સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

કણસે પીડામાં છતાં ય ખોટેખોટું ડણકે છે,
સાચી દે સલાહ કોઈ તો છંછેડાય છણકે છે.
તણખે છે લાલ આંખ હારની બળતરા જોઈ -
સણકે મોંઘારત, 'ઉત્સવો નો ભાર' મણકે છે...
(જીએસટીથી વિકાસ થશે !!)

હાઈકુ

છે પીછેહઠ,
નામ દે પ્રગતિનું -
પલિત ચાલ!
(ભૂત-પ્રેત ઉંધા પગે ચાલે!!)

ચલાવે રાજ
તાંત્રિક જાદુ ટોણે -
'અઠી' - અખરા...
(૨૪ કલાકમાં અચ્છે દિન)

ચિંતન

ન ધાવતિ જનાકીર્ણં ન અરણ્યં ઉપશાંતધીઃ ।
યથા તથા યત્ર સમઃ એવ અવિતિષ્ઠતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડિવાઈન સુભાષિત સંસ્કૃત સંગ્રહમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

શાંત બુદ્ધિવાળો, જ્ઞાની જનસમૂહને માટે દોડી જતો નથી કે જંગલમાં પણ જતો રહેતો નથી. પરંતુ જ્યાં હોય ત્યાં ને જેવી સ્થિતિમાં હોય તેમાં સમત્વ જાળવીને રહે છે.

જે એકાંતપ્રિય હોય છે ને જેને જનસમૂહમાં રસ નથી. આંતરિક એકાંતની વાત છે. માણસ એકલો હોવા છતાં એકાંત ન અનુભવે, ને ભરી ભીડમાં હોવા છતાં એકાંત અનુભવે. જે પરમ જ્ઞાની છે તે પછી કોઈ લોકૈષણા કે વિતૈષણાથી ગ્રસ્ત થઈ, લોકોમાં દોડી જતો નથી. માણસ વિના ચેન જ ન પડે, એવું એને હોતું નથી. જ્ઞાનની ઊલટી કરી નાખવાની મોળ એને આવતી નથી.

સુવિચાર

- જગતમાં એવી કોઈ શક્તિ નથી જે ઉચ્ચ, સરળ, સત્ય અને કર્મણ્ય જીવનના પ્રભાવને ઓછો કરી શકે - **એ.પી.જે. કલામ**
- જિંદગી ગમે એટલી ટૂંકી હોય પણ સમયની બદબાદીથી તે વધુ ટૂંકી થઈ જાય છે - **સંત ઓગસ્ટીન**
- જ્ઞાન ઈચ્છાની આંખ છે, તે આત્માની નાવને પાર કરાવનાર પણ થઈ શકે છે - **લાઓત્સે**
- જે કાંઈ સભ્ય છે એનું અન્વેષણ અને જે કંઈ ઉચિત છે તેની કાર્યમાં પરિણતિ, આ દર્શનના બે મહાન ધ્યેય છે - **જનકલ્યાણ**
- અનંત પ્રકાશિત નક્ષત્ર ત્યારે જ ચમકે છે જયારે અંધકાર અત્યંત ગાઢ હોય છે - **સ્વીડીશ કહેવત**
- બીજાઓના દુર્ભાગ્યથી હોંશિયાર વ્યક્તિ એટલે શીખે છે કે દુર્ભાગ્યથી કેમ બચવું - **સાઈરસ**
- આજનું ઔષધ : કોથમીરને ગરમ કરી પોટલી બાંધી શેક કરવાથી મસાની પીડામાં તરત રાહત મળે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

લિંકન ચૌદ વર્ષના હતા અને પુસ્તકો વાંચનના શોખીન હતા. એમના શિક્ષક પાસે એમણે એક પુસ્તક જોયું જેનું નામ હતું 'જયોર્જ વોશિંગ્ટનનું જીવન ચરિત્ર' લિંકને એ પુસ્તક વાંચવા માંગ્યુ અને શિક્ષકે એ આપ્યું. રાત્રે ટેબપલ પર બેસી પુસ્તક વાંચતાં ઊંઘ આવી ગઈ અને બારી ખુલ્લી હોવાથી વરસાદની વાછટને કારણે પુસ્તક ખરાબ થઈ ગયું. લિંકન સવારે પુસ્તક આપનાર શિક્ષક પાસે ગયા અને કહ્યું, 'સાહેબ, આપની પાસેથી મેં વાંચવા લીધેલ પુસ્તક ભૂલમાં બારીની વાછટને કારણે ભીનું થઈ ગયું છે. આ નુકશાન ભરપાઈ કરી આપવાના પૈસા મારી પાસે નથી. પણ એના બદલામાં આપ જે કહેશો તે કામ હું કરી આપીશ. શિક્ષકે લિંકન ને ત્રણ દિવસ ઘાસ કાપવાનું તથા બગીચાનું કામ અપાવ્યું. એ કામના એક ડૉલર લિંકનને મળ્યા. જે એમણે શિક્ષકને આપી દીધા અને પુસ્તક પોતાની પાસે રાખી લીધું.'

