# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૧૧

## સલામી સવારની..

ઘાતકી ક્રૂર પ્રાણીને પણ પંપાળે સરકસ!
મારે ફટાકા જોકર ખોટી ઘાકનું સરકસ!
પડે ઉપરથી છતાં ઝિલાઇ જાય 'નેટ' પર -
આજનું રાજકારણ, છે ગૂલાંટોનું સરકસ!
(નેતાશ્રીઓ ની ગૂલાંટો)

## હાઈકુ

એ કુર્શી પર -
બેસજો સાચવીને -
વરેશ સિંહા!!
(છે કાંટાળી)

કોમી દંગા, ને -
આતંકી ઓળા નીચે -
લ્યો! હવે શ્વાસ..
(આઇબી ની ચેતવણીઓ)

## ચિંતન

**સ્વલ્પં સ્નાયુ વસાવ શેષ મલિનં નિર્માસમપ્ય સ્થિગોઃ શ્વા લબ્ધ્વા પરિતોષમેતિ ન તુ તત્તસ્ય ક્ષુધાશાન્તયે ।**
**સિંહા જંબૂકમ અંક માગમ મપિ ત્યક્તવા નિહન્તિ દ્વિપં સર્વ કૃચ્છ્ગતો અપિ વાંછતિ જનઃ સત્વાનું રૂપં ફલમ્ ॥**

ભતૃહરિ નીતિશતકનો આ શ્લોક ભૂખની બાબતમાં તુચ્છ કૂતરૂં અને મનસ્વી સ્વભાવવાળા ચારિત્ર્યના સિંહની આ શ્લોકમાં તુલના છે :

'ભૂખ્યાં કૂતરાંને અલ્પમાત્ર સ્નાયુ તથા ચરબીવાળું અને થોડી ભીનાસવાળું, માંસ વગરનું પશુનું નાનું હાડકું મળે તો પણ તેને ચાટી ચાટી સંતોષ પામે છે જો કે એ ક્રિયામાં ય એનું પેટ તો ભરાતું જ નથી - પણ છતાં ય સ્વભાવગત આવી તુચ્છ ક્રિયા કરે છે.

જયારે સિંહ ભૂખ્યો હોય, શિયાળવું તેની તદ્દન નજીક હોય (એનો શિકાર કરવાથી પણ એનું ભેટ ભરાઇ જાય છતાં પણ તેનો ત્યાગ કરી દઇને હાથીનો જ શિકાર કરવા પ્રયત્નશીલ હોય છે.)

માણસ, મનસ્વી અને ગૌરવ વધારનાર હોય તે સંકટમાં પણ પોતાની જાતિ અભિમાન અને મર્યાદાને ઓળંગતો નથી - આબરૂની પત જાળવે જ છે.'

અહીં કૂતરાં અને હાથીનાં રૂપક દ્વારા નીચ અને ઉચ્ચ કુળની મર્યાદાવાળા પોતાના જાતિ અભિમાન અને ગૌરવને છાજે એવું જ વર્તન કરે છે.

## સુવિચાર

- લલાટે રેખાઓને ઘસવી પડી છે, ઘણી વેળાઓને હસવી પડી છે, ચકાસી છે ઘણી ધીરજ ધરીને, ઘણી આશાઓ ને કસવી પડી છે **- શયદા**
- પછડાટ ખાય ત્યારે માણસ પોતાનો દોષ જોવાને બદલે સમય અથવા નસીબને દોષ દે છે. કપરા સમયને માણસ ખરાબ નસીબનું નામ આપી દે છે. સમય ખરાબ હોઇ શકે પણ નસીબ તો તમે ઘડો એવું જ થાય **- ધર્મસૂત્ર**
- ઉત્તમ માણસની ત્રણ ઓળખ છે. એક : તે સદ્‌ગુણો હોવાથી તે ચિંતાથી મુક્ત છે, બે : ડાહ્યો હોવાથી તે ગુંચવાડાથી મુક્ત છે. ત્રણ : બહાદુર હોવાથી તે ભયથી મુક્ત છે- **કન્ફ્યુશિયસ**
- **ફીલોસોફી, આધ્યાત્મ, સમજદારી અને કોઠાસૂઝ છેવટે તો એ જ શીખવે છે કે નિષ્ફળતાને કેમ જીરવવી. નિષ્ફળતા અવગણીને કેમ આગળ વધવું અને કેવી રીતે મજામાં રહેવું - એસ.ભટ્ટાચાર્ય**
- જે અન્યને જાણે છે તે શક્તિ છે, પરંતુ જે પોતાને ઓળખે છે તે બુદ્ધિશાળી છે **- લાઓત્સે**
- સુખ પ્રાપ્ત કરવાની તક સાંપડી ન હોય એવા લોકો બહુ ઓછા હશે અને આ તક જેમણે ઝડપી લીધી હોય તેવા તો એનાથીયે ઓછા **- ડો. કલામ**
- માણસને પ્રેમ પામવાની જ નહીં, પ્રેમ કરવાની પણ અપેક્ષા હોય છે. જો તમારી પાસે પ્રેમ કરી શકે તેવી વ્યક્તિ હોય તો તમે નસીબદાર છો **- રજનીશ**

