મન છીએ, સારાં કર્મ - સારા નિર્ણયોથી મનને શાંતિ અને સુખ મળે છે. ખોટા નિર્ણયોથી દુઃખ અને આપત્તિઓ ઊભા થાય છે.

સારા સ્વભાવવાળાને સન્મિત્રો વધારે હોય છે બધા તેની સાથે સારી રીતે વર્તન કરે છે. તેથી તેની આસપાસ આનંદ અને પ્રેમનું સુખમય વાતાવરણ રહે છે. કેટલાક લોકોનો ખોદણી અને ટીકાત્મક સ્વભાવ હોય છે તેથી એને બધામાં ખરાબ વસ્તુ જ દેખાય અને તેની ટીકા જ કર્યા કરે છે. આથી તેના મિત્રો કરતાં તેના દુશ્મનો વધારે હોય છે. પરિણામે તેની આસપાસ કલુષૂતિ વાતાવરણ રહે છે.

આમ સારા કે ખરાબ મિત્રો, વાતાવરણ, સ્વભાવ મળવો એ પાછું પૂર્વજન્મોનાં કર્મ પર આધારિત હોય છે તેથી સુખ-દુઃખ, ચિંતા-ઉપાધિ, માનસિક-શાંતિ-અશાંતિ એ બધું આપણા જ સ્વભાવ પર નિર્ધારિત છે.

સુવિચાર

- પાપ કે પુણ્ય એ કોઇ ક્રિયા-પરિણામનું નામ નથી એની નિશ્ચિત વ્યાખ્યા કે કારણો-ઓળખ-પરિચય નથી, એ આપણા મનનો પ્રત્યાઘાત છે **- સ્વામી ચૈતન્ય**
- જે ક્રિયા કરવાથી મનમાં આનંદ થાય અને આત્મા પ્રફુલ્લિત રહે એ પૂણ્ય અને જે ક્રિયા કરવાથી મનને ચિંતા-અશાંતિ તથા આત્માને ઉદ્વેગ થાય તે પાપ **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- અંતર આત્માના અવાજને અનુસરવાથી મનને શાંતિ મળે છે **- સ્વામી અનુભવાનંદ**
- જો તમે ઇશ્વરના પ્રીતિપાત્ર બનવા ઇચ્છતાં હો તો ઇશ્વરે તમને જે સ્થિતિમાં રાખ્યા છે એમાં સંતુષ્ટ રહો **- હાતિમ હાસમ**
- ધર્મનો ઉદ્દેશ મનુષ્યને સ્વર્ગમાં પહોંચાડવાનો નથી પણ એનાં અંતકરણમાં સ્વર્ગ ઊભું કરી આપવાનો છે **- લબાક**
- કેટલાક લોકો સુખની શોધમાં દુનિયા આખી ફરી વળે છે, સુખ બહાર નથી, તમારા વિચારમાં જ છે **- એલ. લોઇંગ**

બોધકથા

આજે તો ગમે તેવા સેવાભાવી સજ્જનો અને સંસ્થાઓ સરકાર પાસેથી 'ગ્રાંટ'ની અપેક્ષાથી જ સેવા કરે છે અને 'ડોનેશન' પર એમનો ડોળો તો મંડરાતો જ રહે છે..

નાનાભાઇ ભટ્ટ ભાવનગરના કેળવણીકાર સેવાભાવી સજ્જન આ પાછલાં વર્ષોની વાત છે. બિમાર હતા, શૈક્ષણિક સંસ્થા સાથે ગૌશાળા પણ ચલાવતા હતા.

ભાવનગરના મહારાજાને એમની આર્થિક ખરાબ પરિસ્થિતિની જાણ થઇ, મહારાજા જાતે જ નાનાભાઇને રૂબરૂ મળવા ગયા, અને કહ્યું 'જુઓ! નાનાભાઇ ગૌ-બ્રાહ્મણ પ્રતિપાળ અમારો ધર્મ છે. અને તમે આ બંનેમાં આવો છો તમારી જે કંઇ ઇચ્છા-અપેક્ષા હોય તો કહો રાજયની તિજોરી તમારી મદદ માટે ખુલ્લી છે.'

નાનાભાઇ ઘડીભર તો મહારાજ તરફ જોઇ જ રહ્યા પછી બોલ્યા, 'મહારાજ સાહેબ હું ગરીબ બ્રાહ્મણનો પુત્ર છું. આપના રાજયમાં આખી જિંદગી ગાળી અને લીલી વાડી વચ્ચે રહ્યો છું, આપના રાજયમાં મારા જેવા અનેક ગરીબ આવાં જ સુખ-સંતોષથી રહે, બસ, એવા આશીર્વાદ આપો! એટલું કહેતાં નાનાભાઇની આંખનાં ખૂણા છલકાયા..'