કોઈનો ય ઉપકાર કે આભાર નીચે રહેવાનો લિંકન ને ભારે અણગમો હતો.

જનની જન્મભૂમિશ્ચ સ્વર્ગાદપિ ગરીયસી

લોકલાડીલા શાયર આદિલ મનસુરીએ દેશ છોડતાં ઉચ્ચારેલા આ શબ્દો ભગવાન રામચંદ્રથી લઈ વડાપ્રધાન મોદી સુધી તમામને એક સરખી રીતે લાગુ પાડી શકાય. ભગવાન રામના શબ્દો તો જનમાનસમાં સોનેરી અક્ષરે ટંકાઈ ગયા છે. જયારે લંકાપતિ રાવણનો વધ કરી રામ વિજેતા બને છે ત્યારે વિભીષણ એમને લંકાનાં રાજપાટ સંભાળી લેવા વિનંતી કરે છે. લઘુબંધુ લક્ષ્મણને પણ અયોધ્યા પાછા જવા કરતાં સોનાની નગરીમાં જ વસી જવાનું મન થાય છે. ત્યારે રામે જે પ્રતિ ક્રિયા પાઠવી તે આ પ્રમાણે હતી -

અપિ સ્વર્ગમયી લંકા લક્ષ્મણ, મે ન રોચતે ।
જનની જન્મભૂમિશ્ચ સ્વર્ગાદપિ ગરીયસી ॥

લંકા ભલે સોનાની રહી; મને તે ન જ ગમે, જનની અને જન્મભૂમિ માટે મન સ્વર્ગથી પણ અદકેરાં છે. વડાપ્રધાન ડૉ. મનમોહનસિંહ પણ એમના પાકિસ્તાનમાં જતા રહેલા ગામની મુલાકાતે ગયા ત્યારે ગદ્‌ગદ થઈ ગયા હતા. મોદી માટે વડનગર એ રામ માટે અયોધ્યા જેટલું જ માહાત્મય ધરાવતી જન્મભૂમિ છે. અલબત્ત, નિયતિના વિધાન મુજબ એમણે બહુ તરુણ વયે વહાલું વતન અને પરિવાર છોડી પરિવ્રાજક જીવન સ્વીકાર્યું હતું, પણ વર્ષો પછી જયારે એ જ વડનગરમાં પછા ફર્યા ત્યારે તેઓ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી થઈને આવ્યા હતા. હમણાં ભલે ચૂંટણી લક્ષી કાર્યક્રમો અન્વયે હોય પણ તેઓ વડાપ્રધાન બન્યા પછી વડનગરનીએ જ ધૂળ માટે ચડાવી ગયા જ એમના બાળપણની સાક્ષી રહી છે. વડનગર રેલવે સ્ટેશન નજીક આવેલી બી.એન. હાઈસ્કૂલના સાવ મધ્યમ કક્ષાના વિદ્યાર્થી તરીકે એમણે અહીં પિતાને ચાની કીટલીમાં મદદ કરતાં કરતાં એસએસસી સુધીનો અભ્યાસ કર્યો હતો. અગાઉ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી પદે બિરાજમાન થયા પછી એમણે પોતાના ગુરુજનોનું ગુજરાત કૉલેજનાં પ્રાંગણમાં અભિવાદન કર્યું હતું.

તંત્રીસ્થાનેથી...

