સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

ચૂંટણી ઉમેદવારોના કરોડો ફર્યા કરે છે!
નોટો બદલી છયાં ય કાળું નાણું સર્યા કરે છે!
તર્યા કરે છે સરકારી ટેકે ઉદ્યોગપતિઓ -
ને નિષ્ઠાવાન વેપારી, કાયદાથી ડર્યા કરે છે!

હાઈકુ

જપ્ત નાણાથી -
ચલાવો ને બચાવો -
ચૂંટણી ખર્ચ !
(હેરાફેરીમાંથી આવક)

ભોગવે ખર્ચ -
બે માંથી એક સીટનું -
ઉમેદવાર !
(બીજી સીટનો ખર્ચ ઉમેદવાર જ ભોગવે - પંચ નહીં)

ચિંતન

મા વો ધ્નન્તં મા શપન્તં પ્રતિ વોચે દેવયન્તમ્ ।
સુમ્નૈરિદ્ધ આ વિવાસે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'ઋગ્વેદ'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે લોકો ધર્મનિષ્ઠ અને સદાચારી પુરુષોની મિત્રતા કરે છે, તેમનું રક્ષણ કરે છે અને સદ્વ્યવહાર, ભોજન, વસ્ત્ર દ્વારા તેમનું સન્માન કરે છે. તેમને હંમેશા સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. દુષ્ટ દુર્જનોનાં પ્રભાવથી હંમેશા દૂર રહેવું જોઈએ. જેઓ ધર્માત્માઓની મિત્રતા કરે છે. તેઓ વિદ્વાન છે.

ગુરુ-શિષ્યનો સંબંધ ફક્ત મનુષ્યોમાં જ હોય છે. પશુપક્ષી કોઈ બીજાને પોતાનું જ્ઞાન અને કૌશલ્ય નથી શિખાવડતાં. એક-બીજાને શિખવાડવાની વિશેષતા ફક્ત માનવમાં જ છે. માનવ પોતાનું જ્ઞાન, પોતાનો અનુભવ, કલ્પના, ભાવના વગેરેનું સતત આદાન-પ્રદાન કરતો રહે છે. આ વિશેષતાને કારણે જ ગુરુ શિષ્યની પરંપરા વિકસિત થઈ છે.

ગુરુ-શિષ્યનો સંબંધ જ્ઞાન અને સંસ્કારના આદાન પ્રદાનનો છે. માનવી વિચારી શકે છે અને વિચારોનું સંક્રમણ કરી શકે છે એ પરમાત્માનો પરમ આશીર્વાદ છે આથી સજ્જનના સંગમાં રહેવું અને સત્સંગ કરવો.

