સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

નહેરૂ પરિવારની સેવા કરેલી હોય!
રોજ રોજ એમની સલામી ભરેલી હોય!
પાણી પણ પીએ ન મેડમ ને પૂછ્યા વિના -
વિદેશયાત્રાઓના શોખને વરેલી હોય!
(રાષ્ટ્રપતિ પદને લાયક - મીરાંકુમાર)

હાઈકુ

પડયો રૂપિયો,
પતનની ખીણમાં -
વિશ્વ બજારે..

કર્યાં છે પૂરાં
નાકલીટી તાણીને
ત્રણ-વરસ..

ચિંતન

સુલભાઃ પુરૂષા રાજન્સતતં પ્રિયવાદિનઃ ।
અપ્રિયસ્ય ચ પથ્યસ્ય વક્તા ચ દુર્લભઃ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના તૃતીય પ્રકરણ 'રાજનીતિ' નો આ શ્લોક છે :

'હે રાજન! નિત્ય નિરંતર મીઠું મીઠું બોલનારા માણસો તો તમારી આસપાસ ઘણા મળશે પણ કડવું છતાં હિતકારી હોય એવું વચન બોલનારા વક્તા અને આવી જ કડવી છતાં સત્ય હિતકારી વાણી શાંતિથી સાંભળી લેનારા શ્રોતા પણ દુર્લભ છે.'

રાજયોમાં આજકાલ, કૌભાંડો-ખાયકી અને ખરીદીમાં કમિશન ખવાય છે, સચિવાલયમાં નીચલી કક્ષાથી ફાઇલ મૂકાય દરેક જણ પોતાની બુધ્ધિ અને અભ્યાસ મુજબ નિયમો ટાંકી પોતાનો અભિપ્રાય આપે પછી જ 'નિર્ણય' લેવાય, આ કચેરી વ્યવસ્થાપન છે. પણ કૌભાંડી નેતાઓ ઉપરથી 'નિર્ણય' (સૂચના) આપે એ રીતે 'નોંધો' મૂકાતી હોય છે. મીઠું બોલનારા સચિવો, કમિશ્નરો, નિયામકો 'હા-જી-હા' હોય છે. 'નેતા' પ્રધાનશ્રીને સાચો 'નિયમ' બતાવવાની કોઇ હિંમત કરતું નથી, અને વહેતી ગંગામાં જાતે પણ હાથ-પગ ધોઇ પવિત્ર થઇ જાય છે..

ખરેખર તો સચિવો - નિયામકો એ સાચા નિયમો-કાયદા બતાવી નીતિ-નિયમો મુજબ શું કરવું, શું ન કરવું, શું ન થઇ શકે એ બાબત સ્પષ્ટ નિયમ સાથે પોતાનો અભિપ્રાય આપવો જોઇએ.

આજકાલ સાચી સલાહ, નિયમ બતાવનારા અને સાચી સલાહ સાંભળનારા નેતાશ્રી જૂજ જ છે, દુર્લભ છે.

સુવિચાર

- આળશમાં ગુમાવેલી દરેક ક્ષણ ભવિષ્યમાં આવનાર દુર્ભાગ્યને દરવાજા ખોલી આપે છે - **નેપોલિયન**
- ફક્ત કશું ન કરનારાને જ આળશુ કહેવાય એ બરાબર નથી, પણ પોતાના અગત્યના કામ હોવા છતાં તેને છોડી બીજાં નકામાં કામ કરનાર પણ 'આળશુ'ની કક્ષામાં જ આવે- **સોક્રેટિસ**
- આળશની ગતિ એટલી ધીમી છે કે ગરીબી તેને ગળી જાય છે - **વિનોબા ભાવે**
- આળશુ માણસ સામે પડેલા કામના ઢગલા ને જ જોઇને થાકી જાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આળશુ એ બધા જ દુર્ગુણોનો સંગ્રહ સ્થાન છે - **આલ્બર્ટ લી**
- જો તમે આળશુ હો તો વિનાશના પંથે આગળ ધપો છો એમ સમજી લેજો - **બીસર**
- આળશુ લોકોની કોઇ જ મહેચ્છા પૂર્ણ થતી નથી - **સર્વેન્ટિન**

બોધકથા

તંત્ર નવરું પડે કે ગડું રાજાને મરજીમાં આવે ત્યારે ગમે તેની સર્વે કરાવે, ગધેડાં ગણી કાઢો, ગીધડાં ગણી કાઢો - વગરે એના કરતાં સચિવાલયનું હાજરી પત્રક જોઇ લેતા હોય તો?