ચૂસ્ત ગાંધીવાદી આદર્શ ધરાવનાર નાનાભાઇની વાત સાંભળી મહારાજની પાંપણ પણ પલળી ગઇ.

યુવાની એ જીવનનો ઉમદા ઘડતર કાળ છે, જેની યુવાની સચવાઇ એનું અર્ધું જીવન સફળ થયું ગણાય!!!

લાગણીનો મેળો

- રસિક આર. વાળંદ 'નિર્ઝર'

"અહમ છોડી દઇ તું વાત પોતાની કરી તો જો,
અરીસો બોલશે સાચું, ચહેરો તું ધરી તો જો."

- લક્ષ્મી ડોબરીયા

તત્ત્વચિંતકો, મહામનિષીઓએ કહ્યું છે કે, "સાચું સુખ બહાર નથી બલ્કે આપણી ભીંતર જ છે." ભીંતર ભંડારેલી વસ્તુ તો અનુભવગમ્ય હોય! કવિએ ગાયું છે -

'અજબ મિલાવટ કરી
ચિતારે રંગ પ્યાલીઓ ભરી.' - વિશ્વનિયંતા - 'ચિતારો' ચિત્રકારે રંગોની અજબ મિલાવટ કરી આ અલબેલી સૃષ્ટિને શણગારી છે. માનવના અવતરણને સત્કારવા સૃષ્ટિની રંગોળી સજાવી છે! છતાં ચોતરફ ગ્લાનિ, બેચેની, નિસ્તેજતા, ઘૂરકીયાં કરતી જોવા મળે છે, એમાંયે શક્તિના સ્ત્રોત સમો યુવાન નિર્માલ્ય અને નિસ્તેજ ભાસે છે, તેનું નૂર હણાયું છે. ચિંતાતુર - વિષાદગ્રસ્ત યુવાની એ તો આપત્તિનું એંધાણ છે.

ક્ષુલ્લક બાબતો મેળવવા મથતાં યુવાનોની અપેક્ષા ભંગ થાય ત્યારે સાતે આસમાન તૂટી પડ્યાની વેદના અનુભવે છે. આપણા કેટલાયે યુવાનો સાઇકલ, બાઇક, ઘડિયાળ, મનપસંદ પોશાક, મોબાઇલ જેવી બાહ્યાડંબરનું સ્થાન શોભાવતી વસ્તુ કાજે મા-બાપ કે ઘરની સ્થિતિનો વિચાર કર્યા વગર કલર-કંકાસ કરી બેસે છે. કયારેક તો અઘટિત પગલું પણ ભરી બેસે છે. ઘણા સમય પહેલાં અખબારી અહેવાલમાં એક બારમા ધોરણના વિદ્યાર્થીને તેના પિતાએ માગણી મુજબની બૂટ ન લાવી આપતાં ઝેરી દવા પી આપઘાત કર્યો!! અભ્યાસને ગૌણ બનાવી આવી ક્ષુલ્લક બાબતોને પ્રાધાન્ય આપવાથી જીવનનો વિકાસ ન થાય!

દોસ્તો, મા-બાપ પોતાના સંતાન માટે ગજા મુજબનું કરી છૂટવા મથતો હોય છે, પોતાનું સંતાન સુખી-અગ્રેસર અને સફળ બને એવા સ્વપ્નો તો આંખે આંજતા જ હોય છે. પ... ણ... કેટલાંક પરિબળો મર્યાદાઓ એમને વિવશ બનાવે છે. ત્યારે ભણતરની સાથે ગણતરનો એકડો ઘૂંટવો એ પણ અત્યંત જરૂરી છે. 'તમે' તો મા-બાપની એક માત્ર આશા છો, અરમાન છો... કુટુંબના સદ્ગુણોનો વારસો આગળ ધપાવવાની જવાબદારી તમારે શિરે છે. તેથી જ ઋષિઓએ માનવ બળને સંતાન કહ્યા છે, સમ્યક્ તનોતિ તનુ વિસ્તારે સઃ સન્તાન - પિતાના - કૂળના વારસાને આગળ વધારવો... દિપાવવો...

સાથી સમજદારી જ જીવનને સફળતા તરફ લઇ જઇ શકે... સારા, ઉમદા વિચારો જ જીવનને હર્યુ ભર્યુ બનાવી શકે છે. સદ્વાંચન, બોધપ્રદ સામાજિક ચિત્ર, કે ધારાવાહિક કથાનક (સિરિયલ) ને જોવા સમજવા જેથી વિચારપૂર્વક મક્કમ ડગ માંડવાની દૃષ્ટિ વિકસે. સાથે "સંગ તેવો રંગ" યોગ્ય વ્યક્તિની જ સોબત કરો.

