સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

પદ - પૈસાની શર્ત વિના વાતું નથી, ધનતેરસ !
ને કરોડથી ઓછું કોઈ ખાતું નથી, ધનતેરસ !
કાળું નાણું એમને તો દેખાતું નથી, ધનતેરસ !
આર્થિક મરસિયા કોઈ ગાતું નથી, ધનતેરસ !

હાઈકુ

અમારે રોજ,
પડે છે ટંકશાળ -
ધનતેરસ

જાગતાં સાથે,
બેસતાં ને ઉઠતાં -
ધનતેરસ!

ચિંતન

ચારિ પદારથ કરતલ તાકેં, પ્રિય પિતુ માતુ પ્રાન સમ જાકેં ।

ઉપરોક્ત ચોપાઈ અયોધ્યાકાંડમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જેને તેનાં માતાપિતા પ્રાણસમાન પ્રિય છે, તેને માટે ચારે પદાર્થ (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ) તેની મુઠ્ઠીમાં છે.

પંઢરપુરના વિઠોબા, કેડ પર હાથ રાખી ઈંટ પર ઊભા છે તેની પાછળ કથા છે કે તેનો ભક્ત માતા-પિતાની સેવા કરતો હતો - વિઠોબા પ્રસન્ન થઈ તેને દર્શન આપવા ગયા - ભક્ત પિતાન ાપગ દબાવતો હતો - વિઠોબાને કહ્યું હું મારા પિતાની સેવા છોડી ઊભો નહીં થાઉં. આ ઈંટ પર ઊભા રહો! ભગવાન વિઠ્ઠળ ત્યાં જ ઉંભા રહ્યાં -

શ્રવણની કથા પણ જાણીતી છે.

પ્રભુની સેવા કરતાં પણ મા-બાપની સેવાનું મહત્ત્વ વધારે છે.

સુવિચાર

- જે કંઈ કરો તેમાંથી આનંદ જ મેળવો, પણ આનંદ ખાતર કંઈ જ ન કરો - **શ્રીમાતાજી**
- પુરુષોત્તમની 'કાર્યશીલ શક્તિ' એટલે પ્રવૃત્તિ - **અરવિંદ**
- અપૂર્ણતા અભિશાય નથી, પરંતુ પરમેશ્વરની અધૂરી કાર્યપંક્તિ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પ્રભાવિત કરે તે નહીં પણ પ્રકાશિત કરે તે શિક્ષક - **ચાણક્ય**
- ઉપાધિમાં સમતા રહે ત્યારે જાણવું કે મોક્ષનાં વાજાં વાગી રહ્યાં છે - **સાધુ પરોપકાર સ્વામી**
- કલંક કરતાં એના પશ્ચાતાપના ભારે કેટલાયને દાટી દીધા છે - **ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠી**
- આજનું ઔષધ : પગના તળિયે દિવેલ ઘસવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

જાપાની ગુરુ બાનકેઈ એના શિષ્યોને ખૂબ પ્રેમથી જ્ઞાન આપતા. એમાંના એક શિષ્યે એક વાર ચોરી કરી, બીજા શિષ્યોએ એની ફરિયાદ કરી અને એને આશ્રમમાંથી કાઢી મૂકવા ગુરુને કહ્યું, ગુરુ કંઈ જ બોલ્યા નહીં, થોડા દિવસો પછી પેલા શિષ્યે ફરીથી ચોરી કરી. શિષ્યોએ ફરી ફરિયાદ કરી, છતાં ગુરુ ચૂપ રહ્યા પેલા ચોરને કંઈ કહ્યું નહીં ને કોઈ સજા પણ કરી નહીં પણ બીજા શિષ્યો ગુસ્સે થયા અને કહ્યું કે કાં તો પેલાં ચોર શિષ્યને હાંકી કાઢો અથવા અમે બધા અહીંથી ચાલ્યા જઈએ.