અકબરે પણ એકવાર બીરબલને કામ સોંપ્યું. મૂર્ખાઓનો સર્વે કરી આપ! બીરબલ કોઇ'દિ 'ના' તો પાડતો જ નહીં, અને બાદશાહ ભૂલી જતો.

આ વખતે અને બે-ત્રણ મહિને યાદ આવ્યું. બીરબલ મૂર્ખાઓની યાદીનું કહ્યું હતું, એનું શું થ્યું. બીરબલે યાદી કાઢી પહેલું જ નામ બાદશાહનું. રાજા ગુસ્સે થઇ ગયો! કેમ મારું જ નામ પહેલું?!

ઓળખાણ-પિછાણ વગર તમે પેલા એમઓયુ (M.O.U.) કરવા આવેલા વિદેશીને એક હજાર સોના મહોર એડવાન્સમાં આપી દીધી તો મૂર્ખ નહીં તો બીજું શું?

..અને એ વિદેશી પાછો આવે તો?

બીરબલ કહે આજ સુધી એમઓયુ કરી જનારા અને મફતમાં મહેમાની ખાઇ જનારા કોઇ પાછા આવ્યા છે? અને પાછો આવે તો તમારું નામ કાઢી તે જગ્યાએ એનું નામ લખીશ..

અકબર કહે, કેમ?

આજ સુધી આપણી મોટી મોટી - ખોટી ખોટી 'સુવિધા' ની વાત પર વિશ્વાસ રાખી કોઇ આવતું નથી અને એ આવે તો પ્રથમ મુર્ખ જ ગણાય ને?!

જીવનને સોળે કળાએ ખિલવવા એકાગ્રતા - લગની લગાડવી જરૂરી છે, અને તો જ અન્ય કરતાં મૂઠી ઊંચેરા બની શકશો...!!!

લાગણીનો મેળો

- રસિક આર. વાળંદ 'નિર્ઝર'

ગુરૂ થા ત્હારો તું જ, નથી કોઇ બીજું ભજવા,
બાહ્ય સુરતને ટાળ, વાઘા અંતરમાં સજવા.

- અખો

માનવજીવન સદ્‌ગુણોથી શોભાયમાન બને છે. સદ્‌ગુણોની સાથે જો વ્યક્તિમાં કોઇ વિશિષ્ટ ગુણ કે અન્ય કરતાં આગવી લાક્ષણિકતા જો હોય તો સુગંધ ભળી ગણાય...!

દોસ્તો, જીવન સફરમાં નિરાળાપણું - આગવી ઓળખ - ઉપસાવવા પરિશ્રમ જરૂરી છે... પરંતુ એની સાથે એકાગ્રતા - લગન જો હોય તો અસંભવને સંભવ કરી શકાય. ઉમદા ધ્યેય કાજ ખોવાઇ જવું - ખૂંપી જવું - દટાઇ જવામાં નવપલ્લવનની શોભા છુપાયેલી છે.

સંતો, ભક્તો, શોધકો, મહાપુરૂષો પોતાની આગવી ઓલખથી ઓળખાયા. તેઓ જીવનસફરમાં સફળ થાય તેની પાછળ એકાગ્રતા - લગનીભર્યો પુરૂષાર્થ છે...!!

શ્રીકૃષ્ણને પામવા અધિરી - મીરાં અમરત્વની અધિકારીણી બની કારણ - એનાં જ પદમા ગાયું છે...

"એસી લાગી લગન, મીરાં હો ગઇ મગન,
એ તો ગલી-ગલી હરિગુન ગાને લગી...
મહલોં મેં પલી, બન કે જોગન ચલી,
મીરાં રાની દિવાની કહેલાને લગી..."