## બોધ કથા

બાદશાહને હથિયાર ખરીદવાં હતા જુદી જુદી જાતની તોપો અને બંદૂકોના દલાલો મોટાં મોટાં કમીશનની ઓફર લઇ આવ્યા હતા. રાજા-સેનાપતિ અને પ્રધાનમંડળ સાથે હથિયારો જોતા હતા. ઇ જમાનામાં કેગ-લોકપાલ બધું જ બાદશાહ. બાદશાહે અભિપ્રાય માગ્યો - કયું હથિયાર સારૂં?

પ્રધાનમંડળે પોતાના એજન્ટની સૂચના પ્રમાણે સલાહ આપી. રાજાએ બીરબલને પૂછ્યું - તું કેમ બોલતો નથી? બીરબલ કહે બધાં હથિયાર નકામાં - 'હાજર સો હથિયાર'.

રાજાને ગમ્યું નહીં. પરીક્ષા લેતા પેંતરો રચ્યો. બીરબલ એક સાંકળી ગલીમાંથી દરરોજ મંદિરે જતાં એ ગલીની હવેલીમાં રાજા, પ્રધાનો સાથે છુપાઇ ગયો. ઝરૂખમાંથી તાલ જોતો બેઠો. એ ગલીમાં બીરબલ આવવાની સાથે દારૂ પાયેલો ગાંડો હાથી છોડયો. બીરબલ સામે હાથી દોડતો આવતો હતો.

કયાંક નાસી જવાનો રસ્તો નો'તો. બીરબલે જોયું રસ્તાની પડખે એક ખાડામાં કૂતરૂં સૂતું હતું. બીરબલે ધીમેથી બે પગે કૂતરાને ઊંચકી હવામાં હાથીની સૂંઢ પર ફેંક્યું. કૂતરૂં ગભરાઇ ચીસો પાડવા લાગ્યું અને બચવા માટે હાથીને જ સૂંઢ પર પંજા ભરાવી ચીટકી ગયું. હાથી આવા અજાણ્યા બનાવથી ગભરાયો. ગાંડપણ નિકળી ગયું અને પાછા પગે નાઠો...

ઝરૂખાઓમાંથી રાજા અને પ્રધાનમંડળે બીરબલને શાબાશી આપી. બીરબલ કહે 'હાજર સૌ હથિયાર'.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

# ક્યારેક કોઇ ખરાબ - આદત કે વ્યસન છોડવા માટે પણ આપણે જાત સાથે આટા-પાટા રમતાં હોઇએ છીએ, પણ એક હકીકત એ છે કે ખરાબને છોડવા માટે એક ક્ષણ પૂરતી છે

## સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

રોજ સવારે સ્કૂલે જવા નીકળુંને ત્યારે રસ્તામાં વહેલી સવારે ચાલવા નીકળનારાં ઘણાં લોકો મળે છે જે હવે તો પરિચિત થઇ ગયા છે. તેઓને જોઇને કાયમ નક્કી કરૂં કે આવતીકાલથી મારેય સવારે વહેલા ચાલવા જવું છે પણ કોઇને કોઇ કારણસર નીકળી જ શકાતું નથી. દિવસભર કેટલી માથાપચ્ચી કરવાની? પછી સવારે વહેલાં કેવી રીતે ઉઠી શકાય? હમણાં જ સવારે સ્કૂલે પહોંચતા જ મોટા આવનારા વિદ્યાર્થીઓની લાંબી કતાર. દરેકના બહાના અલગ-અલગ... કોઇ કહેશે સાયકલમાં પંક્ચર પડ્યું'તુ, કોઇ કહેશે હું છે... ક ર-સેક્ટરમાંથી આવુ છું, કોઇ કહેશે પપ્પા મોડા ઉઠ્યાં એટલે મોડાં મૂકવા આવ્યા... અધધ... જેટલાં મોં એટલા બહાના. પણ આમ જોવા જાવ તો ભાગ્યે જ કોઇ એકાદ-બેને બાદ કરતાં બધાનાં મોડા આવવાના કારણો માત્ર ટાઇમસર ન પહોંચવા માટેનાં ઠાગાઠૈયાં જ હોય છે.