સુવિચાર

- જયારે ઘરનાં માણસો નિર્દોષ દેખાય અને પોતાના જ દોષ દેખાય ત્યારે સાચાં 'પ્રતિક્રમણ' થાય - **દાદા ભગવાન**
- બે ગુણ્યા બે, કે બે વત્તા બે એટલે ચાર. આ ગણિત જિંદગીનું હોઈ ન શકે - **દોસ્તોવ્યસ્કિ**
- કોઈની એબ જોવામાં ન ખરચો નૂર આંખોનું, કે એણે આંખ દીધી છે, તે સારું દેખવા માટે - **જલન માતરી**
- શુભ યૌવનનો ગુણવાળો અવસર ગયો એ કયારેય પાછો આવતો નથી - **ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠી**
- જયારે વૃક્ષ સ્વર્ગ સુધી જાય છે ત્યારે એના મૂળિયા નરક સુધી પહોંચે છે - **ફ્રેડરિક નિત્સે**
- અતિજ્ઞાન કરતાં અલ્પજ્ઞાનમાં સલામતી હોય છે - **સેમ્યુઅલ બલટર**
- આજનું ઔષધ : બારીક સૂંઠનો પાઉડર કરી કમર પર હળવે હાથે માલીશ કરવાથી દુ:ખાવામાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સંત હઝરત બાયઝાદ ગામથી દૂર જંગલમાં હતા. તેમને મળવા એક માતા આવી અને કહ્યું, 'મૌલવી સાહેબ, હું એક દીકરાની માતા છું, વિધવા છું અને મારો દીકરો મારા કહ્યામાં નથી અને આખા ગામમાં આવારા થઈ તોફાન કરતો ફરે છે એને સાચા રસ્તે વાળવા મને કોઈ ઉપાય બતાવો.' હઝરત બાયઝાતે માથું હલાવી હા પાડી. એક વાર તેઓ ગામમાંથી પોતાની ઝૂંપડી તરફ જતા હતા તે વખતે પેલો રખડું યુવાન એમને સામે મળ્યો. તે યુવાન પોતાની મસ્તીમાં હતો અને મોઢામાં માઉથ આર્ગન વગાડતો હતો. સંતને સામે આવતા જોઈ તેમની મશ્કરી કરવા જાણી જોઈને એમની સાથે અથડાયો. અને બોલ્યો, 'ભિખારી, કેમ જોઈને નથી ચાલતો?' સંત કોઈ જાતનો પ્રતિસાદ આપ્યા વગર કપડાં ખંખેરી ચાલવા લાગ્યા. પેલા યુવાનને ગુસ્સો આવ્યો તેણે માઉથઓર્ગન સંતના માથામાં માર્યું. સંત ને માથામાં લોહી નીકળ્યું અને માઉથઓર્ગન ટૂટી ગયું. આટલું થવા છતાં સંત ચૂપચાપ ત્યાંથી ચાલવા લાગ્યા. બીજે દિવસે હઝરતનો શિષ્ય યુવાનને ઘરે આવ્યો એના હાથમાં એક થાળ હતો જે વસ્ત્રથી શિષ્ય યુવાનને ઘરે આવ્યો એના હાથમાં એક થાળ હતો. જે વસ્ત્રથી ઢાંકેલો હતો. તેને જોઈને શિષ્ય બરાડ્યો. 'અમ્મીજાનને મારી ફરિયાદ કરવા આવ્યો છે ?' ચાલ ભાગી જા. નહીં તર તારા પણ હાલ તારા ગુરુ જેવા જ થશે. શિષ્યએ શાંતિથી કહ્યું, 'મને હઝરત બાયઝાદે મોકલ્યો છે. ગઈકાલે તમારું માઉથઓર્ગન ટૂટી ગયું છે અને નુકશાન થયું તે બદલ તેમણે દિલગીરી પાઠવી છે. આ થાળમાં એ વાજાનું મૂલ્ય મોકલ્યું છે. અને સ્નેહપૂર્વક આ ફળને મિઠાઈ મોકલીને શુભેચ્છારૂપે મોકલી કહેવડાવ્યું છે કે આપના ક્રોધની કડવાશ દૂર થાય અને આ ભેટ સ્વીકાર કરશે.' યુવાનની આંખમાં પશ્ચાતાપના આંસુ આવ્યા અને દોડતો સંત બાયઝાદની ઝૂંપડીએ પહોંચી ચરણ પકડી ક્ષમા માંગી,કોઈનું દિલ ન દુભાવવાની કસમ ખાધી.