સારા વિચારો જ જીવનને વિધાયક માર્ગે આગળ વધવાની પ્રેરણા બક્ષે છે. વાંચનથી ચિંતન ખીલે અને ચિંતનથી દૃષ્ટિ વિકસે ત્યારે જ જીવનપથ સફળ બની શકે!!

એક સારો વિચાર માનવીને મહાનતાની ભેટ બક્ષે છે. માનવી મહાન નથી તેના વિચાર, જીવન અને કાર્યોમાં રહેલું ઉમદા તત્ત્વ જ મહાન છે. તેનાથી માનવીનું મૂલ્ય અંકાય છે. માનવ જીવનની સફળતા આવા સદ્વિચારો ભર્યા કાર્યોમાં જ છૂપાયેલી છે. યુવાની એ જીવનનો ઉમદા ઘડતર કાળ છે. જેની યુવાની સચવાઇ એનું અર્ધુ જીવન સફળ થયું ગણાય!!!

- : સ્પર્શમણિ : -

ઇરાનના સૂફી સંત જલાલુદ્દીન રૂમી પોતાના શિષ્યો સાથે મુસાફરીએ હતા. ત્યાં રસ્તામાં એક ખેતરમાં પચાસેક ફૂટ ઊંડા ચાર ખાડા ખોદેલાયેલા, અને ખેડૂત પાંચમો ખાડો ખોદી રહ્યો હતો. શિષ્યોએ આશ્ચર્ય આનું રહસ્ય પૂછતાં સંત બોલ્યા : 'આ માણસ ખેતર માટે પાણી મેળવવા આ ખાડા ખોદી રહ્યો છે, ને પાણી ન નીકળતાં ઉપરાઉપર બીજો ખાડા ખોદ્યે જાય છે. પણ આનાં કરતાં પોતાનો શ્રમ ફક્ત સો દોઢસો ફૂટનો એક જ ખાડો ખોદવા પાછળ ખર્ચ્યો હોત તો જરૂર પાણી મળત, અને આમ ખાડા ખોદીને તેનું ખેતર બગડત નહીં. વારંવાર પોતાની શ્રધ્ધા અને પોતાનું લક્ષ બદલનારના જીવનરૂપી ખેતરની આવી જ દુર્દશા થાય છે.'

દેશનું સ્વાભિમાન છેવટે તો દેશવાસીઓનાં વ્યવહારમાં જ છુપાયેલું છે... આ વાત નિર્વિવાદ છે

કોઈ બતાવો રે...
મારા દેશનું સ્વાભિમાન કયાં છુપાયું છે ?

- હર્ષદ પ્ર. શાહ

થોડા દિવસ પહેલાંની વાત છે. રવિવારનો દિવસ હતો. હું મારા ઘેર સ્નાન કર્મ આટોપી તૈયાર થઇ રહ્યો હતો. સવારનો લગભગ આઠનો સમય. એવામાં મારા ઘરના બારણે ટકોરા પડ્યા. હું અંદરથી બહાર આવ્યો. બારણું ખોલ્યું, આધુનિક 'સેલ્સમેન'ની મુદ્રામાં એક ભાઇ ઊભા હતા. પગમાં બૂટ, ગળે ટાઇ અને અર્ધુ શર્ટ અંદર - અર્ધું બહાર એવું ઇન શર્ટ! હાથમાં એક બેંગ. એકદમ ટટ્ટાર ઊભેલા એ ભાઇએ મને જોઇ અભિવાદન કર્યું... GOOD AFTER NOON! હું ચમક્યો, મેં ઘડિયાળ તરફ જોયું. એ ભાઇ કંઇક સમજ્યા અને ભૂલ સુધારી... SOORY! GOOD MORNING!

મેં બે હાથ જોડી નમસ્કાર કરી એમનું અભિવાદન કર્યું.

MAY I COME IN? ...YES PLEASE. ગુજરાતી ભાષા લાગતા સેલ્સમેનની સાથે મારે ન છૂટકે અંગ્રેજી બોલવું પડ્યું. મેં કહ્યું, 'બેસો...' હું ખમીસ પહેરીને આવું છું.'

'NO, NO...I CAN'T SIT.'

'WHY?'

'I WILL LOOSE MY DIGNITY!'

મેં કહ્યું, **'IF YOU DON'T SIT, I WILL LOSSE MY DIGNITY!'.**

...અને છેવટે એ ભાઇ સોફાં પર બેઠા.