આ વખતે એમના રોડ શો દરમિયાન પ્રોટોકોલ તોડીને તેઓ હાઈસ્કૂલના મેદાનમાં પહોંચી ગયા અને તેની ધૂળ માથે ચડાવી. કોઈને આમાં વધુ પડતા લાગણીવેડા પણ લાગે, કોઈ એને ગતકડું કહી ઉતારી પાડી શકે. પરંતુ મોદીએ વતનની ધૂળ માથે ચઢાવીને જે વિનમ્રતા દાખવી તે કોઈ નાની સૂની ઘટના નથી. હું જે કંઈ છું તે આ માટીમાંથી મળેલા સંસ્કારોના પ્રતાપે છે, એમ જણાવી એમણે વતનનું ઋણ ઉતારવાની કોશિશ કરી છે. અહીં હજાર વર્ષથી જીવંત નગર તરીકે ટકેલું વડનગર કયારેક આનર્તપુર કે આનંદપુર તરીકે ઓળખાતું હતું. ચીની પ્રવાસી હ્યુ-એન-સંગે વડનગરની મુલાકાત લીધી હતી. અહીંથી ઉત્ખનન કરતાં બૌદ્ધકાલીન અવશેષો મળ્યાં છે. આ પ્રાચીન નગરીને કાળક્રમે ખેરાલુ તાલુકા અંતર્ગત આવેલ સુષુપ્ત કસ્બાનો દરજ્જો મળ્યો હતો, એ પણ નિયતિની જ ગતિ ! મોદી શાસન દરમિયાન એનો સોળેકળાએ વિકાસ થઈ રહ્યો છે, અહીં પ્રવાસન વિકસાવાઈ રહ્યું છે. તાનારીરી ઉત્સવ ઉજવાતો થયો છે અને હવે તો જિલ્લા દીઠ ફાળવાતી મેડિકલ કૉલેજ થતા મોદીએ જાહેરમાં વચન આપ્યું એ મુજબ ઐતિહાસિક શર્મિષ્ઠા તળાવમાં 'હેગિંગ' બ્રીજ પણ બનશે. વડનગરનું સોલંકીકાળનું ઐતિહાસિક તોરણ, નરસિંહ મહેતાની ચોરીથીલઈ હવે તો વડાપ્રધાનના વતન તરીકે પણ એ વિશ્વના પ્રવાસન નકશામાં સ્થાન પામશે. મોદીએ વડનગરના રેલવે સ્ટેશન અને બસ સ્ટેશન સહિત તાલુકા સેવાસદનના પ્રોજેક્ટ્સનું લોકાર્પણ કર્યું એટલું જ નહીં, અહીંથી જ સાબરકાંઠાના જિલ્લા મથક હિંમતનગરની મેડિકલ કૉલેજનું લોકાર્પણ કરી એમણે વતનની ગરિમા વધારી છે. હાટકેશ્વર મહાદેવનું અદ્‌ભૂત શિવાલય એ વડનગરની ધરોહર છે. મોદીએ એ શિવજીમાંથી જ ઝેર પચાવવાની તાકાત કેળવી હોવાનું જણાવી નાગરી નાતના કુળદેવતાને પણ ગૌરવાન્વિત કર્યા. વિકાસ બીજે કદાચ ગાંડો થયો હશે, પણ વડનગરમાં તો એ સાવ જ ડાહ્યો ડમરો લાગ્યો!

આજની આ જાહોજલાલી તમારા એક 'સ્માઈલ' ને કારણે છે

'મને ના ઓળખ્યો ?' બોસે વાતચીત શરૂ કરી. તેમની આંખોમાં ચમક હતી.

'ના' ભાઈ,

હું સુમિત. 'તમે અહીં કયાંથી ?' 'હું મારા દીકરા ને ઈન્ટરવ્યું માટે લઈને આવેલો.' 'પણ મેં તમને કયારેય જોયા નથી.' વયોવૃધ્ધ વ્યકિતએ જવાબ આપ્યો. 'આજે તમારા કારણે જ હું અહીં છું.' બોસે સ્પષ્ટતા કરી. આજે ડેપ્યુટી મેનેજરની પોસ્ટ માટે યુવાન-યુવતીઓ તૈયારી સાથે આવ્યા હતા.ઓફીસની બહાર ઈન્ટરવ્યુ માટે બેઠેલા ઉમેદવારોની લાઈન લાગી હતી. બોસ અચાનક પોતાની એસી ઓફિસમાંથી બહાર ગયા. બોસે એ કાકાને નમસ્કાર કર્યા અને ખૂબજ આદરપૂર્વક તેમને પોતાની કેબિનમાં લઈ ગયા. તે સૌ ઓફિસ સ્ટાફ આશ્ચર્ય સાથે જોઈ રહયો. થોડાક સમય માટે ઈન્ટરવ્યુ પ્રક્રિયા સ્થગિત કરવામાં આવી. કોઈ ખોવાયેલ સ્વજન અચાનક મળી આવે તેવો ભાવ બોસના ચહેરા પર તરવરી રહ્યો. તેમની આંખો આભારની લાગણીથી ભરાઈ ગઈ હતી. બોસે બેલ વગાડીને પાણી-ચ્હા-નાસ્તા માટે ઓર્ડર આપ્યો. આવેલ વ્યકિત પણ આશ્ચર્ય અને આઘાત સાથે આ બધુ જોઈ રહી હતી. સ્ટાફ આખ્ખો દંગ રહી ગયો. સૌ અંદરો અંદર ચર્ચા કરતાં હતા અને બોસે દર્શાવેલા કૃતજ્ઞતાના ભાવને મનોમન વંદન કરતા હતા. બોસે સમગ્ર સ્ટાફને અંદર બોલાવ્યો હતો.