અમારો એક સાથી મિત્ર યાદ આવે છે. જે કોઇ દિવસ સ્કૂલમાં લેશન ન લાવતો, સર પૂછે કે, 'ઘરકામ કેમ નથી કર્યું? તો એના રોજ જુદા જુદા જવાબ આપે,' 'સર! પેન્સિલ જ નહોતી ને!' 'સર! નોટ ખોવાઇ ગઇ'તી. 'સર! ચોપડીમાં જવાબો ન મળ્યા.' 'સર! લેશન તો કર્યું'તું પણ ચોપડો જ બદલાઇ ગયો. 'સર! મારા નાનાભાઇએ ગૃહકાર્ય કરેલા પાના જ ફાડી નાંખ્યા.' અઢળક બહાના એના મગજની ફેક્ટરીમાં પેદા થયાં જ કરે! પછી તો સાહેબ પણ એટલા કંટાળી ગયાં કે એને કારણો પૂછવાના બદલે પહેલેથી જ અંગૂઠો પકડાવી દેતાં.

આ મન પણ ભારે વિચિત્ર છે. તે બેઠું બેઠું ઓર્ડર કર્યા કરે ને આપણે તેના હુકમ બજાવતાં રહી તેના ઇશારે નાચતાં રહીએ. સવારે વહેલાં ઉઠીને ચાલવા જવાનું છે, સાંજે બહાર જવાનું છે, બિલ ભરવાના છે, બિમાર મિત્રને થોડો સમય ફાળવવાનો છે, રાત પહેલાં લેખ પુરો કરવાનો છે, બાળકો સાથે રમવાનું છે, આજે તેમને વાર્તા કહેવાની છે... આવું ઘણું બધું નક્કી કર્યું હોય જાત સાથે પણ મનની મરજી થાય કે એનું પાલન નથી થવા દેવું તો એ ન કરવા માટે એક બજારને એક બહાના મળી જાય! એ બહાનાઓને વ્યાજબી ઠેરવવાના રસ્તા પણ આપમેળે જ નીકળી આવે અને આપણે પેલા કામને ટાળ્યા કરીએ ને આમ જ ઠાગાઠૈયાં કરતાં - કરતાં આપેલાં વાયદાને વચનો ફોક કરી દઇએ છીએ. તોય પાછાં નવા વાયદા ને નવા રીઝોલ્યુશન લીધાં જ કરીએ અને મનની અડોડાઇથી તેને તોડતાં પણ રહીએ છીએ.

આ ઠાગાઠૈયા માટે એક જગ્યાએ શબ્દ વાંચ્યો હતો. "art of procrastination" 'ઠેલ્યા કરવાની કળા! કાલે કરીશું, પરમ દિવસે કહી કહીને કામને આગલી મુદ્દત પર નાંખ્યા કરવાની આવડત! કળા કે આવડત તો માનવી એ જયાં છે તેના કરતાં એક ડગલું આગળ લઇ જાય; પણ ઠાગાઠૈયા કરવાની કળા તો આપણને દરેક દિશામાં પારોઠના પગલાં ભરાવે!'

આપણી સરકારી ઓફિસોમાં આ ઠાગાઠૈયાની કળા સોળે કળાએ ખીલે છે. મેં એકવાર યુનિવર્સિટીની બહાર યુનિવર્સિટીના જ એક કર્મચારી ભાઇની હૈયા વરાળ ઠાલવતાં સાંભળ્યું હતું કે, 'અહીં નો તો નિયમ છે આઘા રહો કાં બાઘા રહો.' પણ આ નિયમ તો ઘણાં કર્મચારીઓનો શિરસ્તો બની ગયો છે. જોયું ન જોયું કરવાની વૃત્તિ અથવા 'મને તો કાંઇ ન ફાવે કે ન આવડેની વૃત્તિ ઠાગાઠૈયા કરવાની ઉત્તમ રીત છે.' સ્કૂલોમાં પણ આવૃત્તિ મોટા પાયે જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થી કોઇ અઘરો પ્રશ્ન પૂછી બેસે તો ચતુર સુજાણ શિક્ષક જેને તે પ્રશ્નનો જવાબ નથી ખબર તો ઘણાં રસ્તા અપનાવશે તે પ્રશ્નને ટાળવાનાં! 'હું ભણાવું છું ને વચમાં પ્રશ્નો પૂછે છે?' દોઢ ડાહ્યા! 'અરે, આ તો કોર્સ બહારનો પ્રશ્ન છે. તમારા માટે જરૂરી નથી."મારે હજી સાહેબને મળવાનું છે. આજનો વર્ગ અહીં જ પુરો કરીએ.' અને આ બધા બહાના ઉપરાંતનો સુંદર રસ્તો એ કે કોઇ ત્રીજા જ છોકરાને ટપારવાનો 'એય, તારૂં ધ્યાન કયાં છે? શું દેખાય છે બારીમાં?' અને આખોય વર્ગ પ્રશ્ન ભૂલીને બારી બાજુ જોવા લાગશે.