નજર સામે રહેલાં ઉત્કૃષ્ટ ધ્યેયને પામવા કાજ એના 'મય' બનવું પડે, હરપળે એનું જ ચિંતન કરવું પડે - મથવું પડે... મિત્રો... નવનીત એ મંથનનો પરિપાક છે... જીવનમાં જે શ્રેષ્ઠતા લાધે તે પણ લગનની ફળશ્રુતિ જ ગણાય. પયગંબરોની પૂણ્યભૂમિ લેબનોનમાં જન્મનાર અરબી ફિલસૂફ ખલિલ જિબ્રાને 'ધી પ્રોફેટ' નામનું પુસ્તક માત્ર ચૌદ વર્ષની વયે લખ્યું પરંતુ એ પુસ્તકની પ્રત ને લગાતાર પંદર વર્ષ લખી અને સુધારી. આમ વારંવાર લખી - સુધાર્યા કરી - મઠાર્યા કરી. માત્ર અડતાલીસ (૪૮) વર્ષનું અલ્પાયુ ભોગવનાર આ જીવન ફિલસૂફના ચિંતનના પરિપાક રૂપે જે ગ્રંથો પ્રકાશિત થયા તે ગુજરાતી સહિત અનેક ભાષાઓમાં અનુવાદિત થયા અને કીર્તિધ્વજ લહેરાવ્યો.

પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલીને જે ખોવાઇ ગયા... તપસ્વી બની ગયા. ધ્યેય કાજ સર્વસ્વને ત્યાગી એકાકાર થયા. એમાંથી જ જગતને "શ્રેષ્ઠત્વ" પ્રાપ્ત થયું અને સાધકને "અમરત્વ" બક્ષ્યું!! દિવસો... રાત્રીઓ... મહિનાઓ... ના લગાતાર પરિશ્રમ... "તપ" કર્યા બાદ આઇન્સ્ટાઇને સાપેક્ષવાદ, ન્યૂટને ગુરૂત્વાકર્ષણ, મેડમ કયૂરીની થર્મોમિટરની શોધ જગતને સાંપડી છે...

આત્મીય યુવજનો...! બીજ દટાય તો અંકુરિત થઇ શકે... અરે, મનોવૈજ્ઞાનિક લિન્ડવોર્સ્કી લખે છે : 'જયાં ધ્યેય હોય ત્યાં ઇચ્છા શક્તિ મળે જ, ને જયાં પ્રબળ કાયમી ધ્યેય હોય ત્યાં પ્રબળ કાયમી ઇચ્છા શક્તિ મળવાની જ. દીર્ઘકાળની મથામણના પ્રસવમાંથી જ કંઇ પામી શકાય...!'

જીવનમાં કંઇક વિશેષ સિધ્ધિ હાંસલ કરવા સાધન શક્તિની અતિ આવશ્યકતા છે. 'ઇષ્ટ' ને પ્રાપ્ત કરવા દિલમાં એક એવી લગની લગાડો જે અન્યને ગૌણ ગણે... જીવનને સોળે કળાએ ખિલવવા એકાગ્રતા - લગની લગાડવી જરૂરી છે, અને તો જ અન્ય કરતાં મૂઠી ઊંચેરા બની શકશો...!!!

- : સ્પર્શમણિ : -

"સાગરમાં રહેલું પાણીનું ટીપું એકદમ શાંત હોય છે, પરંતુ સાગર સતત પ્રવૃત્ત હોય છે. જયારે આપણી સામે કર્તવ્યો આવી પડે ત્યારે આપણે પ્રવૃત્ત થઇએ પરંતુ અંદર સતત શાંતિનો અનુભવ કરીએ. ગાંધીજી ઘણી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહેતા છતાં કોઇ વણકરે નહીં કાંત્યું હોય તેટલું સુતર કાંત્યું, બકરીનું ધ્યાન રાખ્યું, માંદાની સારવાર કરી, આગંતુકોની જરૂરતો સંતોષી અને આ બધી પ્રવૃતિ દરમિયાન તેઓનું મન એકદમ શાંત!"

- ડૉ. પ્રફુલ્લ દવે

જે માણસ મન કરતાં હૃદય અને આત્માના રંજનની ચિંતા વધારે કરે છે એનું મન પણ સ્વસ્થ બને છે, એની પ્રેરણાનું સ્તર દિન પ્રતિદિન ઊંચું ને ઊંચું જ જાય છે

માત્ર મનોરંજન નહીં, હૃદય અને આત્માનું રંજન પણ...

- હર્ષદ પ્ર. શાહ

મનોરંજન એટલે મનને ખુશ કરવું... મનની ખુશામદ કરવી... મન જે ઈચ્છે તે આપી દેવું! મન ઈચ્છા કરે કે આજે ફિલ્મ જોવી છે તો જોઈ લેવી. મન ઈચ્છા કરે કે આજે સરસ જમવું છે તો સારી હોટલમાં જમવા જવું. મન ઈચ્છે કે આજે તો કોઈ રમણીય સ્થળે ફરવા જવું છે... એટલે સાપુતારા કે સિમલા જવું. આવું તો ઘણું બધું મન ઈચ્છે છે... અને એ બધું કરવું એનું નામ આજકાલ 'મનોરંજન' એવું અપાય છે.