દરોડા અને પક્ષપલટાનું ગોબરું રાજકારણ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ચૂંટણીના પહેલા તબક્કાનું મતદાન ચાલી રહ્યું છે. એની પૂર્વ સંધ્યાએ વડાપ્રધાને પહેલો વોટ એરસ્ટ્રાઈકના નામે આપવાની અપીલ કરી છે ! સિત્તેર વર્ષની આપણી પરિપક્વ લોકશાહીમાં આ રીતે સેનાના નામે વોટ માગવાની આ પહેલી જ ઘટના હશે. પાકિસ્તાનને લૂલું લંગડું કરી બાંગ્લાદેશને આઝાદી અપાવનારી સેનાએ જ ઈંદિરા ગાંધીને ઈકોત્તેરની ચૂંટણીમાં બખ્ખાં કરાવ્યા હતા. પરંતુ ઈંદિરાજીએ સેનાના નામે વોટિંગ કરવાની અપીલ નહોતી કરી. ઘણી બાબતોમાં ઈંદિરા ગાંધીનું અનુકરણ કરનારા વર્તમાન વડાપ્રધાન જાહેરમાં ગાંધી નહેરુ પરિવારની આકરી ટીકા કરતા રહે છે પરંતુ વિરોધીઓને સીધા કરવાની એક પણ તક જવા દેતા નથી. ઈનકમટેક્ષ અને એનફોર્સમેન્ટ ડિપાર્ટમેન્ટથી લઈ સીબીઆઈ સુધીના હાથવગાં હથિયાર ભૂલથી પણ વણવપરાયેલાં ન રહી જાય એનું બરાબર ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે. આ સંદર્ભે પણ ૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણી એક ઐતિહાસિક સીમાચિહ્ન બની રહેશે. સેના માટે ઉત્તર પ્રદેશના મહંત મુખ્યમંત્રી 'મોદીજી કી સેના' જેવા શબ્દો વાપરી શકે છે, ભલેને ગાઝિયાબાદના એમના જ ઉમેદવાર અને ભૂતપૂર્વ સેનાધ્યક્ષ વી.કે.સિંહને એ ના ગમે ! ચૂંટણીપંચ દેખાવ કરવા કોશિશ જરૂર કરે છે - વડાપ્રધાન સહિતના નેતાઓનાં ભાષણોને સૂક્ષ્મદર્શન યંત્રથી તપાસવાનો ડોળ પણ કરે છે. પરંતુ વડાપ્રધાન આખરે વડાપ્રધાન છે. વળી આજના ચૂંટણી કમિશનર કોઈ શેષન તો છે નહીં ! ચિંદબરમ્ થી લઈ કમલનાથ અને નાયડુ સમર્થકોના ઘરે દરોડા પડે છે. સામાન્ય સંજોગોમાં ઘેરી નીંદર ખેંચતા સરકારી ડાઘિયા ચૂંટણી ટાણે જ હવાલાનાં નાણાં પર ત્રાટકી રહ્યા છે. નાણાંની રેલંછેલ એ ભારતીય રાજકારણના ભ્રષ્ટ ચહેરાની સાચી ઓળખ છે. ચોકીદાર ચોરી પકડવામાં ઉસ્તાદ સાબિત થઈ શકે છે. હવે કોઈ રવિશંકર મહારાજ નથી રહ્યું કે નથી રહ્યું કોઈ ગુલઝારીલાલ નંદા. રૂપિયાનું રાજકારણ રમાતું હોય ત્યારે કાચના ઘરમાં રહી બીજાના ઘર પર પથ્થરમારો આજે નહીં તો કાલે મોંઘો પડી શકે છે. પરંતુ સત્તાનો જુગાર રમનારાને ભારેમાં ભારે જોખમ ઉઠાવવાનું ગમે છે. મૂલ્યોને હાંસિયે ધકેલી દઈ ચાલુ ચૂંટણીએ જ વગદાર 'નેતા'ના પક્ષપલટાનો કારસો કેવો વિચિત્ર લાગે ! પરંતુ ગાંધીના ગુજરાતમાં હવે એ નવી નવાઈની વાત નથી. સિદ્ધાંત કે આદ્રશોની અપેક્ષા રાખવી જ ખોટી. ઠાકોર સેનાને વળી પાર્ટી સાથે શી લેવાદેવા હોય ? પાટીદારોના નામે રાજકારણ કરવા નીકળેલાને પક્ષ સાથે શું સ્નાનસૂતક ? અલ્પેશ અને હાર્દિક જેવા જ્ઞાતિવાદી નેતાઓને શેહ આપીને હવે કોંગ્રેસ પેટ ભરીને પસ્તાતી હશે. પરંતુ આ તો હાથનાં કર્યાં હૈયે વાગ્યાં છે. કોંગ્રેસની હાલત ચોરની મા કોઠીમાં મોઢું ઘાલીને આંસુ સારે એવી થઈ ગઈ છે. ચીમનભાઈ પટેલે શરૂ કરેલું પાટીદાર રાજકારણ અને માધવસિંહ સોલંકીના શાસનમાં વકરેલું ક્ષત્રિય રાજકારણ કેવા વસમા વિસામે આવીને ઊભું છે તે ગુજરાતનો મતદાતા લાચાર આંખે જોઈ રહ્યો છે. કોંગ્રેસકાળમાં જે આદર્શોનું ધોવાણ શરૂ થયું હતું એને વિક્રમજનક ઊંચાઈએ પહોંચાડવામાં ભારતીય જનતા પાર્ટીને સફળતા સાંપડી છે. અભિનંદન.

પૂરણપોળી એટલે પૂરણપોળી એટલે પૂરણપોળી

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

શ્રી પ્રદ્યુમ્નભાઈ આચાર્યના પુસ્તક '' અચરજનો આનંદ'' માં એક એકથી ચડિયાતા વીસ લેખો છે.. તેના એક પ્રકરણ '' તમે સારું લખો છો'' અંગે આપણે અગાઉ વાત કરી ચૂક્યા છીએ .એ લેખમાં છેલ્લે છેલ્લે પૂરણપોળી અંગેના લેખની વાત કરી હતી.એટલે આ વેળા આપણે પૂરણપોળી અંગેના લેખની વાત કરીએ તો ભલે પૂરણ પોળી ખાવા ના મળે પણ એની વાતોથી મોંઢામાં પાણી તો આવશે. આમ આખા પુસ્તકમાં પૂરણપોળીની વાત બેત્રણ વાર આવે છે. પરંતુ આઠમું પ્રકરણ તો સર્વાંગસંપૂર્ણ પૂરણપોળી અંગેનું જ છે. જો કે તેમાં એનું શિર્ષક ''પૂરણપોળી એટલે પૂરણપોળી'' છે પરંતુ મને પોતાને પણ પૂરણપોળી બહુ ભાવે છે એટલે મેં આ લેખના શિર્ષકમાં વધુ એક પૂરણપોળી ઉમેરી દીધી છે.