ગુરુએ શિષ્યોને બોલાવીને કહ્યું, 'ભાઈઓ, તમે સૌ ડાહ્યા છો. સાચા અને ખોટા વચ્ચેના તફાવતની તમને ખબર તો પડે છે. તમે બીજે જઈને પણ જ્ઞાન મેળવી શકો છો, પરંતુ જેને સાચા-ખોટા વચ્ચેના તફાવતની પણ ખબર પડતી નથી તેને કોણ સંઘરશે ?? તેને તો હું જ પ્રેમથી શીખવીશ.' એટલું સાંભળીને જે શિષ્ય ચોરી કરતો હતો તેની આંખમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યા. ચોરી કરવાની તેની વૃત્તિ જ ધોવાઈ ગઈ. ગુરુ પાસે ચોરી કર્યાની માફી માંગી.

પ્રકાશ પર્વે અંધકાર ઉલેચીએ...

તંત્રીસ્થાનેથી...

દીપોત્સવી પર્વશ્રેણીની શરુઆત આમ તો 'વાઘબારસ' તરીકે રૂઢ થયેલી વાક્ દ્વાદશીથી થઈ જાય છે. એને વાઘ સાથે કશો સંબંધ નહીં હોવા છતાં વાક્નું વાગ અને પછી 'વાઘ'માં રૂપાંતર થયું છે. ખરું જોતાં જેમ દીપોત્સવી લક્ષ્મીપૂજનનો દિવસ છે તેમ આ વાઘબારસ એ સરસ્વતીપૂજનનું પર્વ છે. સરસ્વતીનું સ્થાન લક્ષ્મી કરતાં આગળ મૂકીને આપણા પૂર્વજોએ શબ્દની સાધનાનું અને અક્ષરની આરાધનાનું જ મહાત્મ્ય સ્વીકાર્યું છે. આજે ધન્વંતરિ ત્રયોદશી છે - એ દિવસે સમુદ્ર મંથનની શ્રેષ્ઠ ફલશ્રુતિ સ્વરુપ અમૃતકુંભ સાથે ભગવાન ધન્વંતરિ પ્રગટ થયા હોવાની રમણીય દંતકથા છે. પરંતુ આપણે કાળક્રમે એ 'અમૃત'નો મહિમા ભૂલી ધનનો મહિમા કરતા થઈ ગયા. ધનતેરસને આપણે ધનપૂજનનું જ પર્વ બનાવી દીધું. ધન્વંતરિ આયુર્વેદના આદિપુરુષ છે. જેમ ઍલોપથીમાં હિપોક્રેટ્સ એમ ભારતમાં પંચમ વેદ લેખાતા આયુર્વેદના પિતા ધન્વંતરિ. એ દૃષ્ટિએ ધનતેરસ એ આરોગ્યનું પર્વ છે. એ પછીનાં પર્વોમાં કોઈએ કલ્પના પણ ન કરી હોય એવી કાળઝાળ કાળી ચૌદશ આવે છે. આ કાલચતુર્દશી 'કાલરાત્રી' મહારાત્રી અને શિવરાત્રીની સાથે વર્ષની ત્રણ વિશઈષ્ટ રાત્રીઓમાં સ્થાન પામી છે. એ સાધકોની રાત્રી ગણાઈ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તંત્ર સાધનાનું પણ આગવું મહત્ત્વ છે. અહીં તો સાત્ત્વિક ઉપાસનાની જેમ તામસિક ઉપાસના પણ થતી રહી છે. આ વિશાળ રાષ્ટ્રની સંસ્કૃતિમાં કેટકેટલા પવરાહો ભળેલાં છે તેનું પૃથ્થકરણ કરવા બેસીએ તો દિંગ રહી જવાય. અહીં તો અઘોરપંથીઓ પણ પૂજાતા રહ્યા છે, નરબલી પણ ચડાવાતી રહી છે અને ચાર્વાક જેવા નાસ્તિકો પણ આચાર્યા ગણાયા છે. આ આપણી સંસ્કૃતિની વિશેષતા છે. એમાં સૌનો સ્વીકાર છે, કોઈનો નકાર નથી. 'કાળી ચૌદશના આંજ્યા કોઈના ના જાય ગાંજ્યા' એ - કહેવત અમસ્તી તો નહીં જ પડી હોય. ધનતેરસના સપરમા પર્વે ધનપૂજન થવા લાગ્યું એમાં પશુધનની પણ પૂજા થતી. આજે પણ પશુપાલકો એમનાં પશુઓને વિવિધરંગી માટીના રંગોથી રંગે છે, એમનાં શિંગડા શણગારે છે. તો વળી વરસના વચલા દહાડે નાહનારા ધનતેરસના દિવસે અંગેઅંગ ચોળી ચોળીને નહાય છે અને જે મેલ ઊતરે છે એને પોતાના જન્મસ્થાનનું સ્મરમ કરી 'ખુડ, મધાડાં, ખુડ' કહી હાંડી કાઢે છે. એ દૃષ્ટિએ ફરી એક વાર ધનતેરસ એ સ્નાન પર્વન છે, સ્વચ્છતા પર્વ અને અંગતોગત્વા આરોગ્ય પર્વ બની રહે છે. આ વર્ષે ધનેતરસના શુકન કોને ફળે છે, તે જોવાનું રસપ્રદ બની રહેશે. અખાત્રીજ અને દશેરા, મકરસંક્રાન્તિ અને લાભપાંચમની લગોલગ બલકે એ ચારેથી ચડિયાતું આ શુકન પર્વ બરાબર ચૂંટણીની મોસમમાં આળી પડ્યું છે. પંજાબની પ્રતિષ્ઠાની સંસદીય બેઠકમાં વિજયવાવટો ફરકાવી કોંગ્રેસે કેન્દ્રના ભાજપી શાસકોને જબરદસ્ત આંચકો આપ્યો છે. આગામી હિમાચલ અને ગુજરાતની ચૂંટણીઓ યેનકેનપ્રકારેણ જીતી લેવા કૃતસંકલ્પ ભાજપની રાષ્ટ્રીય નેતાગીરી માટે આ દિવાળીના દિવસો ઉત્સવો કરતાં સવિશેષ ઉચાટના નીવડે તો નવાઈ નહીં.