બોસે વાત આગળ ચલાવી, 'યુવાવસ્થામાં નોકરી ન મળવાથી કંટાળીને મેં આત્મહત્યા કરવાનો નિર્ણય કરેલો. આવતી કાલે વહેલી સવારે ઘરેથી નિકળીને આત્મહત્યા કરવા જવું. મારા મન સાથે એક શરત મૂકેલી. જો રસ્તામાં કોઈ વ્યકિત મને સ્મિત આપશે તો હું આત્મહત્યા કરવાનું માંડી વાળીશ. મને બરાબર યાદ છે તે દિવસે સવારે તમે મને સામા મળેલા. તમે અજાણ્યા હોવા છતાં મને સામેથી ખૂબ સુંદર 'સ્માઈલ' આપેલું. હું ગદ્‌ગદીત થઈ પાછો વળી ગયેલો. આજે આ કંપનીનો માલિક છું.' બોસ એકી શ્વાસે બધુ બોલી ગયા. 'ખરેખર, મારું જીવન બચાવનારા તમે જ છો.' બોસે કૃતજ્ઞતાની લાગણી ઠાલવી. 'પણ મેં તો કશું.... 'કાકા વાકય પૂરું કરી ન શકયા. 'જો તમે સ્માઈલ ન આપ્યું હોત તો ?' બોસે ધારદાર પ્રશ્ન કર્યો. 'આજે જે કંઈ જાહોજલાલી છે તે તમારા એક સ્માઈલને કારણે છે.' બોસે સમગ્ર સ્ટાફની સામે ખુલ્લા મને કબૂલાત કરી.

એક સ્માઈલ કોઈકનું જીવન બચાવી શકે છે. એક સારો વિચાર દિશા બદલાવી શકે છે. એક પ્રસન્ન વ્યકિત કોઈકના જીવનને પ્રસન્નતાથી ભરી દે છે. પ્રસન્ન રહેવું અને પ્રસન્નતા ફેલાવવી એ એક પ્રકારની સમાજ સેવા છે.જાણીતા સાહિત્યકારે કહેલું કે, ''જે દિવસે શિક્ષક વર્ગખંડમાં હસી ન શકે તે દિવસે તેણે સી.એલ. મૂકી દેવી જોઈએ.'' અપ્રસન્ન શિક્ષકને વર્ગખંડના પચાસ વિદ્યાર્થીઓ પર રોષ ઠાલવવાનો કોઈ અધિકાર નથી.

અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી
ડૉ. સંતોષ દેવકર

સ્માઈલ આપવામાં, કોઈની પ્રશંસા કરવામાં, વ્યકિતની સારી બાબતને ઉજાગર કરવામાં કેટલાક લોકો કંજૂસને પણ શરમાવતા હોય છે. આપણું પોતાનું સ્માઈલ કોઈક અજાણ્યાનું જીવન બની શકે એ કલ્પના જ કેટલી રોમાંચકારી છે.! જીવનમાં કેટલીક બાબતો હસવા જેવી તો કેટલીક હસી કાઢવા જેવી હોય છે. સ્માઈલ એ બે વ્યકિતઓ વચ્ચેનું અંતર ઘટાડવાનું અમોઘ શસ્ત્ર છે. દિવાલ પર લટકતા દેવી-દેવતાઓના ચિત્રો મંદ-મંદ સ્મિત રેલાવતાં જોવા મળે છે. સમાજમાં આતંક ફેલાવનારને સજા થવી જોઈએ અને પ્રસન્નતા ફેલાવનારનું સન્માન થવું જોઈએ.

પ્રસન્નતા ફેલાવવી એ દૈવી સંપદાનો ગુણ છે જેનો ગીતાના સોળમા અધ્યાયમાં ઉલ્લેખ મળે છે. પ્રસન્ન વ્યકિતની દરેક જગ્યાએ રાહ જોવાતી હોય છે. પોતે પ્રસન્ન રહે, બીજાને પ્રસન્ન કરે તેવા લોકો ભલે લઘુમતીમાં હોય પરંતુ સમાજને તેમની ખૂબ જરૂર છે.

મિસરી : 'અહમ તોડી દીધો છે, કયાં અહમની ભીંત રાખું છું, હું મારા મસ્ત ચહેરા પર મજાનું સ્મિત રાખું છું.' **(કવિ- રાકેશ સગર, 'સાગર')**

- santoshdevkar03@gmail.com

કોઈની બુદ્ધિના પાંજરામાં લાગણીનું પંખી થઈ ટહુક્યા કરવાનું મને મંજૂર નથી

અત્યારે 'ઈમોશનલ બ્લેકમેઈલીંગ' અને 'ઈમોશનલ ઈન્ટેલીજન્સ' આ બે શબ્દોની બોલબાલા છે.

આપણે સૌ લાગણીઓનું હરતું ફરતું સંગ્રહસ્થાન છીએ.