લેખક તેમની પૂરણપોળી પ્રત્યેની મમતા ''પૂરણપોળી એટલે પૂરણપોળી'' શબ્દોથી લેખની શરૂઆત કરીને દર્શાવી દે છે. આગળ કહે છે,'' હીંચકો મારી તાકાત છે. પૂરણપોળી મારી નબળાઈ છે. આ નબળાઈ માત્ર પૂરણપોળી ખાવાથી જ દૂર થાય છે. પૂરણપોળી નામ માત્રથી હું લાલાયિત થઈ જાઉં છું.'' લાડુ, લાપસી, શિરો, દૂધપાક શીખંડ, મોહનથાળ બરફી, બધી વાનગીઓ કરતાં પૂરણપોળી કેમ ચડિયાતી છે તેનું કારણ બતાવતા લેખકશ્રી કહે છે કે બીજી બધી વાનગીઓ તો બજારમાં કંદોઈને ત્યાંથી મળે છે. જ્યારે પૂરણપોળી એમની પત્નિના હાથે બનાવાતી મિષ્ટ વાનગી છે. તેથી તે અનન્યા છે અને એટલે જ તેમને પ્રિય છે. સમર્થનમાં એક દુહો પણ ટાંકે છે.

લાડુ ને પૂરણપોળી મારે સગાસંબંધી,
લબાલબ છૂટી મારી લાળ કેરી ગ્રંથી.

''કાવ્યોમાં નાટક રમ્ય છે તેમ વ્યંજનોમાં પૂરણપોળી રમ્ય છે, હદ્ય છે, સ્ત્રીની સઘળી આવડત પૂરણપોળીની આવડતમાં સમાઈ જાય છે. પૂરણપોળી બનાવવાની રીત પણ અત્યંત રસિક છે. '' આટલું લખ્યા પછી આચાર્યસાહેબ બહુ રસિકતાથી પૂરણપોળી બનાવવાની આખી રીત વર્ણવે છે. છેલ્લે કહે છે '' આ રીતે તૈયાર થયેલી ગરમાગરમ અને ઘીથી લચપચતી પૂરણ પોળી સીધી જ ઉદરમાં ઉતરી જાય છે. સભ્યતાના તમામ ધોરણો નેવે મૂકાઈ જાય છે. વિચારવાનું બંધ થઈ જાય છે. આંખો બંધ થઈ જાય છે. સાંભળવાનું બંધ થઈ જાય છે. બીજી બધી ઈંદ્રિયો બહેર મારી જાય છે. જાગ્રત રહેવાના તમામ પ્રયત્નો હવાતિયા થઈ જાય છે. સમયનું ભાન રહેતું નથી.''

પત્નિ પાસે પૂરણપોળી બનાવરાવવા માટે લેખક કેવા ઉપાયો અજમાવે છે. અને ક્યારેક કેવા પાડોશીની સામે વિચિત્ર જેવા દર્શાવાઈ જાય છે , તે જાણવા માટે તો ભાઈ તમારે આ પુસ્તકનો આખો લેખ જ વાંચવો પડે.

તેમ છતાં એક વાત તમને કહ્યા વગર રહેવાશે નહીં. લેખક તેમની ભાવિ પત્નિને જોવા માટે જાય છે ત્યારે થતી પ્રશ્નોત્તરીમાં લેખકથી અનાયાસ પૂછાઈ જાય છે કે તમને કઈ વાનગી સારી રીતે બનાવતાં આવડે છે. પત્નિના મુખેથી '' પૂરણપોળી'' શબ્દ ઉચ્ચારાતાં જ લેખકશ્રી ખુશીથી ઊછળી પડે છે. તે જોઈને ભાવિ પત્નિ ડઘાઈ જાય છે. પણ લેખક તો નિશ્ચય કરી લે છે કે ' પરણું તો બસ આને જ'' આ પછી લેખકશ્રી ગજબનું તત્વજ્ઞાન આપણી સમક્ષ પીરસે છે. ભાવિ જમાઈનો એકદમ સ્પષ્ટ જવાબ પ્રાપ્ત થતાં ભાવિ શ્વસુરગૃહે, ભાવિ પત્નિના હાથે બનાવાયેલ સ્વાદિષ્ટ પૂરણપોળી પૂરણપોળીપ્રેમીને પીરસવામાં આવે છે. ત્યારે પહેલીવાર લેખકશ્રીનું ભોજનમાં ધ્યાન રહેતું નથી. એક વાર આ બનાવને યાદ કરીને અલબત્ત યાદ કરાવીને લેખકશ્રી પૂરણપોળી જમવાનો પ્રયત્ન આદરે છે, પોતાની વાત સમજાવવાના હવાતિયાં મારે છે ત્યારે લેખકના મનની વાત જાણી ગયેલી પત્નિ કેવી રીતે તેમની વાત નહીં સમજવાની ચેષ્ટા કરે છે અને છેલ્લે પૂરણપોળી જમાડે છે, ત્યારે લેખક રાજીના રેડ થઈને એક થાળીમાં જમવાનો આગ્રહ કરે છે. એ બધી વાતો, વાહ ભાઈ વાહ મને નથી લાગતું આટલી રસિક રીતે અગાઉ કદી લખવામાં આવી હોય ! જો ખરેખર લખવામાં આવી હશે તો તેમાં કવિ કાલિદાસને તો સંડોવવામાં નહીં જ આવ્યા હોય !