એની તો અમને શું ખબર પડે ? ઈ બધું ભણેલાવને આવડે

અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી

ડૉ. સંતોષ દેવકર

"શું નામ છે ?"

"કાનો"

"અને આ છોકરાનું ?"

"એનું નામ વાલો"

"કેવડો થયો ?"

"એની તો અમને શું ખબર પડે ? ઈ બધું ભણેલાવને આવડે પણ આને સાત દિવાળી ગઈ."

"તે આને ભણાવતા નથી ?"

"ઈ અમારે નો મેળ આવે, અમારે કંઈ નેડો નઈ, આજે આંઈ વળી કાલે બીજે ઠેકાણે."

કોલેજ કેમ્પસમાં મારા ઘરની સામે બાજુના મકાનનું કામ ચાલું છે. મજૂરો-દાડિયા કુટુંબ સાથે મજૂરી કરવા આવે. મારું રોજનું નિરીક્ષણ. સવારથી સાંજ સુધી કાળી મજૂરી કરે. બે ઝાડ વચ્ચે સાડીના છેડા બાંધી ઘોડિયું બનાવી બાળને સુવડાવે. બાળક જાગીને રેતી, કપચીમાં રમે. સાંજે ઝાડ નીચેથી ધૂમ્રસેર નીકળે. ત્રણ ઈંટનો ચૂલો સળગે. તાવડી કરતાં જાડાં રોટલા શેકાય. એક પથ્થરની શિલા ઉપર મુઠ્ઠીભર મરચાં વાટીને મસાલો તૈયાર થાય. રોટલા થઈ ગયા પછી ચૂલા ઉપર ઠીબડાં જેવું વાસણ મૂકી આ મસાલો નાખી શાક બનાવાય. રોટલા-શાકને ડુંગળીનો દડો આ તેમનું ભોજન. ફૂંડાળું વાળીને આખું કુટુંબ ઝાડ નીચે જમવા બેસે. આનંદ કિલ્લોલ કરે.