કરવા જેવું ન કરીએ કે પછી ન કરવા જેવું કરી બેસીએ તો એના મૂળમાં બુદ્ધિ હોતી નથી, લાગણી હોય છે.

આપણા સમાજમાં ભોગ આપવો ફરજિયાત છે. સો ટકા મસ્તીથી જિંદગી પસાર ન કરી શકાય... બાળકો માટે, માતા-પિતા માટે, પત્ની માટે, આત્મયીજનો માટે ભોગ આપવો ફરજિયાત છે.

આવું બલિદાન કરવામાં આનંદ આવતો હોય તો બલિદાન આપવું જ જોઈએ... સંસારની નિયમાવલી મુજબ જિંદગી જીવતા-જીવતા ઉમંગ અને ઉલ્લાસ અનુભવાતો હોય તો બેશક તેમ કરવું જોઈએ. પરંતુ ન ગમતા કામો કરવાનું કે બિનજરૂરી ભોગ કે બલિદાન આપવાનું ટાળીએ તો સ્ટ્રેસના ભોગ બનતા અટકશું.

વાસ્તવમાં 'ઈમોશનલ બ્લેકમેઈલીંગ' કરી - કરીને મિત્રો, સ્નેહીઓ જયારે આપણને પીખી નાખે છે, ત્યારે એક હદથી વધારે તેને અનુસરતા આપણે ત્રસ્ત થઈ જઈએ છીએ...

આવા સમયે ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે... શું કરવું અત્યંત આવશ્યક છે? તેનો વિચાર લાગણીથી નહીં બુદ્ધિ દ્વારા કરીએ... બહારના લોકો, ત્રાહિત વ્યક્તિ આપણો ઉપયોગ કરી જાય ત્યારે આપણે આપણી જાતને 'મૂરખ' માં ખપાવીએ છીએ... પરંતુ જયારે પોતાના જ આપણી સૌમ્યતા અને લાગણીશીલતાનો લાભ ઉઠાવી જાય ત્યારે આપણને વધુ આઘાત પહોંચે છે.

તેમની માંગણી અને લાગણી સંતોષવા માટે એવા અવનવા અટપટા ગતકડા કરીને સ્નેહની સાંકળથી વેરણ-છેરણ બનાવી મૂકે છે.

ઋજુતા, સૌમ્યતા, નમ્રતા, શાલીનતા આ બધા વિશેષણો આપણી આગળ લગાડી લગાડીને માનસિક રીતે આપણને સૌને વિક્ષુબ્ધ કરી નાખવામાં આવે છે.

અને આપણે ધીરે-ધીરે Taken for Granted બનતા જઈએ છે... ઘરમાં કોઈ માથાફરેલ કે તુંડમિજાજી બાળક કે તેવા સદસ્યની સાથે સૌ કોઈ શાંતિથી વ્યવહાર કરશે... એવી બીકે કે રખે ને વળી આનુ વિફરશે તો ઉપાધિ આણશે...

જયારે જે બોલવામાં શાંત અને શાલીન વ્યક્તિ હોય તેવા ઋજુ સદસ્ય ઉપર હંમેશા બે ડફણા વધુ જ મારવામાં આવે છે... અરે! તેને કારણે ઘણીવાર આવા શાલીન વ્યક્તિનું સ્વભિમાન હણાતું જાય છે.

અને ઋજુ વ્યક્તિ તરીકે આપણને દુઃખ એ વાતનું થાય છે કે આ બધું આપણા સ્નેહી આપણા હૃદયની નજીકના વ્યક્તિઓ દ્વારા જ કરાઈ રહ્યું હોય છે... In House Politics શબ્દ પણ આ બધી પરિસ્થિતિઓ માટે જ બનાવવામાં આવ્યો હશે...

આમ જોવા જઈએ તો આપણું જીવન માતા-પિતા, બાળકો, મિત્રો - સ્નેહીઓ આ બધાના કુંડાળામાં ફુટબોલની જેમ વ્યતીત થતું હોય છે...

રખેને કોઈને ઓછું ન આવે ! ખોટું ન લાગે તેવી ચિંતામાં ને ચિંતામાં જયારે અટવાતા રહેવું પડે ત્યારે સમજવું કે સંબંધોમાં હૃદયની સમજણ મરી પરવારી છે.

જયારે હંમેશા આપણે એવું જ વિચારતા રહીએ કે આપણા એક પગલાથી મારા સર્કલના લોકોને કેવું લાગશે ? તેમની કેવી પ્રતિક્રિયા હશે ? આવા પ્રશ્નો થયા કરતા હોય તો તો આપણો પગ ઉપાડેલો ને ઉપાડેલો જ રાખવો પડે !