જો કે , ''પહેલું સુખ તે જાતે ન રહ્યા'' નિબંધમાં પૂરણપોળીનો ઉલ્લેખ જરા જુદી રીતે આવે છે. ભગાભાઈને પહેલાં પૂરણપોળી સહીત અનેક મિષ્ઠાનો પ્રત્યે ભારે લગાવ હતો. ત્યારે થાળીમાં મિષ્ઠાન ન જુવે તો પત્નિ પર ઊકળી ઊઠતા.ડાયાબિટીસ થયા પછી થાળીમાં મિષ્ઠાન જોઈને ઊછળી ઊઠે છે. એ જ ભગાભાઈ, એ જ સુલક્ષણા નાર અને એ જ પૂરણપોળી હોવા છતાં પહેલાં જે પૂરણપોળી અદભુત આનંદ આપતી હતી તે પછી કડવી ઝેર બની જાય છે. તેમ છતાં કડવા ચોથ'' વાળા પ્રકરણમાં લેખક સ્વાદિષ્ટ સાતમનું વ્રત પત્નિને સમજાવે છે ત્યારે સાત દિવસની મિષ્ટ વાનગીઓમાં તેઓ પૂરણપોળીનું નામ કેમ ભૂલી ગયા છે તે અમને સમજાતું નથી.

આ પુસ્તકમાં અચરજનો આનંદ આપતાં પૂરેપૂરાં વીસ પ્રકરણો છે. મારી વાત ખરી છે કે ખોટી તે જાણવા પણ આપે આ પુસ્તક સવેળા વાંચવું રહ્યું.

માનવ શરીરનું બંધારણ કુદરતના તત્વોનું સંમિશ્રણ છે, એટલે એનું તાદાત્મ્ય કુદરત સાથે તરત સધાઈ જાય છે પરંતુ અનુભૂતિ માટે મન-હૃદયના દરવાજા ખુલ્લા હોવા જરૂરી છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

હવે વેકેશનના દિવસો આવી ગયા છે. આ દિવસોમાં જે મિત્રોને અહીં મળવું દુર્લભ હોય એવા મિત્રો ફરવાના સ્થળોએ મળી જાય છે. અતિશય ભીડ છતાં મોટા ભાગના પરિવારો ગરમીથી બચવા અને થોડો પોરો ખાવાના આશયથી ક્યાંક ને ક્યાંક જવાનું પસંદ કરે છે. એમાંય વતનની મુલાકાતે જનારા સૌથી વધુ નસીબદાર હોય છે.

આવી રીતે બહાર જનારનો મુખ્ય હેતુ એકધારા, તણાવભર્યા, જવાબદારીભર્યા રુટીન જીવનમાંથી બ્રેક લેવાનો વધુ હોય છે. પછી એ વતનની

ગાંધીનગરમાં કુદરતનું સાનિધ્ય સરળતાથી પ્રાપ્ય છે, પરંતુ મોટા ભાગના લોકોનું પરોઢ પથારીમાં અને સાંજ કામમય વીતે છે... એટલે જ દેવદર્શનની જેમ કુદરતદર્શન કરવા ખાસ આયોજનો થાય છે

માટી અને મિત્રોને મળવાનું આકર્ષણ હોય કે વિદેશના ગ્લેમરનો મોહ હોય. પોતપોતાની પસંદગી અને અનુકૂળતા આધારિત સ્થળે બ્રેક લેવા જવાનો મોટા ભાગનાનો મનસુબો ઘડાઈ ચૂક્યો હશે.

માણસને સૌથી વધુ શાંતિ કુદરતના ખોળે જ સાંપડે છે. પછી એ પહાડ હોય કે દરિયો...નદી-તળાવ હોય કે જંગલો. ઊગતા-ડૂબતા સૂર્યનું સૌંદર્ય જોવાની નજર રોજીંદા જીવનથી દૂર ગયા પછી વધુ ખીલે છે. પંખીઓના કલરવની મધુરતા અને જંગલના સ્વરૂપમાં કુદરતીપણું અનુભવવાની દ્રષ્ટિ જાગ્રત થાય છે. એમાંય સાગર-નદી-પહાડના સાન્નિધ્યમાં અનુભવાતી શાંતિના તોલે કાંઈ જ ન આવે. વર્ષોથી અડીખમ, દુનિયાની ઝીંક ઝીલતા આ કુદરતી તત્વોની માનવજાત પર અનહદ કૃપા છે. માણસને થાક ઊતારવા-તાજગી મેળવવા કુદરતને ખોળે ગયા વિના કોઈ ચારો નથી. હા, હવે તો બિલ્ડીંગ્સ, મોલ્સ, ફન પાર્ક, એડવેન્ચર પાર્કનો જમાનો છે પણ થાક આપનાર આ જગ્યાઓ કરતાં વિસામો આપનાર કુદરત વ્હાલી લાગે છે. એમાંય ગમતા માણસોનો સાથ કુદરતને વધુ માધુર્યસભર બનાવી દે છે.