કેમ્પસની ઓલી બાજુ ગિરધરલાલ શેઠ. શેઠ મોટા ને પહોંચ ઊંચી. બંગલો આખો સેન્ટ્રલ એસી. નોકર-ચાકર ની ખાસી અવર-જવર. ઘરના સભ્યો ક્યારેય એક સાથે જમવા બેસે નહિં. સૌને સઉના કામ હોય. વર્ષો થઈ ગયા પણ શેઠાણીને આ વાતનો અજંપો રહયાં કરે. ક્યારેક બે-પાંચ મિનીટ રાત્રે બધા ભેગા મળે તો ધંધા વિશે ઉગ્ર ચર્ચાઓ ચાલે. એક બીજા પર ગુસ્સે થઈ પોત-પોતાના બેડરૂમમાં પૂરાઈ જાય. દોમ દોમ સાહ્યબી, પૈસે ટકે ભરપૂર, ગાડી-બંગલા કે નોકર-ચાકર ની કોઈ વાતે ખોટ નહિ. છતાં આખા બંગલામાં અશાંતિ, અજંપો, કંકાસ અને ટેન્શનનું આધિપત્ય.

જાતને એક વળતો પ્રશ્ન પૂછી લઉં છું. વિજ્ઞાને કરેલી પ્રગતિનું ફળ આપણે ચાખીએ છીએ ખરાં ? વિકાસ ને અંતે માણસનું જીવન સરળ, શાંત, સુખપૂર્ણ અને વિશ્વાસનીય બન્યું છે ખરું ? સગવડો અપાર વધી છે સાથે સાથે અપેક્ષાઓ પણ વધતી જાય છે.આટલા જબરદસ્ત પરિવર્તનો પછી આપણે વધુ સુખી થયા છીએ કે આ પરિવર્તનો પૂર્વે આપણા લોક જે અવસ્થા ભોગવતા હતા એ વધારે સુખી હતા ?

જગતની તમામ સમૃધ્ધિ વચ્ચે પણ માણસ દુઃખી હોઈ શકે છે. અને સગવડોના સદંતર અભાવ વચ્ચે પણ એ સુખનો શ્વાસ લઈ શકે છે. આપણે જીવનને વધુ અને વધુ ગુંચવાડાભર્યુ કર્યા પછી આ ગુંચવાડાને વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ કે પછી વૈશ્વિક વિકાસ જેવા શબ્દોથી ઓળખાવીએ છીએ.

જિંદગીની ભાગદોડમાં,કોઈ એક જગ્યાએ ઊભા રહી પાછળ વળીને જોઈએ તો ખ્યાલ આવે છે કે વધુ સુખી થવાની લ્હાયમાં કેટલું બધું ખોવું પડે છે અને બદલામાં જે મળે છે, તે જે હોય તે, પણ સુખ તો નથી જ.દરેક પેઢી જીવનના ચોકકસ વળાંક ઉપર આવ્યા પછી સુખ જેવું કશું ન મેળવી શકયાનો અફસોસ વ્યકત કરતી હોય છે.

માણસ પોતે જ પોતાની જાતને સુખી કે દુઃખી કરી શકે છે. સુખ કોઈ સાધનમાંથી પેદા નથી થતું. સુખ હંમેશા સ્થળકાળના સંદર્ભમાં,દરેક વ્યકિત દીઠ અલગ-અલગ,પોતાની આગવી સંકલ્પનામાં વસતુ હોય છે. એટલે કે વ્યકિતએ વ્યકિતએ સુખની વ્યાખ્યા અલગ હોઈ શકે. વર્ષોથી આપણા સૌનો એક વ્હેમ પોષાતો આવ્યો છે કે,'સગવડો આનંદ આપી શકે છે.' સાચી હકિકત તો એ છે કે પૈસાથી સગવડો ખરીદી શકાય છે આનંદ નહિ.

મિસરી

દોષ કૂવાનો પછી શું કાઢવો
કૂખથી કાણી અમારી ડોલ છે.

(હર્ષદ પંડયા 'શબ્દપ્રીત')

- santoshdevkar03@gmail.com

બસ દુર્દશાનો એટલો આભાર હોય છે, જે પણ મને છે મુજથી વધુ સમજદાર હોય છે

વિચારયાત્રા

ડૉ. જય ઓઝા

પોતાની પીડાને ઓછી કરવાનો - હળવી કરવાનો રાજમાર્ગ કયો ? એકદમ સિમ્પલ, આપણા કરતાં વધુ પીડા ભોગવનારાઓનો વિચાર કરવો. માણસ જો ધારે તો તેને પોતાની આજુબાજુ જ પોતાના કરતા વધુ પીડા ભોગવનારા માણસોના ઉદાહરણ મળી જાય છે. મણમણના ગાદલા પર ઊંઘની ગોળીઓ ખાઈને પણ ન ઊંઘનારા શેઠનો બાલ્કનીમાંથી નીચે રસ્તા પર ફૂટપાથને ડનલોપ બનાવીને સૂનાર ભિખારીને જોઈને કદાચ ઊંઘ આવી જાય, અને નીચે ફૂટપાથવાળા ભિખારીને શેઠની હવેલી જોઈને ઊંઘ આવી જાય છે.