પણ... મન તો મર્કટ જેવું છે! એ માગવા જેવું તો માગે પણ ન માગવા જેવુંય બધુ માગે. તો શું એને આપી દેવું? એ તો મનના ગુલામ બનવા જેવું થયું. મનના ગુલામ બનવામાં નહીં. માલિક બનવામાં મહત્તા છે. મનની ઉચિત માગણીઓને સંતોષવી અને અનુચિત માગણીઓને નકારવી એમાં જ મનુષ્યનો વિજય છે. ઉચિત - અનુચિતની વિવેકબુધ્ધિ જયારે મનુષ્ય કેળવી શકતો નથી. ત્યારે મનોરંજન માટે તે ગમે તેવાં છીછરાં સાધનો અપનાવે છે, જે કયારેક મનુષ્યનાં હિતમાં નથી.

પચાસ માઈલની ઝડપથી ટ્રેન દોડી રહી હતી. એક સ્ટેશન આવ્યું. ગાડી ઊભી રહી. થર્ડ કલાસના ડબ્બામાં એક ભિખારી ચડ્યો. વ્હીસલ વાગી. ટ્રેન ઊપડી... 'છૂક... છૂક... છૂક...' ધીમે ધીમે વેગ પકડતી ટ્રેન આગળ ધપવા લાગી.

એ ડબ્બામાં એક કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓ પણ મુસાફરી કરી રહ્યાં હતા. રવિવારનો દિવસ હતો. સહુ મોજમાં હતા... મોજ માણવા કયાંક જઈ રહ્યા હતા. કયાંક શિસ્ત ન હતી, સભ્યતા ન હતી, શાંતિ પણ ન હતી. હા... હતી માત્ર વાનરસુલભ ચિચિયારીઓ, મૂર્ખજનસુલભ ઠઠ્ઠામશ્કરીઓ... શું થયું છે યૌવનને? ઉન્માદનાં જ વિવિધ પ્રકારોએ ત્યાં માઝા મુકી હતી.

એવામાં પેલા ભિખારીએ એકાએક મધુર કંઠે ગાવાનું શરૂ કર્યું. સહુનું ધ્યાન એની તરફ ખેંચાયું. ભાવભક્તિપૂર્વક એ ભક્ત કવિ સૂરદાસનું ભજન ગાતો હતો... 'જશોદા બાર બાર યહ ભાખે...'

ત્યાં તો એક નેરોકટ પેન્ટવાળા કૉલેજિયને ભિખારીને કહ્યું, "એય! બેવકૂફ! આ તેં શું માડ્યું છે? અહીં ભગતોની જમાત નથી બેઠી. ભલા! સંભળાવ કોક સિનેમાનું ગીત!"

પેટ સામે જોઈને ભિખારીએ એક નિસાસો નાંખ્યો! અને કૉલેજિયનોની ફરમાઈશ રજૂ કરવા લાગ્યો... એક... બે... ત્રણ. સહ ડોલી ગયા. સહુના દિલ હલબલી ઉઠ્યાં.

તરત એક કૉલેજિયનને તેની સામે ખોભો ભરીને પરચૂરણ ધરી દેતાં કહ્યું, "ઉઠાવ... જેટલું જોઈએ તેટલું આમાંથી લઈ લે..." એ ખોબામાં હતા ખાસ્સા ૯-૧૦ રૂપિયા! પણ એણે તો દસકાનો એક જ સિક્કો હાથમાં લઈ મોં ફેરવી લીધું! "અરે! આમ કેમ?" વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું.

ભિખારીએ સસ્મિત જવાબ આપ્યો, "સાબ! હમ ભિખારી હૈં, લૂટેરે નહીં!"

કેટલીક વાતો જ હૃદયસ્પર્શી હોય છે... આત્માના ઊંડાણ સુધી પહોંચી પ્રકાશનો પાલવ પકડતી હોય છે... પણ એવી વાતોનો તાગ મેળવવાનો અવકાશ જ કયાં છે મનુષ્યને! છીછરા ગંદા પાણીના ખાબોચિયામાંથી એ બહાર આવે અને માનસરોવરના ઊંડા પાણીનું ઊંડાણ અનુભવે તો જ સાચાં મોતી પામે ને?