હમણાં થોડા સમય પહેલાં સાવ અચાનક દરિયાની મુલાકાતે જવાનું થયું. આમ તો અનેકવાર દરિયાને માણવાની તક મળી છે પરંતુ વારંવાર એની પાસે જવાની તત્પરતામાં ઉમેરો જ થતો રહ્યો છે. આ વખતે મામલો જરા જુદો હતો. જુદો એ રીતે કે સંગાથ મિત્રોનો હતો. હમઉમર તેણીઓ સાથે-સખીઓ સાથે સાગરની સહેલ વિશેષ અનુભવ બની રહ્યો. ભાર, ઔપચારિકતા, જવાબદારીથી દૂર આ અનંત-અફાટ સમુદ્રનો સહવાસ ગમતીલો અનુભવાયો. અંતરની અંદર અને બહારના વાતાવરણમાં જવલ્લે અનુભવાતી અદભૂત શાંતિ દરિયાલાલની દેન હતી. ક્યારેક સંબંધો તરફથી આપણી અપેક્ષા અને બીજાની અપેક્ષા-પસંદગી સમજવાની જહેમત, રીલેકસ થવાના સ્થળે પણ ભાર આપે છે. સરખે સરખા મિત્રો-બહેનપણીઓના સંગાથમાં આ વાતની બાદબાકી થઈ જાય છે. હા, મહત્વનું એ છે કે કોઈ, કોઈને જજ ના કરે...એકબીજા વિશે સારા-ખોટા ખ્યાલો ન બાંધે...માત્ર હકારાત્મક સાથ હોય તો આવા, મિત્રો સાથે સૈરના સાહસો ચોક્કસ સફળ થાય...આનંદ આપે. અજમાવવા જેવો ખરો આ પ્રયોગ...બાકી આપણા નસીબ કે સાથી તરીકે કોણ અને કેવા સાંપડે છે. (હા...હા...હા...હા...)

દરિયાની છાતી પર, ચૂપકીદીથી સરતાં ફુઝની સાંજ અને સવાર એક અદભૂત અનુભવ કહું તો અતિશયોક્તિ નથી. ફુઝની અંદર ભૌતિક દુનિયાની રંગીની અને એની બહાર અતિલોભામણી અફાટ કુદરત...જોજનો સુધી વિસ્તરેલા પાણીને એકીટશે-એકલા જ ઊભાં-ઊભાં નીરખવાનો અનુભવ અદ્વિતીય હોય છે...એક સાથે અનેક વિચારો ઊમડવાની સાથે પોતાના અસ્તિત્વ અને લાગણીઓને મહેસૂસ કરવી હોય તો જહાજના તૂતક પર સમી સાંજ કે વહેલી સવારે દરિયાને નીહાળવાની તક મળે ત્યારે અચૂક લેવા જેવી ખરી...પવનની લહેરો અને પાણીની લહેરો વચ્ચે માત્ર જાત સાથે રહેવાની દુર્લભ ક્ષણો...જીવનની અમૂલ્યતમ ક્ષણો બની રહે એમાં બેમત નથી. આંખોમાંથી પાણીની ધારા વહી નીકળે એટલી શાંતિ એની પરાકાષ્ઠાએ અનુભવાય ત્યારે એને સહેવાની આપણી શક્તિનું માપ નીકળી જાય. કોલાહલથી દૂર ભાગતો માનવી, કોલાહલથી એટલો ટેવાઈ ચૂક્યો છે કે શાંતિ એની ક્ષણોને બોઝલ બનાવી દે છે. એકાંત-સન્નાટો, અજંપો આપે છે.