પણ, આવું થતું નથી. અને બને છે એનાથી ઊંધુ મહેલમાં રહેનારને નીચે શાંતિથી સૂનારા ભિખારીની ઈર્ષ્યા આવે છે અને ભિખારીને શેઠની હવેલીની. સરવાળે બંને સૂતા નથી. આપણો આ સ્વભાવ મૂળભૂત છે. આપણને આપણા દુઃખ જ પહાડ જેવું લાગે છે અને આ દુઃખ થકી લોકોની સહાનુભૂતિ મેળવવાની ઘેલછા ચરમસીમાએ પહોંચી છે.

સુખ વહેંચવાથી વધે છે, અને દુઃખ વહેંચવાથી ઘટે છે. પરંતુ માણસની પ્રકૃતિ મોટે ભાગે એ પ્રકારની છે કે સુખ વહેંચવામાં તે કંજુસાઈ કરે છે, અને દુઃખમાં બધાને સહભાગી બનાવવા મથે છે.

બીજી મુસીબત છે... ઈર્ષ્યા. બીજાના જરા જેટલા સુખની પહાડ જેટલી ઈર્ષ્યા થાય છે. આપણું સુખ જેવડું અને બીજાનું સુખ પહાડ જેવું દર્શાવવામાં આપણે અવ્વલ છીએ... આપણી ડોક બીજાના સુખમાં ડોકીયા મારીને જ દુઃખી જાય છે.

પણ પાછી આ વાત દુઃખમાં લાગુ પડતી નથી. નાની ફોડલીને પંપાળીને આળપંપાળ કરીને ગાંઠ જેવી બનાવી દેનારા માણસોનો તોટો નથી. બસ માણસને પોતાની દુઃખની કહાની બનાવીને કહેવામાં કંઈક અલગ જ પ્રકારનો આનંદ આવે છે. આવું કરવાથી એની કંઈ તૃષ્ણા સંતોષાતી હશે એ તો ભગવાન જાણે, કોઈ પણ જગ્યાએ અમસ્તો જ માણસ કોઈને પૂછી બેસે કે, 'શું છે હમણાં કેવું ચાલે છે ? સામેથી જવાબ આવશે, 'ઠીક છે પણ તમારા જેવું નહિ.''

પોતાની સ્થિતિનો આનંદ તો કોઈ દિવસ નહિ થાય. પણ બીજા આગળ છે! તે વિચારથી એક અસંતોષની લાગણી રાખી આપણા સુખમય જીવનને પણ દુઃખી બનાવીએ છીએ.

પાછી મજાની વાત જુઓ કે આપણું દુઃખ એ કદાચ બીજાની માટે સુખ હોઈ શકે, માટે દુઃખ કોઈ પાસે રડવામાં મજામાં નથી. કોઈ આપણું દુઃખ મટાડી શકતું નથી, કારણ કે તે સ્વયં જનિન છે. વળી જો સાંભળનાર હમદર્દ બનીને સાંભળે તો ઠીક છે, બાકી મોટે ભાગે તો બધા મનમાં હસતાં જ હોય છે - હં હવે આવ્યો ને લાગમાં !'

મફત અને સરસ રીતે અપાતી સલાહ આપનાર કહેશે, 'ભાઈ! થોડું ધ્યાન રાખવું હતું ને !'

આમ ન કર્યું હોય તો દુઃખી ન થવાત !' દુઃખી હોઈએ ત્યારે બધા શાણપણ ડહોળવા પહોંચી જાય છે.