મનને આનંદ પહોંચાડનારી પણ કેટલીક ચેનલો છે - રંગ, આકૃતિ, ધ્વનિ, ગંધ, સ્પર્શ વગેરે...

સારો રંગ જુએ ને મન આનંદ પામે. બ્લેક એન્ડ વ્હાઉટ ચલચિત્ર કરતાં રંગીન ચિત્ર મનને વધારે ગમે. સારી - સુડોળ આકૃતિ કે ચિત્ર પણ મનને પ્રસન્ન કરે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

જીવનને બોઝીલ બનતું અટકાવવું હોય તો આપણી અંદર એક બાળકને હંમેશાં જીવંત રાખવું

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

કાળઝાળ ગરમી અને બફારાએ હાલ-બેહાલ કરી નાંખ્યા છે. એનાથીયે વધારે હાલત ખરાબ કરી નાંખી છે. ટાબરીયાઓનો વેકશને. રોજ-રોજની માંગણી 'આજે કયાં જઈશું?' આ એક યક્ષ પ્રશ્ન છે - 'જવું કયાં આટલી ગરમીમાં?' અને જવાબરૂપે બાળકોને લઈ વૉટરપાર્કમાં જઈ આવ્યાં. બાળકોનું નામ અને મોટાઓનું કામ. ગરમી વત્તા વેકેશનને કારણે ભીડ વધારે હતી. પાણીમાં રમતાં, પાણી ઉછાળતાં ડૂબકાં ખાતાં, લપસણીઓ પર સરકતાં મોટેરાઓને જોઈને લાગ્યું કે, જાતિ, ધર્મ, વય દરેક પ્રકારના ભેદ ઓગળી ગયા છે. આખાય વૉટરપાર્કમાં પિતા પુત્રની વયમાં પ્રવેશી પાણીમાં ધુબાકા મારે. ચિંતા અને દુઃખ પ્રત્યેક વયસ્કના હૈયામાં પ્રવેશેલાં બાળપણમાં કયાંક ખોવાઈ ગયાં. આ જોઈને વિચાર આવ્યો કે, ખરે જ! જીવનને અઘરું અને બોઝીલ બનતું અટકાવવું હોય તો આપણી અંદર એક બાળકને આપણા વર્તનમાં એક બાળપણને હંમેશાં જીવંત રાખવું.

ભગવાને જયારે આદમ અને ઈવને પૃથ્વી પર મોકલ્યાં હશે ત્યારે કુદરતી સૌંદર્યથી લથબથ પૃથ્વીની વચ્ચે વયસ્ક મનુષ્યોનું સર્જન કરી ઈતિશ્રી માની લીધી હશે. પણ ભગવાને જોયું કે અરે! મનુષ્યો ભૌતિક સુખની દોટમાં પૃથ્વીના સૌંદર્ય પ્રત્યેનું મૌગધ્ય અને વિસ્મય તો વિસરી જ ગયાં છે. નિખાલસતા અને નિર્દોષતાના અંશો જો આ મનુષ્યદેહમાં મૂકવામાં નહિ આવે તો આનંદમય જીવન માટે સર્જાયેલી આ ધરતીનું પ્રયોજન અધુરુ રહેશે. અને તેમણે સર્જન કર્યું બાળક અને બાળપણની ગલીઓમાંથી પસાર થઈ પરિપક્વ બનેલા મનુષ્યમાં બાળકપણાના અંશો રહી જાય છે. જે આગળ જતાં તેના જીવનનો આધાર અને આનંદ બને છે.