વિચારયાત્રા
ડૉ. જય ઓઝા

શું આપણે આપણા વ્યક્તિઓ માટે સ્નેહીઓ માટે આટલા બધા વિચાર કરતા હોઈએ તો તેમને મનમાં આપણી લાગણીઓ આપણી સંવેદનાઓનો રતિભર પણ વિચાર ન આવવો જોઈએ!

શું હંમેશા આપણે જ બધાને સમજવાનો ઠેકો લીધે રાખવાનો છે ? કોઈ આપણને પણ સમજીને પગલા ભરે તે અભિપ્રેત નથી!

આ બધા દ્વંદ્વોથી બચવા માટે, પળોજણથી બચવા માટે 'ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સનો' ઉપયોગ કરીને જાતને 'ગીલ્ટ' ફીલ કરવાના ભાવમાંથી બહાર રાખવાનો અભિગમ દાખવીએ...

દિમાગ વકીલનું અને હૃદય દાકતરનું રાખવું જોઈએ... એ બંનેમાં અપરાધ કર્યાની લાગણી ગેરહાજર છે... વકીલનો અસીલ ફી ચૂકવીને ફાંસીએ લટકે અને દાકતરનો દરદી ફી આપી કબરમાં દટાય તો પણ એમને અપરાધ કર્યાની લાગણી થતી નથી....

આવા Shrewd (શ્રુડ) લુચ્ચા ન થઈ જઈએ તો પણ પોતાના આત્મસન્માનને જરા સાચવતા થઈએ તો સ્ટ્રેટના ચક્કરમાં પડતા અટકશું.

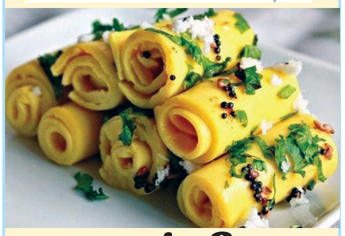
પન્ના નાયકનું એક કાવ્ય અત્યારે સ્મરી આવે છે...

કોઈની બુદ્ધિના પાંજરામાં લાગણીનું પંખી થઈ ટહુક્યા કરવાનું મને મંજૂર નથી
કોઈ પ્રેમને નામે ડંખ્યા કરે, અને ઈચ્છા મુજબ ઝંખ્યા કરે જે બોલે બોલવાનું ને નાગ જેમ ડોલવાનું મને મંજૂર નથી.
પોતાની આંખ હોય, પોતાની પાંખ હોય,
પોતાનું આભ હોય, પોતાનું ગીત હોય...
મનનો માલિક હું, મારે તો બીક શી ?
માપસર બોલવાનું, માપસર ચાલવાનું
માપસર પહેરવાનું, માપસર પોઢવાનું, માપસર ઓઢવાનું
માપસર હળવાનું, માપસર ભળવાનું
આવું હળવાનું, ભળવાનું, માપસર ઓળખવાનું
મને આવું પીગળવાનું મંજૂર નથી

ખરુ ને Emotional Intelligence ના સહારે આપણે આપણા જ સ્નેહી અને આત્મીયો માટે વધુ સુખરૂપ ભવિષ્ય ઘડી શકીશું.

- jayuoza@gmail.com,
Mo. 9898046488

વિસરાતી વાનગી



ખાંડવી

સામગ્રી :

૧ મોટો કપ ચણાનો લોટ, ૧ મોટો ગ્લાસ છાસ/દહી, ૧ ટી સ્પૂન મરચું, ૧ ટી સ્પૂન ધાણાજીરુ, ૧/૨ ટી સ્પૂન હળદર, મીઠું સ્વાદાનુસાર, તેલ - વઘાર માટે, ૩ લીલા મરચાં, રાઈ, હીંગ (ચપટી) તલ.

ગાર્નીશીંગ માટે :

ટોપરું, કોથમીર

રીત :

એક નોનસ્ટીક પેનમાં થોડું તેલ મુકો તેને ધીમી આંચે ગરમ થવા દો, હવે એક તપેલીમાં છાશ લો. તેમાં ચણાનો લોટ પલાથી દો બહુ ખીરું પાણી જેવું નહીં રાખવું અને તેમાં સહેજ જાડું રાખવું. હવે તેમાં, મરચું, હળદર, ધાણાંજીરું, મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે નાખવું. હવે એ ખીરું ગરમ પેનમાં નાખી બરાબર હલાવો.તેમાં ગઠ્ઠા ના પડી જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. બરાબર હલાવતા રહો પછી બાજુની થાળી પર પાછળ તેલ લગાવી રાખો અને હવે એ ખરું બરાબર હલાવી ચેક કરવા માટે થોડું ખીરું તાળી પર પાથરી જોઈ લો. થાળીથી સપાટી ચોટાડતાં અલગ પડતી હોય તો આપણું ચઢેલું ખીરું તૈયાર છે. હવે થાળીમાં આ ખીરું પાથરી દો પતલું પાથરવું પછી આ ખાંડવી ગોળગોળ વાળી એક બાઉલમાં મુકો.