દરિયો, સાગર, સમુદ્ર પુરુષવાચક સંજ્ઞા છે. એના સ્વરૂપમાં પણ પુરુષ સ્વભાવની ઝલક મળે છે. દરેક પહોરમાં એનો મિજાજ, એની ભરતી-ઓટ અલગ અનુભવાય. ચંદ્રની કળા માનવ મિજાજને અસર કરે છે એમ જ દરિયાનું સ્વરૂપ પણ એને અનુસરે છે. રાતના અંધારામાં, ચંદ્રના પ્રકાશમાં સફેદ ફીણની ધારવાળા કાળા ડીબાગ મોજાની લહેરોનું દ્રશ્ય ખૂબ રોમાંચિત કરે. જ્યારે સવારે સૌમ્ય સ્વરૂપનો દરિયો સ્નેહાળ વર્તાય. ગાલ પર હલકી ટપલી મારીને કોઈ જગાડે એમ કિનારાને હળવેથી સહેલાવતો...ભીજવતો દરિયો પ્રેમાળ પિતાની ઝલક આપે. ભરબપોરે એનો આકરો મિજાજ ડરામણો ભાસે, ચોમેર અફાટ પાણી પર સૂર્યની અગનજવાળા જેવો તડકો વરસતો હોય ત્યારે વલખાં મારતાં આકળ વિકળ માનવીની મનોદશા દરિયાના સ્વરૂપમાં અનુભવાય. દરિયા કિનારાની સાંજ સૌથી વધુ સુંદર અને રામણીક લાગે...દરિયાને માણવાની આ ઉત્તમ વેળા હોય છે. કપડાં પલળવાની ચિંતા કરતાં ભીંજાવાનો આ અવસર જવલ્લે સાંપડતા મોકા જેવો છે. દરિયાની વિશાળકાય લહેરો, આપણને પોતાની ગોદમાં ઉપાડવા તત્પર દાદાની જેમ જ્યારે ધસી આવે ત્યારે એને આધિન થઈ જવાની મજા કંઈ ઓર જ છે. દરિયા કિનારા પર આછેરા પાણીમાં, ડૂબતા સૂરજની હાજરીમાં ક્યારેક ચાલવા કે દોડવાનો અનુભવ લઈ જોવા જેવો ખરો... ચપ્પલ હાથમાં પકડીને ચાલતા સમયે ' ये शाम मस्तानी, मदहोश कीએ જાય...' ગીત મનમાં જાતે જ ગુંજવા લાગે.

આ ગુંજન મનમાં ભરીને જ્યારે રોજીંદા જીવનના કામોમાં પરોવાઈએ ત્યારે પણ એકાંત પળોમાં દરિયાની એ ગુંજનો રવ મનમાં સતત ગૂંજ્યા જ કરે...અને ફરીવાર એને મળવાની ઉત્સુકતામાં—રાહમાં મન વાસ્તવિકતાની ધરતી પર જીવવા માંડે...

માણસને સૌથી વધુ શાંતિ કુદરતના ખોળે જ સાંપડે છે. પછી એ પહાડ હોય કે દરિયો...નદી-તળાવ હોય કે જંગલો. ઊગતા-ડૂબતા સૂર્યનું સૌંદર્ય જોવાની નજર રોજીંદા જીવનથી દૂર ગયા પછી વધુ ખીલે છે. પંખીઓના કલરવની મધુરતા અને જંગલના સ્વરૂપમાં કુદરતીપણું અનુભવવાની દ્રષ્ટિ જાગ્રત થાય છે. એમાંય સાગર-નદી-પહાડના સાન્નિધ્યમાં અનુભવાતી શાંતિના તોલે કાંઈ જ ન આવે. વર્ષોથી અડીખમ, દુનિયાની ઝીંક ઝીલતા આ કુદરતી તત્વોની માનવજાત પર અનહદ કૃપા છે. માણસને થાક ઊતારવા-તાજગી મેળવવા કુદરતને ખોળે ગયા વિના કોઈ ચારો નથી. હા, હવે તો બિલ્ડીંગ્સ, મોલ્સ, ફન પાર્ક, એડવેન્ચર પાર્કનો જમાનો છે પણ થાક આપનાર આ જગ્યાઓ કરતાં વિસામો આપનાર કુદરત વ્હાલી લાગે છે. એમાંય ગમતા માણસોનો સાથ કુદરતને વધુ માધુર્યસભર બનાવી દે છે.