'બસ દુર્દશાનો એટલો આભાર હોય છે,
જે પણ મને છે મુજથી વધુ સમજદાર હોય છે'

- મરીઝ

આવા ઉપદેશથી દુઃખ ઘટતું નથી... પરંતુ ઉપહાસથી ક્યારેક તીવ્ર બને છે. વાસ્તવમાં આપણે જેની પાસે હૃદય ઠાલવીએ છીએ એ સુખી છે ખરો? વળી કદાચ આપણા રોદળાં સાંભળીને એ પોતાની જાતને સુખી માનવા લાગશે. દુઃખની વાતો સાંભળવામાં તેને કેટલો રસ છે! વાસ્તવમાં તો સુખ દુઃખની આ દ્વંદ્વાત્મક સૃષ્ટિમાં રહેતા આપણે કોઈ એકના અતિરેકમાં બંનેનો સમન્વય જ જીવન છે, એ સમજવાનું ભૂલી જઈએ છીએ...

'જીવન કયાં હૈ,
ચલતા ફિરતા એક
ખિલૌના હૈ,
દો આંખો મેં એક સે હૈ રોના, એક સે હસના હૈ'

રજનીશજીએ તેમના એક પ્રવચનમાં સરસ વાત કરી હતી શ્રીમંતનું જે સુખ છે, તે ગરીબની ગરીબીમાં છે, શ્રીમંતની શ્રીમંતાઈમાં નથી.

દરેક મનુષ્યનું સ્વપ્ન હોય છે કે મૃત્યુ બાદ તેને સ્વર્ગ મળે. કારણ આપણને ખબર છે કે નરકમાં જનારા લોકો દુઃખી થાય છે, પણ જો આપણને એવી ખબર પડે કે નરક જેવું કશું છે જ નહિ તો !

બટ્રાન્ડ રસેલે ક્યાંક એક સરસ વાત કરી છે કે હું સ્વર્ગમાં જવા નથી માંગતો, કારણ કે જયાં સુખ જ સુખ હોય, ત્યાં સુખનો ખ્યાલ કેવી રીતે આવશે ? મળવાનું સુખ ન મળવાની લંબાઈથી આવે છે. પ્રાપ્તિમાં પ્રતિક્ષા જેટલું સુખ મળતું નથી.

પરંતુ જે - સુખ છે તો પણ સુખી છે અને દુઃખ છે તો પણ સુખી છે, તે આનંદમાં પ્રવેશી જાય છે. પણ ભાઈ ! આવી સ્થિતિનો કોઈને વિરલ વ્યક્તિ જ પ્રાપ્ત કરી શકે... સ્થિતિપ્રજ્ઞ બનવાનું મારું કે તમારું કામ નથી યાર !

સો વાતની એક વાત કે પૈસાદાર હોવાથી સુખી નથી થવાતું અને ગરીબ હોવાથી દુઃખી છે. ધન પાસે સુખ પણ નથી પણ પોતાને મનગમતું દુઃખ પસંદ કરી શકાય છે.

ખરેખર સુખદુઃખ મહત્ત્વના નથી. પસંદગી મહત્ત્વની છે. ગરીબ માણસ જે દુઃખ ઈચ્ચે તેને પસંદ નહીં કરી શકે, પરંતુ તવંગર વ્યક્તિ પસંદગીનું દુઃખ મેળવી શકે છે એટલે કે અમીર અને ગરીબના દુઃખમાં બહુ ફરક નથી... પસંદગીમાં ફરક હોય છે.

તો એવું છે કે - દુઃખમાં હોઈએ ત્યારે ગીતાના અધ્યાય જેટલા સમજમાં આવે છે, તેટલા સુખમાં નથી આવતા... આ ભેદ મટી - જાય તો સુખદુઃખનું ચક્ર પણ મટી જાય.

- jayuoza@gmail.com,
Mo. 9898046488

વિસરાતી વાનગી

કોદરીની ગેશ

રેસીપી સામગ્રી :

૨૫૦ ગ્રામ - કોદરીના દાણા

૨૫૦ ગ્રામ - છાશ

૧ સ્પૂન મીઠું

૧ સ્પૂન મરચું

૧ સ્પૂન હળદર

૨ નંગ લીલા મરચા

રીત :

કોદરીને બરાબર ધોઈ નાખવી અને પાણીમાં બે-ત્રણ વાર તાળવી. કચરો પાણીમાં નીકળી જાય.