વઘાર માટે :

હવે એક નાના વઘારીયામાં તેલ લો પછી તેલ થઈ જાય ત્યારે રાઈ, હીંગ, તલ નાખો. પછી ઊભા કટીંગ કરેલા મરચાં નાખો. પછી એ વઘાર ખાંડવી પર નાખી દો પચી ગાર્નીશીંગ કરો. તેમાં કોથમીર અને ટોપરું નાખી તમારી ખાંડવી તૈયાર છે.

ચટની :

કોથમીર, મરચાં, દાળીયાં, ખાંડ, લીમડાનાં પત્તા નાખી થોડું ટોપરું નાખી સ્વાદ અનુસાર મઈઠું નાખવું પછી મિક્ષરનાં ક્રશ કરી લો. તમારી ચટની તૈયાર છે.

કફના રોગીઓ શ્વાસથી ચેતજો

સામાન્ય રીતે ઉનાળામાં વાતાવરણ ગરમ રહે છે ગરમ પવન વાય છે. ઉનાળામાં ઠંડુ પાણી, પાઉચ, શોફ્ટ ડ્રીંક, ઠંડા પીણા, દ્રાક્ષ-નારંગી, આઈસ્ક્રીમ. બરફનો ગોળો- ઠંડા શરબત, શેરડીનો રસ તથા મીઠાનો ઉપયોગ સહજ રીત વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. કફ પ્રધાન અને મંદાગ્નિવાળા રોગીઓ આવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ વધુ કરે છે. જેને લીધે દર્દીની હોજરી (આમાશય) બગડે છે. તેમાં કફનું પ્રમાણ વધે છે. પાચનશક્તિ મંદ થાય છે, કયારેક કબજીયાત - ઝાડા થતા પણ જોવા મળે છે. જેથી ઉત્પન્ન થયેલ કફ મોં કે ગુડા દ્વારા ન નીકળતા. ફેફસા, માથું, આંતરડામાં ભરાય છે અને કફજન્ય રોગ પેદા થાય છે. શરીરમાં કફનું સ્થાન શિર છે. માથામાં રહેલ કફ, શરદી ઉત્પન્ન કરે છે. જે સામાન્ય રીતે નાક દ્વારા બહાર નીકળતો હોય છે. પણ શરદીને પકાવી બહાર કાઢવો જોઈએ. તેને આજનાં યુગમાં દબાવી દેવાનું પ્રયોજન થાય છે. જેને લીધે કફ ફેફસામાં ચોંટી ફેંફસાને નબળા કરે છે. ફેફસામાં ચોંટી રહેલ કફને લીધે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. જેથી શ્વાસરોગ પેદા થાય છે. આમ કુદરતી નિયમની વિરુદ્ધ થઈ નબળાં ફેફસાવાળાં દર્દી જીવનભર દુઃખી થાય છે. શ્વાસરોગ - અસ્થમા (દમ) ના ઘણા પ્રકાર છે. પણ જે સામાન્યતઃ જોવા મળે છે. તેને બ્રોકીઅલ અસ્થમા કહે છે. આયુર્વેદમાં તેને તમકશ્વારથી ઓળખવામાં આવે છે. તમકશ્વાસના હુમલા પડેલા આવા દર્દીઓમાં નાકમાંથી સતત પાણી, કફ નીકળે છે. શ્વાસ નાકથી લઈ શકાતો નથી. મોઢું ખોલવું પડે છે. સતત છીંકો અને ખાંસી ઉધરસ પણ જોવા મળે છે. હૃદય - પડખામાં તથા છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે. પાણી વગર જેમ માછલી તરફડે છે તેમ આ રોગમાં શ્વાસનો દર્દી શ્વાસ લેવા તરફડતો હોય છે. સૂતા-સૂતાં શ્વાસ લેવામાં ખૂબ જ તકલીફ પડે છે. બેઠા-બેઠાં આ તકલીફ થોડી ઓછી થાય છે. કોઈક દર્દી-ગફળો નીકળ્યા પછી રાહત અનુભવે છે. ઉનાળામાં પણ આવા લક્ષણોવાળા ઘણા શ્વાસના દર્દીઓ જોવા મળે છે. જો તેમાં પણ વાતાવરણ બદલાય - વાદળા બંધાય અથવા ગરમીનું પ્રમાણ ખૂબ વધે તો પણ તેઓને શ્વાસની તકલીફ થતી હોય છે. દર્દીએ દહીં, છાશ, કેળાં, જામફળ ન લેવાં. તુવેરની દાળ, દાણાવાળા શાક, તુવેર-ભીંડા ન લેવા, ખટાશ ઓછી કરવી. તળેલી ચીજો ન લેવી. રાત્રે સૂતી વખતે હલોક ખોરાક લેવો. સ્મોકીંગ બંધ કરવું. ચા-કૉફી ઓછી કરવી. ભારે કસરત ન કરવી. સીંગ ન લેવી. કફનું પ્રમાણ કાયમ માટે ઓછો કરવ વર્ધમાન પીપળી... પ્રયોગ કરવો. ૨ પાન તુલસીના ચાવીન ખાવા. સૂંઠના ટુકડાવાળું પાણી પીવું. શેકેલા ચણા ખાવ! આદુનો રસ લઈ શકાય. હળદર સૂંઠ - ગોળની લાડુડી બનાવી ખાવી, વધુ તડબૂચ અને શક્કર ટેટીનો ઉપયોગ કરવો. દમશ્વાસના રોગીનું એક આશાસ્પદ ઔષદ - શ્રૃંગીકટફ ચૂર્ણ છે. જેનુ એક મુખ્ય ઘટક વાસા - અધતોડા વસિકા છે.