પરંતુ આપણે શું કરીએ છીએ? વધારે ડહાપણ આવી જતાં જ આપણી અંદર રહેલાં બાળકપણાને પરાણે હૈયાના સાતમા પાતાળમાં ભંડારી દઈએ છીએ. વ્યવહાર અને ડહાપણની ચાગલી-ચાગલી વાતોમાં જાતને એવી પરોવી દઈએ છીએ કે ધીરે ધીરે આપણાં જ ડહાપણ અને ગંભીરતાના બોજ તળે દબાઈ જઈએ છીએ. વરસાદ ગમે છે પણ પહેલો વરસાદ આવતાં જ રોડ પર નીકળી પલળવાની મજા લેતાં નથી! કેમ? 'અરે! કોઈ શું કહે?', 'કોઈ શું કહે', 'કોઈ શું કહે' ના આ ડરાં આપણે કેટલી બાળસહજ મજાને તિલાંજલી આપતાં રહીએ છીએ? સાચું કહેજો, પાણીના ખાબોચિયામાં છબ-છબ ચાલવાનું અને આવતાં-જતાં એકલ-દોકલ પર પાણીના છાંટા ઉડાડવાનું મન નથી થતું! ઝાડ જોઈને ખિસકોલીની જેમ ઉપર ચડવા મન નથી થતું! બોરડી જોતાં જ કાટાં સહન કરીનેય બોરની ખટાશ ચાખવા મન નથી થતું! થપ્પો રમવાની અને કબડ્ડીની ટાંટીયાખેંચની મજા લૂંટવાનું મન નથી થતું? બિલાડીના મ્યાઉં સામે મ્યાઉંનો કે કોયલની કુહૂ.... કુહૂનો વળતો જવાબ આપવાનું મન નથી થતું! શરબતના ગ્લાસમાં નાંખેલી સ્ટ્રો જોઈને ફૂંક મારી પરપોટા કરવાની મજા, સીડી ઉતરતાં છેલ્લાં પગથિયેથી કૂદકો મારવાની મજા, જતાં-આવતાં મારગમાં બેઠેલાં કૂતરાને કાંકરીચાળો કરવાની મજા, રેતમાં પલાંઠી વાળીને બેસવાની મજા આપણા હાથવગી જ છે અને છતાંય આપણે તેનાથી વંચિત છીએ કારણ કે, આપણે ભદ્ર સમાજના કહેવાતાં 'ડાહ્યા માણસો' છીએ. દ્વેષ અને એટલે જ દુઃખ અને દ્વેષથી પરેશાન, ઈર્ષ્યાથી બળેલાં અને ચિંતાઓનાં બોજથી કચડાયેલાં છીએ.

કલકત્તામાં રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની શાંતિનિકેતન સ્કૂલના વખાણ સાંભળી એક વ્યક્તિ પોતાના બાળકને ત્યાં ભણવા મુકી ગયાં. થોડા દિવસ પછી એમને થયું કે 'ચાલ! દીકરાનો અભ્યાસ કેવો ચાલે છે? જોઉં લઉં.' તેઓ શાંતિનિકેતનમાં પહોંચ્યાં ને જોયું તો વર્ગખંડ ખાલી. ફરતાં-ફરતાં તેઓ વિશાળ મેદાનમાં પહોંચ્યા ને જોયું તો એક મોટા વડ પર બધા બાળકો ચડી ગયા હતા અને વડવાઈઓ પકડી ઝૂલતાં - ગાતાં કિલ્લોલ કરી રહ્યાં હતા. અને રવીન્દ્રનાથ શાંતિથી વડના ઓટલે બેઠા આ બાળકોને નિહાળી રહ્યાં હતા. પેલા ભાઈ ગુસ્સે થઈ ગયાં અને બોલ્યા, "આતે ભણાવાની રીત છે? બધા બાળકો વડ પર અને તમે નીચે બેઠાં બેઠાં જોઈ રહ્યાં છો?", "શું કરું ભાઈ હું ઘરડો અને અશક્ત છું નહીં તો હું પણ તેમની સાથે ઝાડ પર રમતો હોત."

તો સખી! બે ઘડી આંખો બંધ કરો અને બાળપણનાં સંસ્મરણો વાગોળો! આવી ગઈને ચહેરા પર મુસ્કુરાહટ! તો ચાલો નેં! બાળપણના વનમાં એક લટાર મારી આવીએ. કાગળની કશ્તિને બારિશના પાણીમાં વહેતી કરીએ યુવાનીમાં બાળકપણાના રંગને ભેળવીએ અને ઘેઘૂર રંગાઈ જઈએ.

- તારી સ્વાતિ

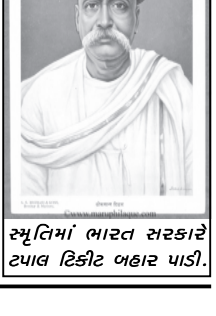
આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૪મી મે

- વિશ્વના મહાન વૈજ્ઞાનિક નિકોલસ કોપોંનિકસની આજે પુણ્યતિથિ. ૨૪-૫-૧૫૪૩. સૂર્યમંડળનો સિધ્ધાંત સ્થાપિત કર્યો. નવા સત્યો - તારણો આપીને ખગોળશાસ્ત્રમાં નૂતનદિશામાં પ્રગતિ કરી.