ઘરમાં ઘણાં લોકો ભેગાં થયાં હોય ને બધાનું કામ વધી જાય એવાં પ્રસંગે બહેનનાં બ્હાનાં ય સાંભળવા જેવા હોય છે હોં! 'મારા હાથે દાળ સારી બનતી નથી, એમ કરો ને ભાભી! દાળ તમે જ બનાવો!' 'મારી કમર બહુ દુઃખે છે મારાથી નીચે બેસીને કપડાં નહિં ધોવાય!' તમે શાક સમારતાં થાવ, હું બાજુવાળા મમતાબેનને મળીને આવું છું!' પાછા આવે ત્યાં સુધીમાં શાક સમારાઇને, વઘારાઇ પણ ગયું હોય.

માત્ર કામકાજની બાબતમાં જ નહીં,સંબંધો અને સગપણ જાળવવાની વાતે પણ આપણી આવી વૃત્તિ અવાર-નવાર જોવા મળે છે. મિત્રો, સ્વજનો, જૂના સાથીઓ કે પડોશીઓને વરસોથી મળવાનું બનતું નથી. કયારેક કોઇ આવીને તમને જાણ કરે છે કે તમારો નિકટનો મિત્ર તમને ખૂબ યાદ કરે છે. તમે તરત તેનો ફોન નંબર લો છો અને નક્કી કરો છો કે ફોન કરીને આ અઠવાડિયે જ તેના ઘરે જઇ આવશો. પણ એ તમે તમારી જાત સાથે કરેલા વાયદો છે. એટલે રોજિંદા કામોની વણઝાર પાછળ એ અફળાતો - કૂટાતો પાછળને પાછલ ધકેલાતો જાય છે અને એક દિવસ તમને સમાચાર મળે છે કે પેલા મિત્રનું મૃત્યુ થયું છે! તમે બોસને કહીને અર્ધી રજા મુકીને તેની અંતિમ યાત્રામાં પહોંચી જાવ છો. જે જિંદગી ન કરાવી શકી તે કામ મૃત્યુ કરાવી ગયું! મિત્રના નિર્જીવ ચહેરા સામે જોઇને અપરાધભાવ થઇ આવે છે. આજે કેવી રજા લીધી! મિત્ર જયારે જીવતો હતો ત્યારે મળવા જવા માટે આમ સમય કાઢ્યો હોત તો? આપણા સાંઇ કવિ શ્રી મકરંદભાઇ દવેએ કહેલું, "દોસ્ત! કે સ્વજનને મળવા પહેલાં 'જવું કે ન જવું' એવો પ્રશ્ન થાય તો હંમેશા 'જવું' વાળો જવાબ માની લેવો."

કયારેક કોઇ ખરાબ - આદત કે વ્યસન છોડવા માટે પણ આપણે જાત સાથે આટા-પાટા રમતાં હોઇએ છીએ. પણ એક હકીકત એ છે કે ખરાબને છોડવા માટે એક ક્ષણ પૂરતી છે. જે આપણાં તન-મન માટે યોગ્ય નથી. તેને સોમવારે - મંગળવારે, કાલે - પરમ દિવસે, પૂનમે-અમાસે છોડવાની રાહ શા માટે જોવી? તેનો તો તત્ક્ષણ વિચ્છેદ થવો ઘટે. અસામાજિક અને અધાર્મિક બાબતોનો તો આજથી જ અત્યારથી જ ત્યાગ કરો તો જ તે ત્યાગને નિભાવી શકશો. ગૌતમ બુદ્ધ જયારે રાજકુમાર સિદ્ધાર્થ હતા ત્યારે વૃદ્ધ, રોગી અને મૃતક ને જોઇને તે જ દિવસે રાત્રે પોતાના પ્રશ્નો ના જવાબ માટે ગૃહત્યાગી ગયા ને 'બુદ્ધ બન્યા.' વિચારવા રહ્યાં હોય તો?