સ્ટીલના ચમચા - ચમચી વેચતા તેઓ આવ્યા હતા. મારે એની કંઇ જરૂર ન હતી. મેં એમને સમજાવીને વિદાય કર્યા.

પર... રવિવારે સવારના પહોરમાં આવેલા આ ભાઇની મુલાકાતે મને હચમચાવી નાખ્યો. અનેક પ્રશ્નો ખડા કર્યા.

શું ગુજરાતી સેલ્સમેને ગુજરાતી વ્યક્તિ સામે અંગ્રેજી બોલવું જરૂરી છે?

અંગ્રેજી ન આવડે તોય એ બોલવું જરૂરી છે?

શું પોતાનો માલ વેચવા સાવ કૃત્રિમ લાગે એ હદનો 'એટીકેટ' જરૂરી છે?

શું ઊભા ઊભા જ પોતાની વાત કરવી? યજમાન બેસવાનું કહે તોય ન બેસવું... એમાં તો **DIGNITY** નો સવાલ આવે!

કયાંક સુધી હું વિચારતો રહ્યો. પશ્ચિમના સાંસ્કૃતિક આક્રમણે શું દશા કરી છે! કેટલી બધી કૃત્રિમતા સર્જી છે! પહેરવેશ વિચિત્ર... વ્યવહારમાં અસ્વાભાવિકતા.. ચહેરા પર હાસ્ય તો કૃત્રિમ... ન આવડે તોય અંગ્રેજી બોલવું... જયાં જરૂર નથી ત્યાં બોલવું... આત્મીયતા અને આતિથ્ય-સત્કાર ભાવનું વિલોપન!

આમા કયાં સ્વત્વ? કયાં છે સ્વાભિમાન?

કયાંક સુધી હું શોધતો રહ્યો.

એવામાં એક દિવસ મેં એક સરસ પુસ્તકમાં સરસ પ્રસંગ વાંચ્યો. એ પ્રસંગમાં મને મારા પ્રશ્નોમાં જવાબ જડ્યા. પ્રસંગ આવો છે...

ગઇ સદીના અંતની વાત છે. લૉર્ડ કર્ઝન ત્યારે હિંદના વાઇસરૉય પદે હતા, તે વખતે તેમણે બનારસની મુલાકાત લીધેલી. આ મુલાકાત દરમિયાન ત્યાંની એક જાણીતી કૉલેજ જોવાનો કાર્યક્રમ ગોઠવાયો હતો. પ્રિન્સિપાલે પોતાના સ્ટાફ તેમ જ અગ્રણી વ્યક્તિઓને અમુક વખતે હાજર રહેવા માટે આમંત્રણ મોકલી આપ્યાં હતા. અંગત રીતે, તેઓ પોતાના સ્ટાફને અમુક પોશાકમાં, અમુક ઢબે હાજર રહેવાનું અને વર્તવાનું ભાર દઇને કહેવાનું ચૂક્યા નહીં. તેમના સ્ટાફમાં એક પ્રકાંડ વિદ્વાન શાસ્ત્રી પર પણ હતા. વાઇસરૉયના આગમન નિમિત્તે થનારી આખી 'ફામફોસ' માં તેમણે શ્રધ્ધા નહોતી. આના કરતાં પોતાના લેખોને મઠારવાનું અને સુધારવાનું કાર્ય તેમને વિશેષ ઉપયોગી લાગ્યું. 'વાઇસરૉય સમક્ષ હારમાં ઊભા રહીને પોતાની ઓળખ આપવાનો વિધિ પોતાને પસંદ નથી અને તેથી પોતે હાજર રહી શકશે નહીં...' એવું પ્રિન્સિપાલને સ્પષ્ટ રીતે તેમણે કહી દીધું. શાસ્ત્રીજીની આવી અકારણ જીદનું પરિણામ શું આવશે તેની આગાહી કરતી જે જે દલીલો પ્રિન્સિપાલ ને શાસ્ત્રીજીના સહકાર્યકરોએ કરી, તે બધી જ ધરાર નિષ્ફળ નીવડી.

બીજે દિવસે નિયત સમયે વાઇસરૉયે કૉલેજની મુલાકાત લીધી. પ્રિન્સિપાલે પોતાના સ્ટાફની અને હાજર રહેલા અગ્રણીઓની ઓળખ આપવાનો વિધિ પતાવ્યો. તુરત જ વાઇસરૉય પ્રિન્સિપાલને પૂછ્યું, 'પેલા વિદ્વાન શાસ્ત્રી કોણ છે?' મેં એમના વિશે ઘણું સાંભળ્યું છે. તેઓ કયાં છે?'

