માપે છે રસ્તો દિલ્હીનો એ વડાપદના જાપે છે!
ભેટે પ્રેમે શત્રુને, સ્વજનોને આઘાત આપે છે,
ધાપે છે મિડિયાની, ચાંપે ચિનગારી સંગઠનમાં -
અપનાવે પ્રેમથી પરાયાં, પોતાનાં ને કાપે છે..

ગઠબંધન,
= સ્વાર્થના સંબંધોનું
ઠગ બંધન!
(સિદ્ધાંતોમાં બાંધછોડ)

સિંહનું મોઢું
સુંઘવા આવે કોણ?
છે નાસભાગ..
('લોકપાલ સમિતિ'-રાજીનામા)

ચિંતન

દયા ગરીબી બંદગી સમતા શીલ સુભાવ । યે તે લક્ષણ સાધુ કે, કહૈ કબીર સદ્‌ભાવ ॥

કબીરજી એ આ દોહરામાં સંત સ્વભાવ-લક્ષણો બતાવ્યાં છે : આ સાખીમાં સંતોના છ ગુણની વાત છે.

'દયા-અર્થાત પ્રાણી માત્ર તરફ કરૂણા-અનુકંપા (પ્રેમ-લાગણી-વાત્સલ્ય) અને હૃદયનો સ્વભાવ ન હોય માત્ર જરૂરિયાત જેટલું જ રાખી જાતે જ સંતોષનો સંયમ રાખી-સાદગીભર્યું જીવન જીવતો હોય - જીન કો કછુ ન ચાહિએ વો શાહોં કા શાહ.'

બંદગી-પ્રાર્થના સતત ઇશ્વરનું સ્મરણ, હાલતાં ચાલતાં 'ઇશ્વર'ને યાદ રાખી આચરણ-કર્મ-પ્રવૃત્તિમાં પ્રવૃત્ત હોય નામ સ્મરણ અને ભક્તિ એ પ્રભુ પાસે લઇ જતાં રથના બે પૈડા છે. સંવાદનો સેતૂ છે.

સૌ તરફ 'સમત્વ'નો ભાવ, સિયારામ મય સબ જગ જાની કરઉં પ્રણામ-સબ જગતને વંદન કરવાં.

શીલ-ચારિત્ર્ય-આચરણ-વર્તનમાં કદી કંઇ પણ દોષ-ડાઘ-બદનામી ન થાય એવું નિર્મળ શુદ્ધ કર્મ હોય, એ સંત છે.

સંત તુલસીદાસજીએ પણ 'રામચરિત' માનસમાં અરણ્યકાંડ દોહરા ૪૪/૩થી ૪૫/૪ અને ઉત્તરકાંડના દોહરા-ચોપાઇ-૩૬/૩ થી ૪૦/૪, ૪૧ સુધી સંત-અસંતના લક્ષણ દર્શાવ્યા છે ઉત્સૂકોએ જોઇ લેવા વિનંતી છે. કવિ નરસિંહ મહેતાએ 'વૈષ્ણવ જન' માં આવા જ લક્ષણ દર્શાવ્યા છે.

સુવિચાર

- માણસ સુધી થવા માટે અકરાંતિયો બની જયાં મળે ત્યાંથી, જે રીતે મળે તે રીતે સુખ મેળવવાનો ઉધમાત કરશે તો તેના એવા આત્મઘાતી કાર્યો જગતમાં ઉલ્કાપાતની સ્થિતિ પેદા કરશે *- એસ. ભટ્ટાચાર્ય*
- જાણી જોઇને વક્તાનો આધાર લઇને કેવળ અવળચંડાઇ આચરવીએ શિક્ષિતનું લક્ષણ નથી. સત્ય બોલવા માટે અપ્રિયતાનો આધાર એકમાત્ર વિકલ્પ નથી *- શાહબુદ્દીન રાઠોડ*
- ભલાઇ એટલે ભગવાને મનુષ્યને નામે કરેલું સૌથી મોટું વસિયતનામુ *- મોરારિ બાપુ*
- યે તો ગતિ હૈ અટપટી, ચટપટ લખૈ ન કોય, જો મન કી ખટપટ મિટે, તો ઝટપટ દર્શન હોય *- શેખ અબ્દુલ્લા*
- જયાં પામવું નહીં, પણ આપવું એ જ ધર્મ હોય ત્યાં 'હિસાબ' ને સ્થાન કયાંથી હોય? લાભને 'શુભ' નહીં, 'શુભ'ને જ લાભ ગણે એના જીવનના ચોપડા સાચા *- સાંઇરામ*
- શક્ય એ અશક્યને પૂછે છે... : 'તારૂં નિવાસસ્થાન કયું?' અશક્યનો જવાબ 'નામર્દનાં સ્વપ્નોમાં' *- માનસસૂત્ર*
- સંપત્તિ તમારા સદ્‌ગુણોને ન લૂંટે એ માટે વિવેક અને ત્યાગને તમારી બુદ્ધિના ચોકિયાત બનાવો *- અખંડ આનંદ*

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

કેટલાંક દાન નામના-કીર્તિ-તકતી-દંભ-દેખાડા પોતાની જુઠી પ્રતિભા-છાપ ઉભી કરવા કે થોડું દાન આપી વધારે ફાયદો કઢાવવા થતાં હોય છે.. સાચું દાન એ ગુપ્તદાન છે ડાબા હાથને પણ ખબર ન પડે કે જમણા હાથે શું દીધું! ઢંઢેરા-ઢોલ - ન પીટવાના હોય..

દેરાસરના બાંધકામમાં એક વૃદ્ધ જેવો દેખાતો પ્રૌઢ ભાર પથરા ઉંચકતો હતો. થાકી જતો હતો-થોડી વારે વિસામો લેતો હતો. શેઠની નજર એના પર પડી કહ્યું - ભાઇ, તું આ મજૂરી છોડી દે અને અહીં જ બીજા મજૂરો માટે ચાની લારી શરૂ કર - આરામ પણ મળશે. ધંધા થશે. મજૂર પ્રૌઢે પૂછ્યું પણ ધંધો શરૂ કરવા પૈસા જોઇએ ને!

શેઠે હજાર રૂપિયા આપ્યા. મજૂરે નામ-સરનામું પૂછ્યું શેઠ કહે, 'મારે કંઇ દાનવીર કર્ણ જેમ નામના નથી લેવી.' અને અદ્રશ્ય થઇ ગયા.

થોડા વર્ષો પછી શેઠની કીડની ફેલ થઇ ગઇ. ઉપચારો કર્યા. શેઠના સંતાનો સેવા કરતાં હતા પણ કીડની કોણ આપે. શેઠ બેભાન થઇ ગયા. 'છોકરાઓ એ ફોટા સાથે જાહેરાત આપી. કીડનીની જરૂર છે.' શેઠ ભાનમાં આવ્યાં ત્યારે કીડની બદલી ગઇ હતી. શેઠે પથારીમાં પડ્યા પડ્યા પૂછ્યું. કીડની કોણે આપી? પુત્ર કહે કોઇ દુકાનદાર હતો. મોટી હોટલ ચલાવે છે પણ નામ-ઠામ પૂછ્યાં તો કહે, 'મારે કંઇ દાનવીર કર્ણ જેવી નામના નથી લેવી.' શેઠને વર્ષો પહેલાંની ઘટના યાદ આવી. આંખ ભીની થઇ ગઇ.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

મેં બહુ કમર કસી, પણ મારું કંઇ ચાલ્યું નહીં, ને એ પાંચ ફુટીયા પતિ સાથે આખરે હું પરણી ગઇ, ચોવીસ છવ્વીસથી વધારે કમર નહીં હોય છતાં છાતી છપ્પનની... બાયગોડ!

ધૂપસળી ધૂણાવે આકાશ
ખુરશી અને સોફાનાં લગ્ન
(હાસ્યલેખ)

- ગિરા પિનાકીન ભટ્ટ

બહુ મોટા દુઃખ સાથે કહું છું કે... હું પુરૂષ નથી. જો હું પુરૂષ હોત તો... મારી પત્ની વિષે અગણિત લેખો લખત. પરંતુ...

જવા દો... આજની સ્ત્રી પુરૂષ સમોવડી છે... નર ઔર નારી એક સમાન. સ્ત્રી અને પુરૂષને સમાન હક્કો મળ્યા છે ત્યારે... પતિ એની પત્ની વિષે લખી શકે તો મેં શું ગુનો કર્યો? ...ને આવી ગઇ મેદાનમાં.

મારા ઘરવાળા વિષે અગાઉ તો ઘણું લખ્યું છે પણ... બે-ચાર મળે ચોટલા... ની નીતિએ મારામાં ખળભળાટ મચી ગયો.

'હેં ગિરાબેન, ઘરની બધી દિવાલો ઉપર અરિસા...'

'ના ભાઇ ના, એ તો છે બિલોરી કાચ...'

'પણ... સામ માટે?'

'ઘરવાળાને શોધવા સારું.'

સમજી શકાય એવી વાત છે. આમ તો માર લગ્ન થયા તે અગાઉ હોલસેલના ભાવે...? ...ઓહ નો! હોલસેલ માગાં આવ્યા હતા મારા માટે. મારા એ ના કાકી, મામી, માસી, ફોઇ ને ઘણાં બધા. સાત પેઢીના સઘળાં સગાં... અરે! ભોગ લાગ્યા હોય તો સાત પેઢી જોવા રોકાય. પણ... એમના બધાં સગાં-વ્હાલાંએ મારા ઘરની ટાઇલ્સો ઘસી નાખી'તી... તે સમયે આજના જેવી લીસી ટાઇલ્સો કયાં હતી? એ રફ ટાઇલ્સો ઘસાઇ તે મારાં સાસરિયાંના કારણે જ આભાર માનવો જ નથી, ટાઇલ્સ ઉપર માટી-સિમેન્ટ દેખાય ત્યાં લગી ઘસવાની.

'જો... ગિરા, મારો ભાણીયો પાતળો જરૂર, પણ શરીરે મજબૂત છે હોં.'

'મારા ભત્રીજામાં કંઇ વિણામણ નહીં, આ તો તું નસીબદાર તે આવો મુરતિયો મળ્યો.'

'મારો દીકરો દુબળો છે જરા પણ... એ તો પછી પરણ્યા પછી થશે જાડો...'

આવું - આવું સાંભળી હું થાકી ગઇ હતી. મારી માને તો ચિંતા એ હતી કે... છોકરીનું ગોઠવાય એનો વાંધો નથી. પણ... આ ટાઇલ્સો લીસી થઇ ગઇ એટલી હદે કે... લપસી પડવાની બીક લાગે.

મેં બહુ કમર કસી, પણ મારું કંઇ ચાલ્યું નહીં, ને એ પાંચ ફુટીયા પતિ સાથે આખરે હું પરણી ગઇ. ચોવીસ છવ્વીસથી વધારે કમર નહીં હોય છતાં છાતી છપ્પનની... બાયગોડ! મને સાથે લઇને નીકળે ત્યારે એવો તો રોફ મારે કે ના પૂછો વાત! કોણ કહેતું હતું કે... મને કન્યા નહીં મળે... લઇ આવ્યો ને... બધાંયનાં મોં સિવાઇ ગયાં. દાદાગીરી તો પેલા કરાંચીમાં બેઠેલા દાઉદ દાદાનીય નહીં હોય... વાતે વાતે બોલે. 'બીયે એ બીજા...' હું તો વિચારોમાં ખોવાઇ જાઉં કે કોણ બીવે છે ને કોણ બીવરાવે છે પણ આવી શી કુટેવ... વાતે વાતે બીએ એ બીજા, આપણે નહીં હોં...'

દરજી પાસે પેન્ટ સીવડાવવું હોય કે રેડીમેઇડ દુકાને જાવ, નાના છોકરાઓનાં કપડાં જ સીલેક્ટ કરવા પડે. શું કરવું? મેં આખરે મન મનાવી લીધું. આજેય એ ચાલીસના છે છતાં... કાંડું પેન્સિલ સેલ જેવું ને બાવડું ટોર્ચ (મધ્યમ કદની) ના સેલ જેવડું. હસ્તમેળાપ સમયે મને અહેસાસ થયો કે... હું મા બની ગઇ? સાવ કાચી કુંવારી છતાં...? આ શું? એક નાનકડા બાળકને હાથ કાલી, અગ્નિથી ડરે નહીં એ કારણે એને પકડીને ફેરવું છું કે શું?

દીકરીને ગાય દોરે ત્યાં જાય... અહીં કોણ ગાય ને કોણ બળદ? એ નક્કી કરવાનું તમારે, બાકી મારા એ મારું ધ્યાન રાખતા થઇ ગયેલો. મિત્રોમાં તો મૂચો આમળી - આમળીને કહે કે... સહેજ અહી તો જુઓ એને... હું બેઠો છું. બાર લાખ છપ્પન હજાર માળવાનો ધણી... એની સામે કોઇની તાકાત નથી... કે જુએ.

અરે! એક દિવસ એમ જ મારી હાજરીમાં રોફ મારવા ગયેલાને... મૂછો હાથમાં આવી ગયેલી... મારાથી તો બકી જવાયું... 'ઓત્તારીની... આ મૂછો તો... નકલી...'

મને શાંત પાડતાં એ બોલેલા...'અસલી... નકલી જેવું આપણે કશું રાખવાનું નહીં... છેવટે તો આપણે બે એક જ ને... હાઇટ અને બોડી થોડું ઓછું છે જરૂર, પણ... એ તો આપણે સ્વીકારી લીધું છે ને!'

મારી રાય સાંભળ્યા પહેલા તો જવાબ 'આપણો' આવી જાય. હવે આ બિલોરી કાચ ન લગાવું તો કરૂંય શું ? વરસો જતાં વાર લાગે છે? પણ એટલું તો ચોક્કસ કહું કે મારા એ મને ક્યારેય પંખા સાફ કરવા દેતા નથી, ટાંકી, સાફ કરવાની, બાવા પાડવાનાં, આવા- આવા કામમાંથી મને મુક્તિ મળી જાય છે.

ટેબલ ઉપર ટેબલ મુકી મારા એ પંખા લુછી નાખે ત્યારે... મારી નજર સતત બિલોરી કાચ ઉપર રહે છે... રખે ને એ પડી જાય તો...? હાથમાં નેપકીન રાખી હું પણ ઊભી રહું છું પડખે... બિલોરી કાચમાંથી દેખાતો ટુવાલ એમને ઝીલી લેવા તત્પર છે. પણ... એ પડે તો ને!

બાકી, ટાંકી સાફ કરવામાં એમની માસ્ટરી. ગમે તેટલા રૂપિયા ખર્ચો પરંતુ કોઇ ન સાફ કરે એવી અફલાતૂન ટાંકી સાફ કરી દે. એ ટાંકીમાં ઉતરે ત્યારે મને ભારે તકલીફ થાય. ટાંકીમાં એ દેખાય જ નહીં, ને બિલોરી કાચ એમાં ફીટ કેમ કરીને કરાય? એકદમ સત્ય વાત જણાવું તો... ટાંકીમાંનો નાનામાં નાનો કચરો દેખાય, પણ મારા એ મને ના દેખાય, બોલો કોનો વાંક? શું કરું? કોને કહું? કયાં જાઉં?

પ્રશ્નો તો પટારા ભરાય એટલા બધા છે, અને એમની આગળ રજૂ કરું તો જવાબ આપણા, અમારા, એવા બહુવચનથી મળે, એટલે મેં છોડી દીધું છે. મામી, માસી, કીકી, ફોઇ બદાં એમના સગલાની સગાઇ પછી દૂર થઇ ગયા છે. ભોગ લાગ્યા મારે તે...

'મારા કરમે કજોડું, મારે જગમાં પગોણું
મારી સહિયરનું મેણું નાથ કેમ સહેવું?'
(લોકગીત?)

આગળની પંક્તિ પણ જાગી ગઇ, ને એ રીસામણે જાય એ મને ન પાલવે...

રોટલા ઘડવા બેસું ત્યાં પિટ્યો ચાનકી માગે,

ધબ દઇને ધબ્બો મારૂં, ટપ દઇને ટપકી મારું, હૈયામાં વાગે તોપ કોને કહેવું...?

આ ગીતની નાયિકાને રોટલા ઘડવા પડતા હશે... પરંતુ મારે હજીય મુક્તિ છે, એમને દાળ-ભાત, ખીચડી, ને રાબ જ ભાવે છે. વળી એ પણ મારી બનાવેલી માફક આવતી નથી. એટલે કે એ જાતે જ બનાવી લે છે.

નાસ્તામાં એ મમરા ખાય ને મારે જોઇએ દાબેલી, પાઉભાંજી, વડાપાઉં. મોકો મળે તો હું બુલેટ, બાઇક જેવા સાધનો ફેરવી જાણું જયારે મારા એ બેબી સાયકલ છોડી મધ્યમ કદની લેડિઝ સાયકલ ફેરવી જાણે છે. ટૂંકમાં જણાવું તો મારા સાસરિયાઓએ લોખંડની ખુરશીની સામે સોફો મેળવી લીધો છે. જેવા જેના નશીબ.

અમારા વચ્ચે ફરક માત્ર એટલો જ કે એ ચાલે ત્યારે પવન પાછળ પડી જાય, સાવ ફરકડી પેઠે ચાલે ને હું મંદ મંદ હાથીની ચાલે....

છતાં... ગાડું ગબડ્યે જાય છે... સારી રીતે? ... એ તો જાણે ઉપરવાળો ને બીજા જાણે પાડોશીઓ. બાકી, જિંદગીના રથમાં બે પૈડા સરખાં હોય તો ચાલે, સરસ. સરળ ને મજાનાં... પણ એમાં અમને (?) રસ નથી. અમે તો પેલા ઉમાશંકરનું ગીત ગણગણવા વાળા....

'ભોમિયા વિના મારે ભમવા'તા ડુંગરા...'

કોઇની પરવા નથી, પડી નથી, એક પૈડું હાથી છે તો બીજું કીડી.

છેલ્લે... સાચું બોલજો હોં... છાતી પર હાથ મુકીને... દુનિયાભરમાં જો સૌથી સારી અને સહુથી વધારે વાતો હાથી-કીડીને થાય છે કે નહીં? તો... અમે કયાં ખોટાં? અમે અમારું મન મનાવી લીધું છે. લોકો નામના મેળવવા આડેધડ આડાઆંક વાળે, જયારે અમે... આયોજનપૂર્વક, વડીલોએ ગોઠવેલાં લગ્ન કર્યા... સંસારમાં રીત-રિવાજ પ્રમાણે... ખુરશી અને સોફાનાં.

હાથી-કીડીની વાત થાય, વાઘ-બકરીની થાય, સિંહને ઉંદરની થાય, મને થયું કે ... ગાય અને સસલાંની વાત કેમ ના થાય?

શીતઋતુમાં પ્રાતઃકાલ આઠથી સાડા આઠ વાગ્યા સુધીમાં તેમજ ઉનાળામાં સાડા સાત વાગ્યા પહેલા સૂર્યસ્નાન (આતપસ્નાન) કરવું હિતાવહ છે. પ્રાતઃકાળના સૂર્યના કોમળ કિરણો ખૂબ હિતકર છે

સૂર્ય ચિકિત્સા
નિરામય

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણે નસીબદાર છીએ. નસીબદાર એટલા માટે કે આપણને વિનામૂલ્યે ઊર્જાના એવા સ્રોત મળ્યા છે કે જેનો આપણે લખલૂંટ ફાયદો ઉઠાવી શકીએ તેમ છીએ. પરંતુ આપણે કમનસીબ પણ છીએ. કમનસીબ એટલા માટે કે આપણે આ ઉર્જા સ્રોતોના મહત્ત્વને સમજતા નથી, તેની અગત્યતાનું આપણને ભાન નથી.

પાઉલો કોએલોએ તેના પુસ્તક "ધન આલ્કેમીસ્ટ" માં બહુ સરસ કહ્યું છે. "જે વસ્તુઓ રૂટીનમાં બનતી હોય છે તેની આપણને કિંમત નથી જેમ કે સૂર્ય રોજ સવારે સમયસર ઉગે છે. એક વખત એવું વિચારીએ કે જો સૂર્ય એક દિવસ માટે ન ઉગે તો...? તો તો બધુ ઊંધુ-ચત્તું થઇ જાય... પણ સૂર્ય રાબેતા ભેર, સમયસર ઊગે છે, અને એટટલે જ આપણે તેને અવગણીએ છીએ, કે તેના મૂલ્યને સમજતા નથી."

બહુ ખરી વાત છે. સૂર્ય તો પ્રતિક સ્વરૂપ ઉદાહરણ છે, પરંતુ આવા કેટલાય અખૂટ અદ્‌ભૂત સ્રોતો આપણી આસપાસ છે જેનો વિધિવત વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ખૂબ ફાયદાકારક સાબિત થાય એમ છે.

અહિં આપણે સૂર્ય ચિકિત્સાની વાત કરવાની છે. વેદોમાં સૂર્યને ચેતન તેમજ અચેતન વસ્તુઓનાં આત્મા સ્વરૂપે સ્થાપિત કર્યો છે. આયુર્વેદમાં સૂર્યસ્નાનનું મહત્ત્વ છે. સૂર્યસ્નાન કરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે તેમજ થયેલા રોગોનો નાશ થાય છે.

શીતઋતુમાં પ્રાતઃકાલ આઠથી સાડા આઠ વાગ્યા સુધીમાં તેમજ ઉનાળામાં સાડા સાત વાગ્યા પહેલા સૂર્યસ્નાન (આતપસ્નાન) કરવું હિતાવહ છે. પ્રાતઃકાળના સૂર્યના કોમળ કિરણો ખૂબ હિતકર છે.

સાંજના સમયે પણ સૂર્ય આથમવામાં હોય તે પહેલાના કલાકે સૂર્યસ્નાન કરી શકાય. સવારે થાય તો વધુ સારું. વળી, સૂર્યસ્નાન કરવાના સમયે શરીર પર માલીશ કરવામાં આવે તો વધુ સારૂં પરિણામ મળે. માલીશથી શરીરની ત્વચા, સ્નાયુ, મજ્જા, અસ્થિ તથા સંધિઓને પોષણ મળે છે. સર્વાંગ શરીરમાં સૂર્યસ્નાન કરવું વધ હિતાવર છે. આ માટે સ્થળ પસંદગી અનુકૂળ આવે તે મુજબ કરવી. સૂર્યસ્નાન સમયે આંખો બંધ રાખવી. આંખો ખુલી રાખવાની દૃષ્ટિ હ્રાસ થઇ શકે. શરીરને શિથીલ રાખી આરામની અવસ્થામાં સૂર્યસ્નાન કરવું. ચત્તા સુઇને, પડખાજોર, તેમજ ઊંધા સુઇને શરીરના દરેક અંગો પર સૂર્યકિરણ સ્પર્શે તે રીતે આતપસ્નાન માટે સુવું.

આમ તો વ્યક્તિને અનુકૂળ આવે તેટલા સમય સુધી સૂર્યસ્નાન કરી શકાય. પરંતુ સામાન્યતઃ શિયાળામાં વીસ મિનીટથી એક કલાક સુધી તેમજ ઉનાળામાં દસ મિનિટથી અર્ધા કલાક સુધી સૂર્યસ્નાન કરી શકાય. તીવ્ર તાપમાં આતપસ્નાન ન કરવું. ઉનાળામાં તીવ્ર તાપનાં સમયે બહાર નીકળવાનું થાય તો માથા પર ઠંડુ કપડું બાંધીને નીકળવું તેમજ આંખના રક્ષણાર્થે ગોગલ્સ આદિ પહેરવા.

હાલના સમયે દર દસમાંથી આઠ માણસોને વિટામીન-ડીની ઊણપ હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ આપણે પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યસ્નાન નથી કરતા એ છે. અલગ અલગ સાત રંગોના મિશ્રણ સ્વરૂપે પ્રાપ્ત થતો સૂર્ય પ્રકાશ શરીર માટે અત્યંત લાભદાયી છે. શહેરી જીવન તથા A.C. ચેમ્બરોમાં વધુ પડતો સમય ગાળવાના રૂટીન ને કારણે સૂર્યસ્નાન લેવાનો હાલ સમય જ નથી મળતો. આ કારણે પાછલી ઉંમરમાં વિટામીન-ડીની ઊપણ તેમજ સાંધા-હાડકાંની તકલીફો થવાની શક્યતા રહે છે. માટે રોજ સમય પુરતો, નિયમિત સૂર્યસ્નાન કરીએ એ ડાહપણભર્યું છે. નિયમિત સૂર્યસ્નાન કરવાથી ત્વચાને કાંતિ, વર્ણ, તેમજ તેજસ્વીતા પ્રાપ્ત થાય છે. અસ્થિ, સંધિ તેમજ દાંતના રોગો થવાની શક્યતા ઘટે છે. ત્વચાને પણ પોષણ મળે છે. વ્રણમાં જંતુઓનો નાશ થાય છે. તેમજ રક્તપ્રવાહ વધે છે. હાલ તો અલગ અલગ રંગો મારફ્તે સૂર્યપ્રકાશનું સેવન કરવામાં આવે છે, જે એક અલગ પ્રકારની ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. વિવિધ રંગોના મોટા કાચ મારફ્તે જે સૂર્યકિરણો ગળાઇને આવે તો કિરણોનું શરીરના જે - તે અંગ કે સર્વાંગો પર સેવન કરાવવામાં આવે છે. આમ કરવાથી શરીરમાં રહેલ Morbid matters નો નાશ થઇ સંતુલન સ્થપાય છે. આ ઉપરાંત જળ કે અન્ય દ્રવ પદાર્થને અલગ અલગ રંગોની બોટલમાં ભરી અમુક અવધિ સુધી સૂર્યકિરણોમાં રાખવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તે બોટલમાં રહેલ પાણીનું સેવન કરાવવામાં આવે છે. આમાં સૂર્યચિકિત્સા, જળચિકિત્સા તેમજ રંગચિકિત્સાનો સમન્વય થાય છે. આવા અનેક સમન્વયકારી ચિકિત્સા પ્રયોગો આધુનિક નિસર્ગોપચાર (Neo Naturopathy) માં કરવામાં આવે છે જેના સુંદર પરિણામો મળ્યા છે.

શ્વેત્ર રોગ (કોઢ)માં સૂર્યચિકિત્સા શ્રેષ્ઠતમ છે. એ તો જગજાહેર છે. આ ઉપરાંત બીજા અનેક ત્વચાવિકારોમાં સૂર્યચિકિત્સા ઉત્તમ પરિણામ આપે છે તો, આપણને વિનામૂલ્યે મળેલ અમૂલ્ય ઉર્જા સ્રોતને શક્ય તેટલો લાભ લઇ નિરામય રહીએ.

નડિયાદ આવે એ પહેલાં તમારી ગાડી માર્ગમાં જ અટકાવી દઇ તમને લૂંટી લેવાનો પ્લાન છે, સાહેબ અહીંથી વળાંક લઇ નેશનલ હાઇવે પકડો, નહિતર દાગીના તો લૂંટાશે પણ તમારી જિંદગી પણ હોડમાં મૂકાશે!

ઋણ

- જય ગજ્જર

એક અજાણ્યા ભાઇએ રસ્તા વચ્ચોવચ આવી નમન શેઠની કાર ઊભી રખાવી. કારનો દરવાજો ખોલી બહાર નીકળી નમન શેઠે એને ધમકાવ્યો, "જિંદગી વહાલી નથી? સામે ચાલી મોત સામે ઊભા રહેતાં જરાકે અચકાયો નહિં?"

સામેથી નમ્ર ભાવે જવાબ આપ્યો, "શેઠજી, જિંદગી મારી નહિ, તમારી બહુ વહાલી છે એટલે હિંમત કરવા પ્રેરાયો છું!'

નમન શેઠને એ શબ્દો સાંભળી આશ્ચર્ય થયું.

એક અજાણ્યા ભાઇના શબ્દોએ એનું કુતૂહલ વધારી દીધું. "મારી જિંદગી વહાલી હોવાનું કારણ જરા કહેશો ભાઇ?"

"તમે માણેકચોકના કોહિનુર જવેલેરી સ્ટોરમાંથી નવ લાખના દાગીના ખરીદ્યા છે ને?"

"હા, તમને કયાંથી ખબર?"

"તમે ડાકોરમાં રહો છો અને તમારી દીકરીનાં લગ્ન પંદર દિવસ પછી ડાકોરમાં છે ને?"

અજાણ્યા માણસની એ હકીતત સાંભળી નમન શેઢ અચંબો પામ્યા અને પુછ્યું, "તમે એ બધું કયાંથી જાણ્યું? અને મારી વહાલી જિંદગી બચાવવા શાથી પ્રેરાયા? શું નામ છે તમારું?"

"એક હિતેચ્છુ... નામ જાણને શું કરશો? એક ભલાભોળા દાનેશ્વરી કુટુંબની વહારે આવવા રણછોડરાયે મને પ્રેર્યો છે. હું ડાકોરનો છું. પંદર દિવસ પછી મારી બબલીનાં લગ્ન છે. મારી દીકરીને મેં મંગલસૂત્રનું વચન આપેલું એટલે એની માના જૂના દાગીના વેચી કોહિનૂર જવેલરી સ્ટોરમાં મંગળસૂત્ર ખરીદવા ગયેલો."

"એટલે તમે અમને જોયેલા.... અમારી બધી વાતો સાંભળી એટલે અમને લૂંટી લેવા અમારો પીછો કર્યો અને હવે એક નાટક કરો છો ને?"

"અરે શેઠ તમે એ શું બોલો છો? તમને ઉગારી લેવા પાછળ પાછળ પેટ્રોલ બાળી અહીં સુધી આવ્યો છું ને તમે મારા પર ખોટો આરોપ મૂકો છો? ભલમનસાઇનો જમાનો નથીં રહ્યો એની મને હવે ખબર પડી!"

મનન શેઠે એકદમ નમ્ર બની કહ્યું, "અરે ભાઇ એમ અપસેટ ન થાઓ. હું તો મજાક કરતો હતો! બોલો તમને શી ખબર પડી એ મે જરા વિગતો કહેશો?"

એ ભાઇ નમ્ર બની હકીતત સંભળાવી, "સાહેબ, તમે દાગીના લઇ બહાર નીકળતા હતા એ વખતે હું સ્ટોરમાં પ્રવેશતો હતો. દુકાનના માલિક એક ભાઇ સાથે કંઇ ગુપસુપ વાતો કરતાં હતા. બધી વાત તો મેં નહોતી સાંભળી પણ છેલ્લા શબ્દો મારે કાને પડ્યા." "એ નવ વાગે નીકળી ડાકોર જવાના છે. હવે બધું તારા હાથમાં છે. પાંચ લાખના દાગીના મને આપવાના. બાકી બધા તારા, સમજ્યો?"

"એમાં મને કંઇ કહેવું નહિ પડે. કાલે બપોર પછી આવી જઇશ!" કહી એ તો ચાલ્યો ગયો.

એના ગયા પછી દુકાનદારે આપને જતાં જતાં હાઇવે ન લેવા અને મહેમદાવાદવાળો જૂનો રસ્તો લેવા સલાહ આપેલી ને?

"તેં તો ભાઇ અમારી બધી બાતમી મેળવી લાગે છે. સીઆઇડી તરીકે કામ કર્યું છે?"

"અરે શેઠ મજાક શું કરો છો? આ તો ડાકોરના બેલીએ મારે કાને પાડેલી હકીકત છે! તમને ચેતવવા તમારો પીછો કર્યો છે."

"સારું ભાઇ કહે તો એ લોકોનો શો પ્લાન હતો?"

"નડિયાદ આવે એ પહેલાં તમારી ગાડી માર્ગમાં જ અટકાવી દઇ તમને લૂંટી લેવાનો પ્લાન છે. સાહેબ અહીંથી વળાંક લઇ નેશનલ હાઇવે પકડો. નહિતર દાગીના તો લૂંટાશે પણ તમારી જિંદગી પણ હોડમાં મૂકાશે!"

"પણ એક અજાણી વ્યક્તિ માટે આ બધું કરવા પાછળ તારો સો આશય છે?"

"ઋણ, સાહેબ... ડાકોકવાળા એ ઋણ અદા કરવા સંજોગો ઘડ્યા હશે!" "ઋણ? શેનું ઋણ? હું કંઇ સમજ્યો નહિં!"

"સાહેબ તમે તો મને ના ઓળખો. પણ આપ જેવા પરોપકારીને કોણ નથી ઓળખતું? તમે તો દયાનો સાગર છો. વર્ષો પહેલાં મારા બાપુને પાંચસો રૂપિયા આપી મારું જીવન ઉજાર્યું હતું. ડાકોરના પૂજારી શંકર પાઠક યાદ છે?"

મનન શેઠ થોડું વિચારી બોલ્યા, "હા, એક વાર દીકરાની ફી ભરવા પૈસા નહોતા એટલે મારી પાસે આવેલા ખરા. પણ હું તો વાત ભૂલી ગયો. તું શું કરે છે?"

"હું સીઆઇડી તરીકે સરકારમાં કામ કરું છું. મારા બાપુ તમારી ભલમનસાઇની ઘણી વાતો કરતા. તમે અમેરિકા ગયા છો એવું કહેતા હતા. મારી બેબીનાં લગ્ન છે એટલે હું પણ દાગીના લેવા આવેલો. તમારી વાતો અને દુકાનદારની લૂંટની જાળની વાતો સાંભલી તમને ઓળખી કાઢ્યા શેઠજી. અવિનય હોય તો માફ કરજો. અજાણપણે પણ ઋણ અદા કરવાનું સદ્‌ભાગ્ય સાંપડ્યું એનો બહુ ગર્વ છે. નમસ્કાર શેઠજી હવે ડાકોર જવા હાઇવેનો રસ્તો લો."

"તમે કેવી રીતે જવાના છો?"

"મારી પાસે મોટર સાયકલ છે. ડાકોરમાં મળીશું." કહી એ ઊભો થયો.

મનન શેઠ એની પાસે દોડી જઇ હજારની દસ નોટો ધરી કહ્યું, "લે તારી બેબીના લગ્ન પેટે મારા તરફથી આ ચાંલ્લો લખજે!"

"શેઠજી, આટલા બધા રૂપિયા ન લેવાય. મેં કયા એવું મોટું કામ કર્યું છે?"કહી નમીને શેઠને પગે લાગ્યો.

"અરે ભાઇ, અમારા દાગીના જ નહિ, અમારી જિંદગી તમે બચાવી છે. એના બદલામાં આ તો કંઇ નથી! રાખી લો, તમને મારા સમ છે! કંકોત્રી આપી જજો. અમે તમારા લગ્નનો લાહવો માણવા આવીશું. તમે અમારા જીવનદાતા બની અમારી વહારે આવ્યા છો. ભગવાન તમારું ભલું કરે અને જુગ જુગ જીવાડે!" કહી સવાલ કર્યો, "ભાઇ, તમારું નામ શું છે?"

"સાહિબા નામમાં શું છે? " What is in name? કહી શેઠાણીને પણ પગે લાગ્યો.

"આજની ઘડી રળિયામણી, મને એક સ્વજન મળ્યાની વધામણી!" શેઠાણીના મુખમાંથી શબ્દો સરી પડ્યા.

"ચાલો હવે રાત વધે એ પહેલાં નેશનલ હાઇવે પકડી શાંતિથી ઘર ભેગા થઇ જઇએ!" નમન શેઠે એને ભેટી આભાર માની હરખાઇને ડ્રાઇવરને સૂચના આપી.

- jaygajjar26@gmail.com