વળી એ પણ છે કે આપણે બધી વખત કંઇ આ મન નામના હિટલરની દાદાગીરી નથી ચલાવી લેતા. વ્યવસાય, વ્યવહાર કે જરૂરિયાત મુજબના કાર્યો તો તેની ડેડલાઇન અનુસાર બરાબર થતાં રહે છે! મોડા પડીશું તો બસ કે ટ્રેન ચૂકી જવાશે એ જાણીએ છીએ. એટલે ત્યાં તો નિયત સમયે જ પહોંચી જઇએ છીએ. પરીક્ષાનું ફોર્મ અમુક તારીખ પહેલાં જ ભરીને આપી દેવાનું છે, બેંકનો ચેક એક વાગ્યા સુધીમાં જમા કરાવવાનો છે. આવી બાબતોમાં કેમ પેલી ઠાગાઠૈયાં વૃત્તિ સક્રિય નથી થતી? કારણ કે ત્યાં વિકલ્પ નથી. બાહ્ય શિસ્તનો આદર કરનારાં આપણે આંતરિક નિશ્ચિતયને શા માટે અવગણીએ છીએ? સામે ચાલીને લીધેલા કામ પણ કયારેક તો પૂરા થવાના તો એક બાજુ પણ શરૂય થયાં નથી!

કામોને અગ્રતા ક્રમ આપવાની ફાવટ અને આવડત હજી આપણે કેળવી શક્યાં નથી. મારી જાત પણ આમાંથી બાકાત નથી. ઘણી વખત ટાઇમે લેખ લખાતાં નથી કે મોડાં લખાય છે. પણ એક વાત નક્કી આપણે સૌએ -

"ઠાગાઠૈયાં કરૂં છું, ચાંચૂડી ઘડાવું છું,
જાવ કાબરબેન કાલ સવારે આવું છું."

- વાળી કાગવૃત્તિમાંથી બહાર નીકળી મનની સરમુખત્યારશાહીનું પ્રમાણમાપ જાળવતાં શીખવું જ પડશે!

- તારી સ્વાતિ

# આધુનિક દષ્ટિ મુજબ કોલેસ્ટ્રોલ એ ચરબી છે, જે અમુક માત્રામાં રક્તમાં હોય છે, તેની માત્રા વધવાથી લોહી ઘટ્ટ થઇ જાય છે અને ગઠ્ઠા બની જાય છે આથી હૃદયની ગતિમાં અવરોધ ઉભો થાય છે, ચરબીયુક્ત લગભગ તમામ પદાર્થોમાં કોલેસ્ટ્રોલ હોય જ છે

## કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદયરોગ

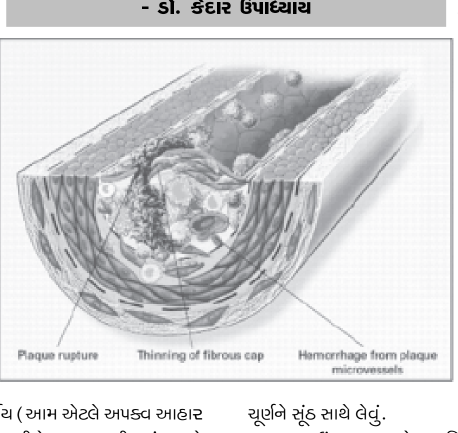
## નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

કોલેસ્ટ્રોલ (કે કોલેસ્ટેરોલ) નું નામ સાંભળતા જ ઘણાયનાં હાજા ગગડી જાય. લોકો ચિંતામાં મુકાઇ જાય. કારણ કે કોલેસ્ટ્રોલનો સીધો સંબંધ હૃદય સાથે છે, અને હૃદયમાં ગરબા થાય તોતો લોચો થઇ જાય. એટલે જ મોટા ભાગના લોકો થોડું ઘણું કોલેસ્ટ્રોલ દેખાતા જ વિવિધ દવાઓ આદિ શરૂ કરી દે છે, જે હિતાવહ જ છે.

આયુર્વેદમાં હૃદયને મર્મસ્થાન કહ્યું છે. મર્મ એટલે એવું અંગ કે જે જીવન ટકાવી રાખવા માટે જરૂરી હોય. તેના પર આઘાત થતા મૃત્યુ સંભવી શકે. વળી, હૃદય પ્રાણવાહી અને રસવાહી સ્ત્રોતનું પણ મૂળ મનાયું છે. આયુર્વેદ મુજબ અતિભારે, સ્નિગ્ધ, કફ જન્ય દ્રવ્યોના અતિરેકથી હૃદયમાં વિવિધ રોગો સંભવી શકે. આમ જોવા જઇએ તો આ ભારે, સ્નિગ્ધ દ્રવ્ય એ કોલેસ્ટ્રોલ જ છે.