- પ્રથમ પંક્તિના સંગીતકાર શંકર-જયકિશનમાંના જયકિશનની આજે જન્મજયંતિ. 'જિંદગી એક સફર હૈ સુહાના' ગીતની ધૂન વિખ્યાત પદ્મશ્રી જયકિશનનું સંગીત દુનિયાને ડોલાવી દેતું.
- રશિયાના કથાકાર લિયો ટોલસ્ટોય મહાત્મા ગાંધી પર લખેલો પત્ર લંડન ખાતેની ૧૯૭૬ ની હરાજીમાં ૨૮૦૦ સ્ટર્લિંગમાં વેચાયો.
- લોકમાન્ય ટિળકની



સ્મૃતિમાં ભારત સરકારે ટપાલ ટિકીટ બહાર પાડી.

કાચી કેરીનો વધુ ઉપયોગ શરીરમાં નિર્બળતા આણે છે, આથી, કાચી કેરીનો ખૂબ વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે

નિરામય

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અથાણાં અને સ્વાસ્થ્ય

ભોજન એ આપણો જન્મ સિધ્ધ અધિકાર છે, અને ભોજનમાં વિવિધતા ન હોય તો આપણને બેચેની જેવું થવા લાગે, રોજિંદા શાક-રોટલી કે દાળભાતમાં ચટાકો લાવવા માટે આપણે અનેક ઉપાયો કરીએ છીએ. એમાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય એટલે અથાણાં.

વિશ્વમાં અથાણાંની શોધ ભારતે કરી છે અને મોટા ભાગે ગુજરાતીઓ જ આ યશકલગીના દાવેદાર હશે. ગુંદા, ગરમર, કેરડા, ડાળા, ખાટી કેરી, ગોળ કેરી, છુંદો, લસણનું અથાણું, ગાજરનું અથાણું... લીસ્ટ પુરું કરીએ ત્યાં લેખ પૂરો થઇ જાય.

આખુય વરસ સાચવી રખાતા, સ્વાદિષ્ટ અથાણા સૌને ભાવે, પણ એ અથાણાની સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર વિષે બહુ ખ્યાલન નહીં હોય. ખાસ કરીને ગુંદા, કેરડા, ખોટા કેરી, ગરમર (ગરમર આમ તો સૌરાષ્ટ્રમાં વધુ જોવાય છે, અહીં ચલણ નથી) તેમજ અથાણાંમાં વપરાતાં રાઇ-મેથીના કુરીયા આદિ તેમજ તેલ, મીઠું મસાલાયુક્ત તૈયાર થયેલ અથાણાં આપણી સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ કેવો ભાગ ભજવે છે...? ચાલો, આજે આપણે આપણા અથાણાંઓને થોડા જુદા એંગલથી તપાસીએ...

ગુંદા :

અથાણાં - શાકમાં વપરાતાં ગુંદા તેની ચીકાશ માટે જાણીતા છે. ઉનાળામાં થતાં ગુંદા સ્વાદે મધુર હોય છે તથા પિત્તનું શમન કરે છે. આથી, ઉનાળામાં થતાં પિત્તના રોગો, પાચનના રોગોમાં રાહત આપે છે.

રક્તપિત્તના રોગ કે જેમાં શરીરના કોઇ પણ ભાગેથી લોહી પડતું હોય છે તેમાં ઘી સાથે ગુંદાનું શાક લેવાની સલાહ છે.

ગુંદાના ફળને મોંમાં રાખી તેની ચીકાશ તથા રસ અંદર ઉતારવાથી કે ગુંદાનો રસ પીવાથી ગળાનો સોજો, અવાજ બેસી જવો આદિમાં રાહત થાય છે તેમ જ છાતી ભારે લાગતી હોય તેમાં પણ રાહત થાય છે. આ ઉપરાંત પેશાબમાં બળતરા, એસિડીટી તેમજ પેટનાં કૃમિમાં પણ ગુંદા હિતકારી છે. આ ઉપરાંત ગુમડા પર લગાવવાથી રાહત મળે છે.