આયુર્વેદમાં પ્રમાણિત ગ્રંથ વૈદ્ય જીવનનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ છે કે જયાં સુધી 'વાસા' વિદ્યમાન હોય ત્યાં સુધી રક્તપિત્ત ખાંસી અને ક્ષયના રોગીએ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. તાવ, સંધિવા, ક્ષય, દમ અને જૂના કફના વ્યાધિમાં તથા અન્ય ઉચેગત કફના રોગમાં ઉપયોગી છે.

સરળ ઉપચાર
ડૉ. શ્રીરામ વૈદ્ય

ડૉ. જેકસન અને ડૉ. ઉદયચદે જીર્ણકાસશ્વાસ અને કફના રોગોમાં વાસાને વાપરી જોયું છે અને તેમાં સારા ગુણો માલૂમ પડ્યા છે. કફનો રોગ દીર્ઘકાલી શ્વસનીકોપ (ક્રોનિક બ્રોકાઈટિસ) ક્ષય (ટી.બી.) માં વાસાની ખૂબ જ લાભપ્રદ અસર જણાઈ છે.

ભારે ત્રાસદાયક સતત સતાવતી ખાંસીની ઉત્તેજના અને સંકોચન દૂર કરે છે. જેથી શ્વાસનળીનું વિસ્ફારણ થતાં શ્વાસોશ્વાસની સરળતા થાય છે. વળી શ્વાસનળીના સોજાને મટાડે છે અને સૂકાયેલા કફને સહેલાઈથી બહાર કાઢે છે. કફ - ગળફો, ઘટ્ટ અને ચીકાશયુક્ત હોઈ મુશ્કેલીથી નીકળતો હોય તો તેના જ્ઞાનતંતુઓને શાંત પાડી ગળફાને પ્રવાહી બનાવી સુગમતાથી કફ બહાર નીકળી જાય છે.

આ ચૂર્મનું બીજુ દ્રવ્ય કઠ (સુસીરાયી લાપ્પા) છે. આયુર્વેદમાં વાતનાશક, કફનાશક, ઉત્તેજક, ગુણયુક્ત આ દ્રવ્યનો ઉપયોગ જૂની ખાંસી - દમ - શ્વાસ અને તેના ઉપદ્રવોમાં તથા ચામડીના રોગોમાં થતો આવ્યો છે. પુરાતન સમયથી એક યશસ્વી ઔષધિ તરીકે વૈદ્યો ચિકિત્સામાં વાપરતા આવ્યા છે.

વનસ્પતિ સંશોધન ડૉ. ઘોષ અને તેના સાથીઓએ ૧૯૨૯માં તેમાં રહેલા તેલના ગુણ માળાણુ (સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ) ને ગોળાણું (સ્ટેફીલોકોકસ) નામના જીવાણુનો તીવ્ર ગતિને નાશ કરે છે, કઠના આવા ગુણો પ્રભાવી જણાયા છે.

કઠમાં રહેલું બીજું ઉપયોગી તત્ત્વ સોસરાઈન નામના ઉપક્ષારનો પ્રયોગ ડૉ. ચોપરા અને ડેએ ફેફસા અને શ્વાસ પ્રણાલી ઉપર કરીને તેનો પ્રભાવ એડ્રીનલિન જેવા જણાયો. એડ્રીનલિનની અસર તરત થાય છે. પરંતુ લાંબો સમય સુધી રહેતી નથી. જયારે આ દ્રવ્યની અસર ધીમી હોવા છતાં પણ સ્થાયી લાભદાયક જણાયું છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર