



**આ** ગલી પેઢી અને આજે જીવતી પેઢી છે એ બન્નેના આહાર પર વિચાર કરવાની જરૂર છે. આગલી પેઢીના લોકોનો આહાર સાદો અને ઘરે તૈયાર કરેલી અવસ્થાનો હતો જ્યારે આજની પેઢી માટે હોટેલ, ખાવાનું બનાવતી લારીઓ એ બધાં પર આજનો યુવા વર્ગ આધાર રાખે છે. એ સિવાય પણ ભાત ભાતના પેકિંગમાં અપાતા ખાદ્યપદાર્થો તો પુષ્કળ જોવા મળશે. આગલી પેઢી પાસે ખાવાના વિકલ્પો પણ ઓછા હતા જ્યારે આજે

મનુષ્યના વિચારોમાં, ઘડતરમાં પણ આહાર મોટો ભાગ ભજવે છે એટલું સૂક્ષ્મ વિચારતંત્ર જ મૃત્યુ પામ્યું છે. ભારતના ઋષિઓએ આહાર પર ઉત્તમ ચિંતન કરી જગતના ચોકમાં મૂક્યું છે. આજે વિવિધ રોગોનો ઉપદ્રવ ઊતરતી કક્ષાના ખોરાકને લીધે જોવા મળે છે

## જેવો ખોરાક તેવી વિચારસરણી



તો હોટેલો સિવાય નાનીમોટી લારીઓ પર વેચાતા ખોરાકના વિકલ્પો ઘણા છે તેથી રવિવારે તો સાંજે ઘણાં ઘરોમાં સાંજનું રાંધવાનું જ બંધ થઈ ગયું અને આખું કુટુંબ બજારમાં તૈયાર થયેલા આહાર પર જ આધાર રાખે છે.

ભારતમાં એક સમય એવો હતો કે લારી અથવા હોટેલમાં જઈ ને ખાવામાં લોકોને સંકોચ થતો હતો. આજના સમાજને એ માટે કોઈ બંધન નથી. સરળતાથી લારી પર તૈયાર થયેલી વાનગીઓ આરામથી ખાઈ લે છે. ખોરાક માત્ર પેટ ભરવા જ નથી પરંતુ સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે પણ છે એ વિચાર જ ભૂલાઈ ગયો. જેવો ખોરાક તેવી વિચારસરણી રહેતી હોય છે તે તરફ

તો ધ્યાન જ રહ્યું નથી. લારી પર તૈયાર થયેલા ખાદ્યપદાર્થો હવે લોકો સરળતાથી આરોગી લે છે. ખોરાકમાં શું વપરાયું છે તેના તરફ તો હવે ભાગ્યે જ વિચાર થતો હોય છે.

મનુષ્યના વિચારોમાં, ઘડતરમાં પણ આહાર મોટો ભાગ ભજવે છે. એટલું સૂક્ષ્મ વિચારતંત્ર જ મૃત્યુ પામ્યું છે.

ભારતના ઋષિઓએ આહાર પર ઉત્તમ ચિંતન કરી જગતના ચોકમાં મૂક્યું છે. આજે વિવિધ રોગોનો ઉપદ્રવ ઊતરતી કક્ષાના ખોરાકને લીધે જોવા મળે છે. જેવો ખોરાક તેવું વ્યક્તિનું મન બને છે.

**ઋષિવાણી**  
નરેશ ભટ્ટ

ભારતમાં તો વળી થોડે થોડે દિવસ ઉપવાસના દિવસો પણ વિચાર્યા છે જેથી લોકો પવિત્ર દિવસ માનીને તે દિવસે સાદો ખોરાક જ વાપરે છે. કેટલાકનો મિજાજ અત્યંત તીખો હોય છે. તેવા લોકોના ખોરાકની નોંધ કરવાની જરૂર છે. ભારતમાં તો હજુ અમુક ચોક્કસ વર્ગ એવો છે જ કે જેઓ ખોરાકમાં બાંધછોડ કરતા જ નથી. આવાં લોકો શરીરથી તો સ્વસ્થ હોય જ છે અને માનસિક રીતે પણ ઊંચા વિચારોમાં જીવન વ્યતીત કરતા હોય છે. ખોરાક બનાવનારી વ્યક્તિના વિચારો પણ ખોરાકની સાત્ત્વિકતા કે તામસિકતામાં વધારો કરે છે.



સપ્તાહનાં વ્રત-તહેવારો  
તા. ૨૦ થી ૨૬ મે ૨૦૨૪

તા. ૨૦ સોમવાર,  
વૈશાખ સુદ બારસ, સોમપ્રદોષ

તા. ૨૧ મંગળવાર,  
વૈશાખ સુદ તેરસ નૃસિંહ જયંતી

તા. ૨૨ બુધવાર,  
વૈશાખ સુદ ચૌદશ શંકરાચાર્ય કૈલાસગમન,  
જરથોસ્તીનો દિશો (પારસી)  
ઓમકારેશ્વર યાત્રા

તા. ૨૩ ગુરુવાર,  
વૈશાખ સુદ પૂનમ, વૈશાખી બુદ્ધ પૂર્ણિમા,  
કુર્મજયંતી, વૈશાખ સ્નાન સમાપ્ત,  
રાધારમણ દેવ પ્રાકટ્યોત્સવ (વૃંદાવન)

તા. ૨૪ શુક્રવાર,  
વૈશાખ વદ એકમ નારદ જયંતી

તા. ૨૫ શનિવાર,  
વૈશાખ વદ બીજ

તા. ૨૬ રવિવાર,  
વૈશાખ વદ ત્રીજ, સંકટ યોથ, અવધૂત  
દત્તપીઠમ્ મૈસુરના અધિપતિ પૂ.ગણપતિ  
સચ્ચિદાનંદજીનો ૮૨મો જન્મોત્સવ

## સુવિચાર

સફળતા ક્યારેય કાચમી  
હોતી નથી, નિષ્ફળતા માટે  
પણ આ જ લાગુ પડે છે

ખરાબ અક્ષરો અધૂરી  
કેળવણીની નિશાની છે.

**ગ્રી** સના શહેર રોમનો એક વિચારક ખૂબ જાણીતો બન્યો, એ તત્ત્વચિંતક હતો, એની વાતો લોકો ધ્યાનપૂર્વક સ્વીકારતા. તેણે લખેલું એક પુસ્તક 'ફાનસ' દુનિયાના શ્રેષ્ઠ ગ્રંથોમાં તેની ગણના થાય છે. આ પુસ્તક તેણે જાતે લખ્યું નથી પણ તે બોલે તેમ તેનો શિષ્ય લખતો હતો એ રીતે એ પુસ્તક લખાયું. એ શિષ્યનું નામ એરિસ્ટોસ હતું.

આ તત્ત્વચિંતક કોઈ પ્રસંગે પ્રવચનો કરતા, એ પ્રવચનોની નોંધ તેમનો શિષ્ય કરી લેતો અને એમ તેમનાં પુસ્તકો થયાં છે. ખ્રિસ્તી ધર્મનાં લોકો આ પુસ્તકોથી ઘણા પ્રભાવિત થયા છે. અને લેમ્પ (ફાનસ)ને તો ધર્મગ્રંથ તરીકે આદર આપે છે.

આ વિચારક પગે લંગડાતા હતા, વળી ખૂબ ગરીબ પણ હતા પણ ઘણા સંઘર્ષ બાદ તેમણે તત્ત્વચિંતક

દરિયામાં ડૂબી મરાય એવું માની લેવાને કોઈ કારણ નથી. જો દરિયામાં ડૂબી જવાય તો તળાવમાં પણ ડૂબી જવાય. એથી ડરવાનું ન હોય, જિંદગીમાં ઘટનાઓ અને સંઘર્ષ તો આવ્યા જ કરવાના એમાં મક્કમતાથી પાર ઊતરવું એ જ ખરી જિંદગી છે માટે જે થવાનું છે એ તો દરિયામાં કે તળાવમાં પણ થાય, એનાથી કામ છોડી ન દેવાય, મેદાન છોડી ન દેવાય

તરીકેની ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરી હતી. આ વ્યક્તિના આદર્શ હતા સોક્રેટીસ અને ડાયોજનિસ. આ ડાયોજનિસ એટલે સમ્રાટ સિકન્દરના ગુરુ.

આ ચિંતકનું ફાનસ એક વખત ચોરાઈ ગયેલું અને ત્યારે તેમણે માટીના કોડિયાં સળગાવી અજવાળું કરેલું. આ વાતમાંથી જે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રગટ થયું તે લેમ્પ એટલે પુસ્તક 'ફાનસ'.

એ માનતા કે જિંદગી એક રંગભૂમિ છે અને આપણે તો ભૂમિકા ભજવવા આવેલા એક કલાકાર છીએ. સાદગી અને સંતોષ તેમનો જીવન મંત્ર હતો.

## ડૂબી મરવાના ડરથી દરિયો છોડી ન દેવાય



એક વાર એક ભાઈ તેમની પાસે આવ્યો અને તેને દરિયાઈ સફર ખેડવાની હતી, તેથી તે ડરતો હતો. તેણે આ વિચારકને વાત કરી તો એપિકટેટસે કહ્યું, ભાઈ, દરિયામાં ડૂબી મરાય એવું માની લેવાને કોઈ કારણ નથી. જો દરિયામાં ડૂબી જવાય તો તળાવમાં પણ ડૂબી જવાય. એથી ડરવાનું ન હોય, જિંદગીમાં ઘટનાઓ અને સંઘર્ષ તો આવ્યા

**અજવાળાં**  
દુર્ગેશ ઉપાધ્યાય

જ કરવાના એમાં મક્કમતાથી પાર ઊતરવું એ જ ખરી જિંદગી છે માટે જે થવાનું છે એ તો દરિયામાં કે તળાવમાં પણ થાય, એનાથી કામ છોડી ન દેવાય, મેદાન છોડી ન દેવાય.

આ વાત સાંભળી પેલો ઉત્સાહિત થયો અને એણે દરિયાઈ સફર સફળતાથી પાર કરી. આવા ચિંતકો જ અન્યને પ્રેરક બની શકે છે.