ગુંદા સપ્રમાણ ખાવાનું સૂચન છે. ગુંદા પચવામાં ભારે હોવાથી વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી આંતરડાના તથા લિવરના રોગો તેમજ અપાચન ને નોંતરે છે.

કેરડા :

કેરડાના ફળોનું અથાણું આપણે ત્યાં પ્રચલિત છે. કેરડા પ્રકૃતિમાં ગરમ છે તથા પાચનશક્તિ વધારનાર છે.

કેરડા મુખ્યત્વે શરીરની મેદ ઘટાડનાર છે. કેરડા ખાવાથી જાડાપણું દૂર થઇ શકે. કેરડા પોતાના ગુણોથી શરીરમાંથી દૂર થઇ શકે. કેરડા પોતાના ગુણોથી શરીરમાંના કફ તેમજ મેદનો નાશ કરે છે. તેમજ કેરડાનો તીખો રસ મેદનું ભેદન કરે છે. આમ, કેરડા ઉત્તમ કૃશકર (પાતળા બનાવનાર) છે.

આ ઉપરાંત કેરડા તેમજ તેનું અથાણું ખાવાથી કમરનો રોગો, વાયુના રોગો, તથા દમ - શ્વાસ મટે છે. આજે ય ગામડાની બહેનો સુવાવદ બાદ કેરડાનું અથાણું ખાય છે. જેતી તેઓને સુવાવડ બાદ કમરના દુઃખાવામાં રાહત રહે છે. આ ઉપરંત પેટ ફૂલતું નથી તેમજ શરીર વધતું નથી. બાળકોને આફરી થઇ જાય ત્યારે એકાદ ચમચી કેરડાના અથાણાંનું પાણી કે થોડા કેરડા ખવડાવવાથી આફરી ઉતરી જાય છે.

કાચી કેરી :

કાચી કેરીને આપણે ત્યાં અલગ-અલગ અથાણા તેમજ કચુંબર - સલાડમાં ઉપયોગ થાય છે. કાચી કેરી પાચનતંત્રને હિતકારક છે. તે ભૂખ લગાડનાર છે. તેમજ પેટને શાંતિકર્તા છે. કાચી કેરીના શરબત (બાફેલ) થી લૂ લાગતી નથી. કાચી કેરીનો ઉપયોગ તેમાં જીરૂં, સિંધાલૂણ, ખાંડ તથા ધાણા ભેળવીને કરવો જોઇએ. કાચી કેરી વધુ માત્રામાં લેવયા તો તે વાયુ તથા પિત્તનો પ્રકોપ કરે છે. તેમજ રક્તવિકાર ને જન્મ આપે છે. આ ઉપરાંત કાચી કેરીનો વધુ ઉપયોગ શરીરમાં નિર્બળતા આણે છે. આથી, કાચી કેરીનો ખૂબ વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે

અથાણાંમાં વાપરવામાં આવતા તેલ તથા રાઇ-મેથીના કુરીયાને કારણે તેના ગુણોમાં વૃધ્ધિ થાય છે.રાઇ સ્વભાવે ગરમ છે. તે પાચનને વધારનારી તેમ જ ભૂખ લગાડનારી છે. તેની સુગંધથી જ ભૂખ લાગવી શરૂ થઇ જાય છે. વધુ માત્રામાં ખાવાથી શરીરમાં ગરમી તથા ગરમીને લગતાં રોગો તેમજ ચામડીના રોગોને નોંતરે છે.

મેથી શરીર માટે ખૂબ હિતકારક છે. કૃમિ, વાયુના રોગો, વા, પાચનતંત્રના રોગો, આદિને દૂર કરનાર છે તથા શરીર સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખે છે.

તેલ પુષ્ટિકર્તા છે. સીંગતેલ શરીરને બલ પ્રદાન કરે છે. તેમજ વાયુ તથા વાયુને લગતાં રોગોનો નાશ કરે છે, પાચનતંત્ર સુવ્યવસ્થિત કરે છે. આ ઉપરાંત અથાણામાં નાખવામાં આવતા મસાલા જેવા કે હળદર, મીઠું, મરચું, આદિ મુખ્યત્વે શરીરની પાચનક્રિયા માટે હિતકર છે.

આમ, જો નિયમ માત્રામાં વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો અથાણાં ભોજનની લહેજત તો વધારે જ છે આ ઉપરાંત શરીરની સ્વસ્થતા માટે પણ ફાયદાકારક છે.