આપણી આસપાસ કે નજીકમાં કુદરત જ કુદરત છે. એનું આમંત્રણ આપણને પહોંચતું નથી. એને નજીકથી જોવાની નજર કે નવરાશ આપણને નથી...ગાંધીનગરમાં વસનાર જનોને કુદરતનું સાનિધ્ય ખૂબ સરળતાથી પ્રાપ્ય છે. પરંતુ મોટા ભાગનાની વહેલી સવાર પથારીમાં કે સાંજ કામમય વીતે છે. એટલે જ દેવદર્શનની જેમ કુદરતદર્શન કરવા ખાસ આયોજનો થાય છે. આપણે અહીંનું કવર અહીં જ ઊતારીને આ દર્શનો એ જઈશું તો જરૂરથી નવો શ્વાસ-ઓક્સિજન ફેફસામાં ભરાશે, તાજગી મળશે. કુદરત એ જીવંતતાનું ઉદાહરણ છે. મૌસમના મિજાજ સાથે એમાં સતત બદલાવ, ચહલપહલ છે. માનવીય સ્વભાવના બધા લક્ષણો જેવા કે સૌમ્યતા, સુંદરતા, વિકરાળપણું, સ્નેહાળપણું કુદરતમાં પણ છે. માનવીય શરીરનું બંધારણ પણ કુદરતના તત્વોનું સંમિશ્રણ છે. એટલે ઝડપથી એનું તાદાત્મ્ય કુદરત સાથે સધાઈ જાય છે. પરંતુ એની અનુભૂતિ માટે મન-હૃદયના દરવાજા ખુલ્લા હોવા જરૂરી છે. કુદરતને વાયા ગોગલ્સ જોવા કરતાં નરી આંખે માણવું એ વધુ કુદરતી છે. કુદરતને કેમેરામાં કેદ કરી લેવાની પડાપડી એની રૂબરૂ હોવાના અહેસાસનું અપમાન છે. જ્યારે જ્યાં આ તક મળે...જીવી લેજો...ચોક્કસ નવજીવન પામ્યાનો અહેસાસ અનુભવાશે એ મારી ખાત્રી છે.

ઉનાળામાં ઠંડક આપતું અસરકારક કોલ્ડ્ડ્રીન્ક

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હોળી-ધૂળેટી જાય એટલે તાપ પડવાનું શરૂ થાય જે દિવસે દિવસે આકારો થતો જાય, અને છેક જુલાઈ મહિના સુધી આવું જ ચાલે. એટલે આપણે લગભગ ત્રણ મહિના સુધી આ ગરમી સહન કરવી પડે. આ ગરમીમાં રાહત મળે એ માટે ઘરમાં તો આપણે એ.સી. થી લઈને ખસની ટોટી સુધીની વ્યવસ્થા કરેલ હશે, પણ આપણા ઘરના રસોડામાં જ અમુક એવી વસ્તુઓ પડેલી હોય છે કે જે આપણને ગરમીથી રક્ષણ આપે છે અને શરીરમાં ઠંડક લાવે છે. ઉનાળાના ઘરગથ્થું ઉપચારો વિષે બહુ બધા પુછતા હોય છે. આમેય આજકાલ આપના ખાન-પાન ને કારણે આપણું પિત્ત જલ્દીથી વધી જાય છે, એવા સમયે ઠંડક કરે તેવા ઘરગથ્થું ઉપચારો મળી જાય તો આનંદ થાય. આજે એક એવા કોલ્ડ ડ્રીંકની વાત કરીએ કે જે ખરેખર શરીરને ઠંડક આપે છે. ચાલો જાણીએ તેની રેસીપી.

ધાણા, જીરું, વરીયાળી, કાળી દ્રાક્ષ અને ખડી સાકર. આ પાંચેયને સરખે ભાગે મિક્સ કરી તેમાં પાણી નાખી રોજ એક ટાઈમ પીવાનું. આનાથી શરીરમાં ઠંડક રહેશે. એસીડીટી, શરીરની બળતરા, આંખોની બળતરા, ઓછી થશે

ધાણા: સંસ્કૃતમાં જેને 'ધાન્યક' કહે છે તે ધાણા કોથમરીના બીજ છે. ધાણા પ્રકૃતિમાં બહુ ઠંડા છે. શરીરની બળતરા, શરીરનો થાક અને તરસ મટાડે છે. પિત્તને ઘટાડે છે. પાચનતંત્ર મજબૂત કરે છે અને મૂત્રવેગ વધારે છે.

- તાવમાં જ્યારે તરસ બહું લાગે ત્યારે ધાણાનું પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે. શરીરમાં દાહ થતો હોય તો ધાણાને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે તેમાં ખડી સાકર નાખી તેને પીવાથી દાહ શમન થાય છે. પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તો ધાણા અને સૂંઠને ઉકાળીને પીવાથી ફાયદો થાય છે. બાળકોને મોટી ઉધરસ આવતી હોય તો ધાણા અને સાકરને ચોખાના ધાવણ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

કોથમરીનાં પણ ધાણા જેવા જ ગુણો છે. કોથમરી પણ ઠંડક આપે છે. શરીર અને આંખમાં બળતરા થતી હોય ત્યારે કોથમરીની થેપલી બનાવી આંખ પર મુકવાથી ખૂબ ઠંડક મળે છે. કોથમરીમાં વિટામીન-એ તથા વિટામીન - સી પ્રચૂર માત્રામાં હોય છે. આ ઉપરાંત કોથમરીમાં અનેક ખનીજતત્વો (મિનરલ્સ) પણ હોય છે આથી કોથમરીનો વપરાશ રોજીંદો કરવો.

વરિયાળી: ધાણાની જેમ જ