આધુનિક દૃષ્ટિ મુજબ કોલેસ્ટ્રોલ એ ચરબી છે. જે અમુક માત્રામાં રક્તમાં હોય છે. તેની માત્રા વધવાથી લોહી ઘટ્ટ થઇ જાય છે અને ગઠ્ઠા બની જાય છે આથી હૃદયની ગતિમાં અવરોધ ઉભો થાય છે. ચરબીયુક્ત લગભગ તમામ પદાર્થોમાં કોલેસ્ટ્રોલ હોય જ છે.




આયુર્વેદમાં આ જ સન્સેપ્ટ થોડા અલગ રીતે સમજાવ્યો છે. આયુર્વેદ મુજબ જયારે મેદધાતુ (ચરબી)ની દુષ્ટી થાય અને જઠરાગ્નિ (પાચકાગ્નિ) મંદ થાય ત્યારે સર્જાય (આમ એટલે અપક્વ આહાર રસ), આ 'આમ' લોહી સાથે ભળીને સમગ્ર શરીરમાં ફરતો રહે છે. જેથી રક્તની ઘનતા વધી જાય છે. જે હૃદય માટે હાનિકારક છે. આમ, આયુર્વેદ મુજબ પાચકાગ્નિની મંદતા અને 'આમ' એ મુખ્ય કારણ છે.

આધુનિક મત મુજબ કોલેસ્ટ્રોલ પાંચ પ્રકારનું છે. જો કે, સામાન્યતઃ બે પ્રકારના કોલેસ્ટ્રોલ H.D.L (હાઇડેન્સીટી લાઇપો પ્રોટીન) અને L.D.L (લો ડેન્સીટી લાઇપો પ્રોટીન) વધુ ઓળખાણમાં છે. આમા H.D.L એ શ્રેષ્ઠ છે. તેના નિયમિત કે ઉંચા સ્તરથી હૃદય રોગથી બચી શકાય છે. જયારે H.D.L વધે તો તકલીફ છે.

શરીરમાં વધુ પડતી ચરબીને કારણે પણ કોલેસ્ટ્રોલ વધે છે. આથી બેઠાડું જીવન જીવનારા, વ્યાયામ ન કરનારા તેમજ થાઇરોઇડ, ડાયાબીટીસ આદિ રોગમુક્ત વ્યક્તિઓ એ સચેત રહેવું. તમાકુના વ્યસનીઓએ તો ખાસ સચેત રહેવું કારણ કે તમાકુના વ્યસન કે તમાકુથી ધમની સંકોચાઇ જાય છે, કઠીન થઇ જાય છે આથી રક્તપ્રવાહમાં તકલીફ થાય છે.

કોલેસ્ટ્રોલ કે હૃદયરોગ ન થાય અથવા જો થયો હોય તો તેમાં સુધારો થાય તે માટે કેટલાક આગોતરા પગલાંઓ લેવા જરૂરી છે. જેમ કે...

→સવારે વહેલા ઊઠવું. નિયમિત પ્રાણાયામ કરવા. વહેલી સવારે ચાલવું.

→માનસિક સ્થિરતા કેળવવી. ઇર્ષ્યા, ચિંતા ન કરવા (શક્ય હોય તો...)

→તમાકુ તેમજ મદિરાના વ્યસનને તિલાંજલિ આપવી.

→ભરપેટ ન ખાવું. જમ્યા પછી તરત ન ઊંઘવું.

→કબજીયાત કે અપચો રહેવા ન દેવો.

→ નિયમિત અનુકૂળ વ્યાયામ કરવો.

→ દિવસ દરમિયાન ક્રિયાશીલ રહેવું, પ્રમાદ ત્યાગવો. જો કે અતિશય ક્રિયાશીલ પણ ન બનવું...

→ ચરબીયુક્ત પદાર્થો તથા માંસાહાર ત્યાગવો.

કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવા માટે આયુર્વેદમાં વર્ણીત કેટલાક ઉપાયોનું અહિં નિદર્શન છે. યોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહ લઇને પ્રયોગ કરવો હિતાવહ છે.

→ હિંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણને સૂંઠ સાથે લેવું.

→ઘઉંના જવારાનો રસ નિયમિત લેવો.

→ગોમૂત્ર ખૂબ હિતકારી છે.