છાશમાં કોદરી મિક્સ કરી ધીમા તાપે હલાવતાં જવું. કોદરી છાશમાં ચઢી જાય તેમાં જરૂર મુજબ મસાલો કરવો. મરચું- મીઠું હળદર - લીલા મરચાં નાખી ઘટ્ટ થવા દેવી, સીઝવા દેવી, ગેસ તૈયાર.

ફાયદો :

ડાયાબિટીસના દર્દી માટે ખાસ આ ગેશ લાભદાયી નીવડે છે. ડાયાબિટીસ વધે નહીં અને ખાવામાં પૌષ્ટિક.

નવા વરસે આનંદ પ્રગટે એ માટે પ્રેમના દીવડા પ્રગટાવીએ

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

'મમ્મી મારે સ્કૂલે જવાનું મોડું થાય છે, તેં કેમ કારણ વિના ગાડી અટકાવી ?' સ્હેજ ઉચાટભર્યા અવાજે દીકરા રાજવીરે એની મમ્મી તોરલને કહ્યું...

આમ તો રાજવીરને સ્કૂલે જવા રોજ સ્કૂલની બસ જ આવે... પણ ક્યારેક તોરલ પણ એના દીકરાને મુકવા જાય... એમ જ આજે વહેલી સવારે સ્કૂલ કારમાં જઈ રહ્યા હતા... ત્યાં અચાનક એક સાથે એક પછી એક બે એમ્બ્યુલન્સ વાન એમની બાજુમાંથી પસાર થઈ... એટલે તોરલે સ્હેજ ગાડી સાઈડમાં લીધી... બે મિનિટ ઊભી રાખી અને મનોમન પ્રાર્થના કરી... પરમાત્માને. પરમ શક્તિને પ્રાર્થનામાં કહ્યું 'હે પરમ પિતા, એમ્બ્યુલન્સમાં જે કોઈ દર્દી હોય તેનું સ્વાસ્થ્ય સુધારી આપજે... મારી પ્રાર્થના સ્વીકારજે...!' આંખો ખોલીને દીકરાને કહ્યું, 'બેટા જયારે, જયાં સમય મળે ત્યાં જરૂરિયાતમંદ માટે દુઆ કરવી - પ્રાર્થના કરવી એ માનવ ધર્મ તું પણ યાદ રાખજે...' આમ કહીને ગાડી સ્કૂલ તરફ ફરી હંકારી મૂકી ને દીકરાને સમયસર સ્કૂલે ઉતાર્યો ત્યારે મમ્મીને વળગીને બોલ્યો, 'મમ્મી, હું આજથી નિયમિત રીતે એમ્બ્યુલન્સ જતી જોઈશ તો તારી જેમ મનોમન પ્રાર્થના કરીશ.' વહાલથી માથું ચૂમીને તોરલે વ્હાલ કર્યું ને દીકરો સ્કૂલમાં ગયો.

આવી જ બીજી એક ઘટના...

'તું કે દીદી ફટાકડા તો હવે ફોડતા નથી તો પછી આટલા બધા કોના માટે લાવી ?' 'તારા પપ્પાનેય ખબર પડતી નથી ને ખોટા ખર્ચા કર્યા કરે.' વળી આટલું ઉમેર્યું સ્તુતિની મમ્મી મનીષાએ... સ્તુતિ હસતી રહીને કહ્યું 'લાવી તો કોઈ કારણ તો હશે ને !!'

છેલ્લા થોડા વર્ષોથી સ્તુતિ અને એની બહેને ફટાકડા ફોડવાનું બંધ કરી દીધું હતું. બાધા લીધી એમ નહિ, પરંતુ એ રકમ એમણે એમની આસપાસ રહેતા જરૂરિયાતમંદો - કામ કરનારા - લારીવાળા શ્રમિકો વગેરેના બાળકો માટે મીઠાઈ - ચોકલેટ કે ફટાકડા ખરીદવામાં વાપરવાની શરૂ કરી હતી... મમ્મીને આ સંકલ્પની ખબર નહિ કે ભૂલી ગઈ !!!

