



સુપ્રભાતમુ

સુરેણ પ્રા. લંક
99789-26251

હાઇકુ

સલામી સવારની..

લેન લિધા પછી માટ્યાગો, બંક કૂબાડી હે છે,
ટ્યાર્ફ-લાકો વિશાસે બરોસો કૂબાડી હે છે.
કામ પટ્યા પછી બલભલાને કૂબાડી હે છે
વિદન પછી વિદનહાર્તાને કૂબાડી હે છે.

ખૂટ્યા છે માપ,
છે, 'ક્ષ' મં નંની -
કૂટાં પડે છે!
(બદલાયાં માપ)

ખૂબા ને ખાડા
પૂરી નાખા કંઈએ
'લેટ' બનાવી
(મુ. ઈજને ત્યા પણ
પહોંચી ગયા?!)

ચિંતન

પટ્યામણ્ય વા અજીર્ણ ગાનીયાત!

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણકયુ સૂખમાંથી લેવામાં આપેલ છે.

અપથયી અજીર્ણ થયું હોય ત્યારે પથ્યનો પણ ત્યાગ કરવો.

કોઈ ભારે (પચાવામાં મુરક્કેલ) વાનગી આગોગવાયી પેટમાં અજીર્ણ થયું હોય ત્યારે સરળતાથી પચી જનારી (પથ્ય) વાનગી પણ ના આરોગવી જોઈએ. ઉપવાસ જ અજીર્ણની સૌથી કારગત દવા છે.

આજીકાલ લોકો જંકફૂલ, તેલ, મેંદો, આથાવાળો ખોરાક ખાઈ નિમાર પડે છે. આથુર્દ પ્રમાણે માણસ - ન ખાઈ ને મરતો નથી પણ જેણું-તેણું - ખૂલ ખાઈને મરે છે. જ્યારે અપચો-અશુર્દ થયું હોય ત્યારે 'અપવાસ' જ દવા છે.

સુવિચાર

- પેસા આપણને મર્યાદિત સુખ લાવી આપે છે,
- પણ અમુક તબક્કા પછી તે માત્ર વધુ પેસો જ લાવી આપી શકે છે - નીલ સાયામન
- જે માસ્યાનું કંજુસ્ટ કરે છે એનો ભરોસો કદી ન કરવો - રચિક મહારાજ
- સારી બંદુક કરતાં સારો પાશોની વધારે સારો પડે છે - બાંદુકી કદેવત
- ધર્મવાન આત્મા જીગતો સારો, અધર્મી જીગતો સુતેલો સારો - મહારી
- આશા વગરનો ધર્મ એ અનિન વગરની વશનેદી જોવો છે - આંદ આંદ
- તમે રસો કોઈ કંડુરાંથી હિંદુ, મુરસિન, પિસ્ટની - જેણ કે શીખ મારી જીગતો નાક દબાવીને જલ્દી દૂર સરકી જાઓ અને એનાથી ચેરીને ચાલાજો, કંડુરાંથીની સગી બહેન છે - ગુરુવાંત શાહ
- આજનું ઔષ્ઠ્થ : લસણી કણી વાટીને નાકથી સુંધરવાયી ડિસ્ટીરીયાની મૂર્ખી મરે છે

(સંકલન : દિપક વી. આશારા)

બોધકથા

ધર્મની સાંકીર્તની વાડાબંધીમાં રહે તે તુચ્છ છે, માનવધર્મની કિનિનોને વિસ્તારીને સો પ્રત્યે સ્નેહભાવ દાખલે તે મહાન છે.

જયશેદજી તાતા એકવાર એમના પારસી મિત્ર સાથે જેણસેવેમ ગયા હતા. ત્યાં એક ડિચિયન કન્યાશાળાની મુલાકાત લીધી. શાખાનો સ્વરચ વલીવટ, સુંદર વયસ્થા, વિદ્યાશોળોની નમતા અને શાખાના આચાર્યાની મારીને પડ્દાયાની ક્રમાણી પણ વધી રહેતી હતી. એવા માટે જેણસેવે એ વધું રહેતી હતી એ કંડુરાંથી હિંદુ, મુરસિન, પિસ્ટની - જેણ કે શીખ મારી જીગતો નાક દબાવીને જલ્દી દૂર સરકી જાઓ અને એનાથી ચેરીને ચાલાજો, કંડુરાંથીની સગી બહેન છે - ગુરુવાંત શાહ

જયશેદજી જીગતો નાકથી સુંધરવાયી ડિસ્ટીરીયાની મૂર્ખી મરે છે.

જયશેદજી વાટીને નાકથી સ