→અર્જુન (સામુ) હૃદય માટે શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. આથી અર્જુનનો ક્ષીરપાક કે તેની વટી લઇ શકાયય

→લસણ નો ઉપયોગ વધારવો.

→ગૂગળ હિતકારી છે.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદના અનેક યોગો બલ-પ્રકૃતિ મુજબ અસર કરી શકે. જેમ કે આરોગ્યવર્ધિની વટી, હૃદયાર્ણવ રસ, પ્રભાકર વટી, પથ્યાદિ ક્વાથ, હરિતક્યાદિઘૃત, દશમૂળ, હૃદયવલ્લભ રસ, ચિંતામણી રસ આદિ.

આહારમાં મોસંબી, લીંબુ, સૂંઠ, લસણ, પપૈયું, ચણા, પરવળ, કારેલાં, મેથી, મગ, જૂના ચોખા પથ્ય છે.

# લોકોને ધર્મ નહીં, નર્યો પાખંડ ગમે છે

## ધૂપસળી ધૂણાવે આકાશ

- ગિરા પિનાકીન ભટ્ટ

દેખા-દેખીની આ દુનિયા હવે હદ વટાવતી જાય છે. ધર્મની ધોળે દહાડે પાખંડીઓ ધજીયા ઉડાવે છે. અને આપમે સહુ એમને તાલીઓથી વધાવી લઇએ છીએ. શું આ આપણો હિંદુ ધર્મ છે...? ધર્મના નામે ધતીંગો ચાલે છે, અને આવા કારણે જ હિંદુ ધર્મને ધબ્બા લાગે છે જેને ધોવા ગંગાના પાણી પણ અસમર્થ, પ્રાચીન હિંદુ ધર્મે અનેક ફાંટાઓમાં વહેંચાઇ ગયો છે. સાધુસંતો, મહંતો, પાખંડીઓ, અઘોરીઓ, ભુવાઓ અને જાતે બની બેઠેલાં ઇશ્વરના દૂતો? કે ભૂતો... શું છે આ બધું હેં...?

પ્રજાને ગેર માર્ગે દોરી જનારા આ બધા આધારસ્તંભો સાવા બોદા છે, ખોખલા છે, અને બોદા પાયા પર ભવ્ય ઇમારતો ચણાય છે... કોના કારણે? આપણા જ કારણે.... મારા ને તમારા જ કારણે. પ્રજા આવું કેમ સમજતી નથી? આપણે શું સાવ પાણી વિનાના છીએ? પગ ન આવે ત્યાં સુધી મા-બાપ આંગળી પકડી બાળકને ચલાવે છે, બાળક ખાતું-પીતું ન થાય ત્યાં સુધી મા બાળકને સ્તનપાન કરાવે છે, પછી છોડી દે છે. એ સમજવા પણ આપણે અસમર્થ...?

આપણી અંદર પડેલા અંતરાત્માને ઉઠાડો... જગાડો, સાવ ગાંડા ન થાય, ઘેટાં ન બનો, તમે સિંહના સંતાન છો. વીર ભરત કે જ બાળવયે સિંહના દાંત ગણતો હતો, એવી વીરતાના વારસદાર છો. ઘેટાં બની હોલે... હોલે... ને ડોલે... ડોલે.... કરવા બેસી જવાનું? કોઇ વ્યક્તિ, સાધુ કે સંત તમને ભગવાનનો રસ્તો બતાવશે...? ભૂલી જાવ... કેમ તમને તમારો રસ્તો શોધતાં નથી આવડતો? અને નથી આવડતો માટે જ ભટકી પડો છો, હું તો, એમ કહું છું કે રસ્તો શોધતાં આવડતું નથી, તો શા માટે બહાર નીકળી પડો છો? ઘર એક મંદિર જ છે, ગૃહસ્થિ ધર્મની બહાર નીકળી પડો છો? ઘર એક મંદિર જ છે. ગૃહસ્થિ ધર્મની ફરજ સુપેર બજાવો, આપણો વિશાળ હિંદુ ધર્મ તો યુગોથી ગાતો આવ્યો છે કે...

માતૃદેવો ભવઃ
પિતૃદેવો ભવ :
અતિથિ દેવો ભવ :

પરંતુ... એ બધું ભૂલી ગયા...? ભૂલી જવાનું નથી. સાપે છંછુદર ગળ્યા જેવું થયું છે, નથી ગળાતું નથી ઓકાંતુ... ને આવી પરિસ્થિતિમાં આપણો હોલે... હોલેમાં જોડાઇ જઇએ છીએ. ગાડરીયા પ્રવાહમાં ખેંચાઇ જઇએ છીએ.