દિવાળીના દિવસોમાં સ્તુતિ ગાડીમાં આ બધું મુકીને બહેન ધ્વનિ કે ડેડી સાથે કારમાં નીકળી પડે... આપવાનો આનંદ માણે ને સાવ સહજભાવે સામેના પાત્રના ચહેરા પરનો આનંદ - ઉલ્લાસ જોઈ રાજી થઈને ઘેર પરત આવે...

આવી ઘટનાઓ મારી તમારી આસપાસ આકાર લેતી જ હોય છે. જરૂર છે એમાંથી પ્રેરણા લઈ આપણા જીવનમાં આચરણમાં મૂકવાનો સંકલ્પ કરવાની.

વિક્રમ સંવતના નવા વર્ષના વધામણાનો સમય છે. પ્રકૃતિમાં નિત્ય નૂતનસા છે - જે ક્ષણે ક્ષણે આપણને અનુભવાય છે.

બાળપણથી આપણે જોતા - સમજતા ને શીખતા આવ્યા છીએ કે નૂતન પ્રારંભે કોઈને કોઈ સંકલ્પ પેવો - વ્યક્તિગતથી લઈને સામૂહિક હિતની ભાવના એમાં હોઈ શકે - આવો સંકલ્પ લેવા માત્રથી કામ થતું નથી - એને પૂર્ણ કરવા ચોટલી બાંધીને, આદુ ખાઈને, જમીન - આસમાન એક કરીને પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. પછી પ્રાર્થના કરવી પડે છે ને ત્યારે પરિણામ મળે એનો આનંદ હોય છે.

સપના એવા જોવા જે પુરા કરવાની ક્ષમતા હોય, સંકલ્પો પણ એવા કરવા જે, જે પુરા થાય એવી પ્રામાણિક કોશિશ આપણે કરી શકીએ - અને એ કોશિશ કરવી જ... એ પછી મહત્ત્વનું છે સંકલ્પો થકી મળતો આનંદ... આનંદની અનુભૂતિ થાય ત્યારે એનો અનુભવ કહી નથી શકાતો અને એ જ કદાચ સૌથી શ્રેષ્ઠ અનુભૂતિ હોઈ શકે...

અવલોકન - અભ્યાસ - અનુભવ અને અનુભૂતિ... આ બધામાં ફેર છે, પણ એક સામાન્ય બાબત આ બધામાં એ છે કે કોઈને - સ્વજનને - પ્રિયજનને રાજી રાખવાના સંકલ્પો કરીએ - એ પુરા થાય ત્યારે આપણને પણ અનહદ રાજીપો અનુભવાય છે.

પરિચિતોમાં આનંદ વહેંચવાનો મહિમા છે એનાથી વધુ મહિમા સાવ અપરિચિતોના જીવનમાં ક્યારેક નાનકડા દીવડા, સુખ-સમૃદ્ધિના કે આનંદના કે ભૌતિક સમૃદ્ધિના પ્રગટાવવાનો છે.

રોજિંદા જીવનમાં નૂતન વરસે આપણે કોઈને ઉમળકાથી મળીએ - ભેટીએ - એમને ગમતી વસ્તુ આપીએ - એમને ભાવતી વાનગી પીરસીએ - એમને ગમતા પુસતકો - ચિત્રો - વસ્તુઓ આપીએ. એમની સાથે ફરવા જઈએ - દેવદર્શને વડિલોને લઈ જઈએ - અજાણતા કે જાણતા ભૂલ થાય તો ત્યાં જ માફી માંગીએ... કલા વિષયક પ્રવૃત્તિઓ કરીએ - કરાવીએ... આવા તો કેટલાયે કામો છે જેમાં કોઈ મોટો સમય - પૈસા કે બીજું કાંઈ ખર્ચ કર્યા વિના પણ આપણે માણસ તરીકે સામેના માણસને કાં આપી શકીએ એમ છીએ. આપવાનો આનંદ આપણને જીવતા રાખે છે. આવો નવા વરસે આવો આનંદ પ્રગટે એ માટે પ્રેમના દીવડા પ્રગટાવીએ અને એના અજવાળા ને ઝીલીએ.

●●●

TO GET THE FULL VALUE OF JOY YOU MUST HAVE SOMEONE TO DIVINE IT WITH - MARK TWAIN