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

ઇકો ફ્રેન્ડલી તહેવારોની ઉજવણી કરી રીસાયેલા ઇશ્વર સાથે રીસાયેલી પ્રકૃતિને પણ મનામણાં કરી જોઇએ

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ઉનાળાની કાળઝાળ ગરમી છે, બપોર આપણી જાતને ઘરમાં જ તાળાબંધ કરી દે છે, રસ્તાઓ પરનો ડામર પણ જાણે ઉકળતો હોય તેવો લાહ્ય - લાહ્ય બની જાય છે. આજથી થોડાં વર્ષો પહેલાં જ ગાંધીનગરના રસ્તા આટલાં ગરમ ન હતા. કારણ કે, પ્રત્યેક રોડ પર બંને બાજુ ગરમીની હાંસી ઉડાવતાં મસ્ત ખીલેલા તાજા ફુલોચ્છાદિત ગુલમ્હોર અને ગરમાળાના વૃક્ષોની હારમાળા હતી. મને યાદ છે ઉનાળાનું વેકેશન પડે ત્યારે અમારા સગાં ગાંધીનગરમાં રહેવા આવતા ત્યારે આ શહેર ઠંડુ અને સ્વચ્છ હતું, આજે સાંજે જમ્યા પછી ચાલવા માટે નીકળું છું ત્યારે હું મારો એક કાયમી રૂટ નક્કી કરી શકતી. સરકારે સરસ ફૂટપાથની બંને બાજુ ગંદકીના અને કચરાના ઢગલા જોવા મળે. કોઇક કોઇક જગ્યાએ તો ફૂટપાથ પર ગાય-કૂતરાં માટે એંઠવાડના ઢગલાં કરેલાં જોવા મળે છે. ફૂટપાથની બાજુમાં ઊભાં થયેલાં ગલ્લાઓ પરથી પાન-મસાલા-ગુટખા ખાઇને મારેલી ગંદી પિચકારીઓથી સડક અને ફૂટપાથ ખરડાઇ ગયેલા અને પગ મૂકવો પણ ન ગમે તેવા બની ગયાં છે. કપાયેલાં વૃક્ષો અને ગંદી ફૂટપાથો એ ગાંધીનગરની ઓળખ બદલી નાંખી છે.

કમાલની વાત તો એ છે કે, ગાંધીનગરની ગૃહિણીઓના ઘરનાં આંગણા એકદમ સ્વચ્છ હોય છે. આંગણામાં હંમેશા પાણીનો છંટકાવ કરેલો હોય છે. તો જાહેર સ્થળો, ચાર રસ્તા અને ફૂટપાથો આટલાં ગંદા કેમ? કારણ સ્પષ્ટ છે 'જે સૌનું તો કોઇનું નહિ.' રસ્તાઓ પર લાઇટો માટે થાંભલા ન નંખાયા હોય તો આપણે સરકારને ગાળો ભાંડવામાં બાકી નથી રાખતાં, પરંતુ પરની ચાલુ લાઇટોને તોફાની તત્ત્વો જયારે કાંકરીચાળો કરી ફોડી નાંખે છે. ત્યારે આપણી બોલતી બંધ કેમ થઇ જાય છે? પડોશીના ઘર આગળથી ઊડીને આવતી કોથળીઓ માટે મારામારી લડાઇઓ થતી જોઇ છે, ઘર આગળથી પડોશીના ઘરનું પાણી વહીને નીકળતું હોય તો ઘર-ઘર વચ્ચે ઊંચી દિવાલો ચણાતી જોઇ છે, ઘર અને ઘરના પર્યાવરણ માટે આટલાં જાગૃત નાગરિકો પોતાના શહેરમાં પર્યાવરણ માટે લાગણીશીલ કેમ નથી બની શકતાં?