હા, એવા કેટલાય પરીવારો મેં જોયા છે, મારી આંખ આગળ એ ચહેરાઓ આ લખઉં છું ત્યારે કાગળમાં ડોકિયાં કરે છે, કે જે ઘરે આવેલા વૃદ્ધ સાસુ-સસરાને સીધા કરવાની પેરવીમાં જ લાગેલા રહે છે. એંસી વરસની વૃદ્ધા તાવમાં કણસતાં હોય, ને બ્યાસી - પંચ્યાસીએ પહોંચેલાં વૃદ્ધ ઠોંહું ઠોંહું... કરતાં ફેંફસાને ચગડોળ ને ચકરડી જેમ ફંગોળાતા હોય છતાં વહુ નીકળી પડશે વૃદ્ધાશ્રમમાં શું કરવા? તો કહેશે સેવા કરવા... મેવા બધા શું બહાર જ મળે છે...? પણ મેવા સાથે ય આવા અણસમજુ (?) ને લેવા-દેવા નથી હોતી, હોય છે તે માત્ર દંભ, દેખાડો... દુનિયા છે ભાઇ દેખા-દેખીની...

એ જ સેવા ઘરમાં થાય, એવી જ ભાવના ઘરમાં કેળવાય તો આશીર્વાદ તો ત્યાંથી પણ મળે... પણ મારૂં વ્હાલું 'સ્વ' ને સંતોષાય, અહમ્ ને પંપાળાય, પાંચ-પચાસમાં વખાણાય, વાહ... વાહ.. બોલાય, એવું ઘરમાં શક્ય કયાંથી..?

નથી કરવી આવી સેવા હવે કોઇને, સમૃદ્ધિ વધી છે, સારપ ઘટી છે. સંપત્તિમાં વધારો થયો છે. સંસ્કારોનો ઘટાડો થયો છે. મોટા પાયે જાહોજલાલી કરવી છે. પરંતુ જીવ-જીવમાં શિવ છે એ સૂત્રને જોજનો દૂર મૂક્યો છે. બની-ઠનીને બહાર મોટા ભા થવુ છે. પણ અંદર પડેલો માંહ્યલો મરવા પડ્યો છે. વેન્ટિલેટર ઉપર છે. આવા દંભોએ સહન કરી શકતો નથી, છતાં જુદા જુદા. પશ્ચિમની હવા લાગી છે ને, તમાચો ગાલે લગાવીશું તાણીને, એય પાછા નિજ ગાલે જ. ભાઇ કાળા હોઇએ કે ગોરા, ગાલ તો લાલ જ શોભે ને? અરે મૂર્ખાઓ! કયાં જરૂર છે એમ કરવાની. આટ-આટલું ટી.વી.માં જોઇ રહ્યાં છો છતાં સુધરવા જ માગતા નથી, ને... પેલાં ભીખમંગાની પેઠે પાકિટ ખોલી બેસી જાવ છો કે... બાબા બોલે તે પર્સમાં રૂપિયા ખરે... અરે સરદારો! દુનિયા તમને ફેરવે છે ને તમે ફરો છો, દુનિયા તમને બદલી નાખે છે ને તમે બદલાઇ જાવ છો, એ લોકોના બોલે તમે હૈયું ખોલ્યા વિના, આતમને ઓળખ્યા વિના, એ અગ્નિકુંડ? (અગ્નિકુંડ એવો પવિત્ર શબ્દ પણ અભડાય) એ અગ્નિકુપમાં જાતને સ્વાહા કરી ધો છો... ભડકે બળો છો ત્યારે સમજો છે! ઝેરથી એ જાણો છો છતાં પારખાં કરવા દોડી જાવ છો, તો તમારા જેવું મુરખ કોઇ નથી, તો જાગો... ભાઇઓ, બહેનો, ચેતો... ગૃહસ્થિ ધર્મ જ શ્રેષ્ઠ છે. તેને સારી પેઠે નિભાવો, ઘર-ઘરને ગોકુળ બનાવો, મન-મનમાં વનરાવન વસાવો. આપણે ઉદ્ધાર કરવા આ અવનિ ઉપર કોઇ નથી, આપણે જ આપણા ઉદ્ધારક. આપણે જ આપણા ગુરૂ.

જાગો, ગાડરિયાની પેઠે હવે નહીં હોલે હોલે... એકેંક જણ, એકેક ઘર, એકે'ક કુટુંબ, ગામ, શહેરને ભારત દેશ બોલે... 'અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ'.