ગયા ચોમાસાની વાત છે, સાબરમતી નદીમાં પાણી છોડ્યું અને આખું વર્ષ સૂકી રહેતી નદી પાણીથી ભીંજાઇ. (છલકાઇ એટલા માટે નથી લખ્યું કે પાણી છલકાવા જેટલું ન હતું.) અડધાથી એક ફૂટ જેટલું પાણી નદીમાં વહી રહ્યું હતું. અમે પુલ ઉપરથી ભાગ્યે જ જોવા મળતું આ દૃશ્ય જોઇ રહ્યાં હતા. એવામાં એક આધેડ વયનાં ભાઇ મોટો ટ્રાવેલ બેગ જેટલો થેલો લૂના પર લઇને આવ્યા. લૂના પાર્ક કરી થેલો લઇ પુલની પાળી પર મૂક્યો અને થેલામાંથી એક પછી એક કંકોત્રી કાઢીને ફાડી-ફાડીને નદીમાં નાંખવા લાગ્યાં. ત્રણ-ચાર કંકોત્રી નદીને સ્વાહા કરી ત્યાં સુધી તો મેં જોયા કર્યું પછી મારું ધ્યાન થેલા પર ગયું. આંખો થેલો કંકોત્રીથી ભરેલો હતો મેં તરત તે ભાઇને વિનંતી કરી કે, "આ કચરો નદીમાં ન નાંખો!" ભાઇ ઉવાચ, 'આ કચરો નથી! કંકોત્રી છે તમે મને રોકનારા કોણ?' મારે પણ ગરમ થઇ કહી દેવું પડ્યું કે, 'હું ઊભી છું ત્યાં સુધી તમે હવે એક પણ કંકોત્રી નદીમાં નહિ નાંખી શકો! મારા તેવર જોઇ ભાઇ થોડા પાછા પડ્યા. દલીલો તો ઘણી કરી, 'આના પર ગણપતિનું ચિત્ર છે, આને બળાય થોડી.', 'અરે આ તો કેટલાં વર્ષોથી ભેગી કરી છે.', 'હવે તમે જ કહો આ કંકોત્રીનું મારે શું કરવું? જાત જાતની દલીલ કર્યા પછી એ મારા ગળે પડ્યાં કે, 'હવે આ થેલો મારે કયાં ઠલવવો તમે જ કહો. કચરાપેટીમાં નાંખવી નથી, બાળવી નથી હવે આનું હું શું કરું?' આ દરમિયાન દસ-બાર જણાનું ટોળું ભેગું થઇ ગયું. એ સૌને તો આ એક તમાશો હતો અંતે પેલા ભાઇને લાગ્યું કે હવે કંકોત્રી નદીમાં નહિ પધરાવી શકાય ત્યારે તેઓ પોતાનો થેલો પરત લઇ ત્યાંથી જતાં રહ્યાં. પરંતુ મને વિશ્વાસ છે. એ ભાઇએ એ કંકોત્રી ફરીથી અન્ય સમયે પણ છેવટે નદીમાં જ પધરાવી હશે. રસ્તાનો રસ્તા પરની લાઇટનો ફૂટપાથનો ઉપયોગ હકપૂર્વક કરનાર દરેક રાહદારની ફરજ છે કે, તેના હક્કનો દુરપયોગ કરનાર પ્રત્યેક ને તે અટકાવી શકે તેનો વિરોધ કરી શકે. હમણાં સેકટર-૬ ના એક સમાજસેવક ભાઇને કડવો અનુભવ થયો. તેઓ રહેણાંક વિસ્તારની આજુબાજુ ગંદકી ફેલાવતાં તત્ત્વોનો વિરોધ કરવાં ગયા ત્યારે તેમના પર હુમલો થયો. આ બાબત શરમજનક નથી? એ વિસ્તારમાં સૌથી પણ વધુ પરિવારો દુર્ગંધનો સામને કરે છે. ત્યારે સમાજસેવકના ટેકામાં એક પણ પરિવાર આવીને કેમ ન ઊભો રહ્યો?'

સેકટર-૫ માં ઘણીવાર જતાં-આવતાં હું બળતણ માટે લાકડા કાપવાવાળાને ટોકું એટલે પહેલો પ્રશ્ન એમના તરફથી એ જ આવે કે 'તમે કોઇ અધિકારી છો?' આમાં નગરજનોની બે માનસિકતા છતી થાય છે એક તો એ એક અધિકારી રોક-ટોક કરે તો જ ડરવાનું બાકી રાખવાની નહિ. ખોટા કામ આપણામાંથી જ પેદા થવા જોઇએ ને! શહેરના બગીચાઓમાં અશ્લીલ ચેનચાળા કરતાં યુગલો હોય કે બાંકડા તોડતાં તોફાનીઓ કે એંઠવાડ ફેંકતા પડોશીઓ કે થૂંકની પિચકારીથી પરબોને ગંદી કરતાં અસામાજિક તત્ત્વો હોય, મોટા હોર્ન વગાડી પૂરપાર ઝડપે જતાં છેલબટાઉ યુવાનો કે પાણીને વેડફનારાં તત્વો સામે આપણે કાગારોળ મચાવીએ છીએ, બોલીએ છીએ. માત્ર શોર-બકોર કરીએ છીએ. એના વિરોધ માટે મક્કમ પગલાં લેતાં નથી, આગળ આવતાં નથી. પાછળ રહી બૂમો પાડવાની એટલી ફાવટ આવી ગઇ છે કે, સાથે મળી વિરોધ કરવાનો વિચાર સુધ્ધાં આવતો નથી.

ખેર, સખી! તહેવારોની સીઝન અને ચોમાસાની ઋતુ નજીક છે, ત્યારે આપણે આપણા ઘર અને ઘરનાં આંગણા સાથે આપણાં નગર અને નગરનાં પર્યાવરણ અંગે પણ થોડાં સાવચેત બનીએ, ઇકો ફ્રેન્ડલી તહેવારોની ઉજવણી કરી રીસાયેલા ઇશ્વર સાથે રીસાયેલી પ્રકૃતિને પણ મનામણાં કરી જોઇએ.

- તારી સ્વાતિ

આજના દિવસનો મહિમા

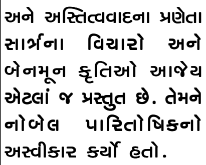
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૧મી જૂન

- **અગ્રણી ચિંતક ઝયાં - પોલ - સાર્ત્રનો જન્મદિન ૨૧-૬-૧૯૦૫.**

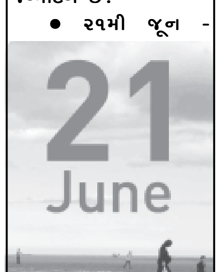
'મેન વિધાઉટ સેડોઝ', 'નો એક્ઝિટ,', 'ધ ફલાઇઝ' જેવી કલાકૃતિઓ માનવીના અંતરમનનું પ્રતિબિંબ પાડે છે, વાસ્તવવાદ, આદર્શવાદ અને અસ્તિત્વવાદના પ્રણેતા સાર્ત્રના વિચારો અને બેનમૂન કૃતિઓ આજેય એટલાં જ પ્રસ્તુત છે. તેમને નોબેલ પારિતોષિકનો અસ્વીકાર કર્યો હતો.

- **૨૧ મી જૂન ૧૮૭૬**



- અકબર અને રાણા પ્રતાપ વચ્ચે હલ્દી ઘાટીમાં લડાઇ શરૂ થઇ.

- **નવલકથાકાર અલેકઝાન્ડરનો આજે જન્મદિન છે.**
- **૨૧મી જૂન -**



કર્કવૃત્ત પર લાંબામાં લાંબો દિવસ - ટૂંકામાં ટૂંકી રાત્રી. આજથી દક્ષિણાયન - સૂર્યના સીધા કિરણો વિષયવૃત્તની ઉત્તરે પડશે.

કાજુ, બદામ, પિસ્તા તથા અખરોટ ઉપરાંત સીધી રીતે સૂકા મેવામાં ન ગણાતા એવા કોપરૂં અને મગફળી પણ શરીર માટે ઉપયોગી છે

નિરામય

સૂકા મેવાના ઔષધીય ગુણો

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ડ્રાયફ્રુટ તરીકે જાણીતા સુકા મેવા વ્યક્તિના વૈભવનું પ્રતિક છે. ફરસાણ હોય કે મીઠાઇ, સુકા મેવાના કારણે જે તે વસ્તુના ભાવ વધી જાય છે અને વળી આપણે પણ મનોમન માની જઇએ કે 'સુકો મેવો નાખ્ય છે એટલે ભાવ વધુ છે.' શાના કારણે સુકો મેવો આટલો પ્રખ્યાત છે, તેના આટલા ઊંચા દામ બોલાય છે...? એક તો તેની ઓછી ઉપલબ્ધતા તેમજ તેનો ઉછેર તથા માવજત પર લાગતો ખર્ચ તેમજ તેના ગુણો.

અલગ-અલગ પ્રકારના સુકામેવા આગવા ગુણો ધરાવે છે. આ ગુણોને કારણે તેનો આહારમાં તેમજ ખાસ કરીને ઔષધમાં પણ ઉપયોગ હોય છે. આજે આપણે ઔષધીય દૃષ્ટિએ આ સુકા મેવાનો ગુણોને જાણીએ...

બદામ :-

તેમા રહેલ તેલ માટે જાણીતી બદામ હાલ તો મુખ્યત્વે સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં વપરાય છે. બદામ, ગુલાબ તથા દૂધની મલાઇની પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર લગાવવાથી ચહેરાની ત્વચા કોમળ રહે છે. આ ઉપરાંત તેના નિયમિત ઉપયોગથી ત્વચા શુષ્ક રહેતી કે ખીલ જેવી તકલીફો પણ દૂર થાય છે. આમળાના રસ સાથે બદામના તેલનો વાળમાં મસાજ કરવાથી વાળ ખરતાં અટકે છે.

બદામમા થાયેમાઇનનો વિપુલ સ્ત્રોત છે આથી બદામ મગજના તેમજ જ્ઞાનતંતુના રોગો માટે વપરાય છે. બદામ જ્ઞાનતંતુના ટોનિકની ગરજ સારે છે. ચક્કર તેમ જ નબળી યાદશક્તિના રોગોમાં આપી શકાય.

બદામમાં દર સો ગ્રામમાંથી આશરે ૧.૨૦ મીલી ગ્રામ તાંબુ સેન્દ્રિય રૂપમાં મળે છે. આ તાંબુ લોહીમાં હિમોગ્લોબીનના બંધારણમાં ઉદ્દીપક તરીકે કાર્ય કરે છે. આમ, લોહીની ઓછી ટકાવારીમાં બદામ ઉપયોગી નિવડી શકે.

કબજીયાતમાં પણ બદામ ઉપયોગી છે. રાત્રે ગરમ દૂધ સાથએ ૭ થી ૧૦ બદામ લેવાથી કબજીયાત તથા પેટની નબળાઇ દૂર થાય છે.

બદામ શરીર માટે રસાયણનું કાર્ય કરે છે. તે શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિ વધારે છે, જાતીયતા પણ વધારે છે. નિયમિતરૂપે સપ્રમાણ માત્રામાં બદામ ખાવી હિતાવહ છે.

કાજુ :-

ગોવા તથા કેરળની અધિકૃત પેદાશ સમા કાજુમાં લોહીતત્ત્વ ઘણું જ હોય છે. આથી પાંડુરોગમાં તેનો ઉપયોગ થઇ શકે.

કાજુ કબજીયાત પણ દૂર કરે છે. કાજુને દ્રાક્ષ, ખજૂર, અંજીર સાથે રાત્રે લેવા.

શરીરને પ્રફુલ્લિત તેમજ શક્તિશાળી રાખવા માટે કાજુ ઉપયોગી છે. કાજુમાં વિટામીન-બી તેમજ થાયેમાઇન હોય છે. જે શરીરના જ્ઞાનતંતુને પોષણ આપે છે.

કાજુમાં પ્રોટીન પણ પ્રચર માત્રામાં છે. જે શરીરના કોષ-પેશીઓનું બંધારણ જાળવી રાખે છે તથા યૌવન ટકાવી રાખે છે.

પિસ્તા :-

પિસ્તામાં પણ કાજુ-બદામની જેમ થાયેમાઇનનો વિપુલ સ્ત્રોત હોય છે. જે જ્ઞાનતંતુને પોષણ આપે છે. આ ઉપરાંત પિસ્તા યાદશક્તિ વધારે છે. તથા હૃદયના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે. પિસ્તા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

આ ઉપરાંત પિસ્તા જાતીય નબળાઇ દૂર કરે છે, શ્વસનતંત્રની તકલીફો દૂર કરે છે, પિસ્તાની છાલ પાચનતંત્રની તકલીફો દૂર કરે છે. તેમજ પિસ્તામાં લોહતત્ત્વ હોવાથી તે હિમોગ્લોબીન વધારે છે.

અખરોટ :-

દિવસમાં ૮ થી ૧૦ અખરોટ ખાવાથી સાંધા ના દુઃખાવામાં રાહત થાય છે. અપરિપક્વ એવા કાળા અખરોટના રસનો ઉપયોગ વિવિધ પ્રકારના ચામડીના રોગોમાં ફાયદાકારક છે.

માછલીમાં મળતું 'ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ' કે જે લોહીને જામવા દેતું નથી. તેમજ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આથી શરીરમાં ઇન્ફેક્શન, ગાઉટ કે કેન્સર જેવા રોગો થતા નથી. આ એસિડ માછલીમાં જ મળતું હોવાથી શાકાહારી લોકોને ઓસિડનો લાભ મળી શકતો નથી. વળી, જે લોકો માછલી ખાય છે તેઓ પણ માછલીને રાંધવા, પકાવવાની પ્રક્રિયાને કારણે આ એસિડ પૂર્ણરૂપે મેળવી શકતા નથી.

તાજેતરમાં સંશોધનમાં એવું જાણવા મળ્યું છે કે ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ અખરોટમાં મળી આવે છે. અઠવાડિયામાં ૧૫-૨૦ અખરોટ નિયમિતરૂપે ખાવાથી તેમાંથી મળતું એસિડ માછલીમાંના એસિડ કરતાં પણ વધુ હોય છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)