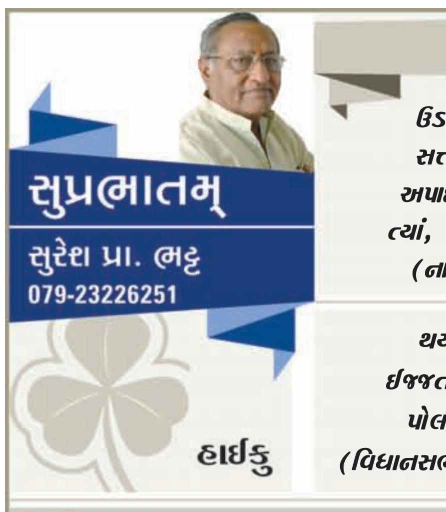


સલામી સવારની..

ઉડતા'તા જેના જોરે ઈ પાંખ કપાઈ ગઈ!
સત્તાના મદમાં સંબંધે આગ ચંપાઈ ગઈ!
અપાઈ ગયું લોલીપોપ 'પાટીદાર' ને ખોટું -
ત્યાં, નળીયામાં પક્ષની લાજ-શર્મ મપાઈ ગઈ!
(નાયબ - મુખ્યમંત્રીને દિલ્હીનું તેડું...)

હાઈકુ

થયો બચાવ!
ઈજ્જત-આબરૂનો -
પોલીસ ઢાબે...
(વિધાનસભા - લોખંડી સુરક્ષા)

થયું બદનામ,
'વિકાસ'નું મોડેલ -
ઝૂક્યું મસ્તક!
(પક્ષનું કલંક)

ચિંતન

બારિ મથે ધૃત હોઈ બરુ, સિક્તા તે બહુ તેલ,
બિનુ હરિભજન ન ભવ તરિઅ, યહ સિદ્ધાંત અપેલ ॥

ઉપરોક્ત દોહો રામાયણમાંથી લેવામાં આવેલ છે. પાણી વલોવવાથી કદાચ ઘી મળી જાય તથા રેતીમાંથી કદાચ તેલ નીકળે, પરંતુ એ સિદ્ધાંત અટલ છે અને કદાપિ ટાળી શકતો નથી કે હરિભજન વિના સંસાર તરી શકતો નથી.

ઈશ્વરની ભક્તિ - ભગવાનનું ભજન - સ્મરણ - સત્સંગ દ્વારા જ સદ્ચારિત્ર્ય અને સદાચાર, વિનય-વિવેક પ્રાપ્ત થાય છે સત્સંગ વિના સદ્બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી નથી આ વાત 'સિદ્ધાંત' જેવી સત્ય છે.

કદાચ પાણી મથવાથી ઘી-માખણ મળે - રેતીને પીલવાથી તેલ મળી પણ જાય - આ બાબત અશક્ય જ છે તેમ છતાં પણ જો શક્ય બને - પરંતુ ઈશ્વર ચિંતન વિના સંસારી મુક્તિ તો નથી જ પામતો.

સુવિચાર

- જીવનની સાધનાનું અંતિમ ધ્યેય તો આ છે : મેળવવું, આપવું અને છોડી દેવું - **ધૂમકેતુ**
- ક્રોધ ને એક તાકાત માનનારાઓને એટલું જ કહેવું છે કે, ક્રોધ એ તાકાત નથી પણ તાકાતનો દુરુપયોગ છે - **રત્નસુંદરજી મહારાજ**
- બુદ્ધિનો હાથ ઝાલું કે શ્રદ્ધાની આંગળી, રસ્તો અહીંથી બે તરફ ફંટાય છે હવે - **મકરંદ મૂસળે**
- સમર્પણનું ખાતર નાખ્યા વગર સંબંધનું વૃક્ષ મોટું થતું નથી, ભૂલ તારી નથી, ભૂલ મારી છે એ સમજવું એ જ સાચો સંબંધ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- બીજાની ખામીમાં રસ લેવો, એ જ આપણી ખામી છે - **જનકલ્યાણ**
- જો 'નિભાવવાની' ચાહ બંને તરફ હોય તો દુનિયાનો કોઈ 'સંબંધ' ક્યારેક તુટતો નથી - **સીમા જાગીરદાર**
- આજનું ઔષધ : ઘા ઉપર કાચા પાઈનેપલનો રસ ઘશવાથી જલ્દી રૂઝ આવે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

'જેવાની સાથે તેવા' જ થવું જોઈએ. સજ્જન અને સંત જેવા લોકો સમય આવે આ સાંકળ ખેંચે છે.

સુભાષચંદ્ર બોઝ એકવાર વિદેશમાં ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતા હતા, ડબ્બામાં તેઓ એકલાં હતા, એક લુચ્ચી સ્ત્રી એમના ડબામાં ચડી, અને ચાલુ ટ્રેનમાં બુમાબુમ કરી સુભાષચંદ્રને બ્લેકમેઈલ કરવાની ધમકી આપી... અને બોલી. 'આપની પાસે જે કંઈ રોકડ હોય તે મને આપી દો નહીંતર હું પોલીસને બોલાવી તમને બદનામ કરીશ.'

સુભાષચંદ્ર પણ ખૂબ ચતુર હતા. તેમણે એક પણ શબ્દ બોલ્યા વગર ઈશારાની ભાષામાં પેલી સ્ત્રીને કહ્યું કે, તેઓ બહેરા અને બોબડા છે... માટે જે કંઈ કહેવું હોય તે લખીને આપો - એમ કહી કાગળ પેન આપ્યા. પેલી સ્ત્રીએ લખીને જણાવ્યું કે મને જે કંઈ રોકડ હોય તે આપશો નહીંતર તમે મારી છેડતી કરી છે એવા ખોટા આરોપમાં તમને હું જેલમાં મોકલીશ.

એ ચિઠ્ઠી વાંચી સુભાષચંદ્રએ મૌન તોડ્યું અને પેલી સ્ત્રીને કહ્યું આ ચિઠ્ઠી જ હવે તમારી વિરુદ્ધનો સજ્જડ પુરાવો છે. અને હવે હું પોલીસને બોલાવી તમને જેલમાં પુરાવી શકીશ.

લુચ્ચાઈની સામે બુદ્ધિનો વિજય તે આનું નામ.

ચૂંટણીલક્ષી લોકપ્રિય બજેટ

રૂપાણી સરકારના બજેટ વિશે એક જાણીતા અખબારે જે નુક્તેચીની કરી છે તે કાબિલેદાદ છે. આ બજેટમાં પ્રજાના દરેક સમુદાયને રાજી રાખવાનો પ્રયાસ કરાયો છે. 'કીડીને કણ અને હાથીને મણ' જેવી કહેવત મુખ્યમંત્રી રૂપાણી અને ઉપમુખ્યમંત્રી તેમજ નાણામંત્રી નીતિન પટેલ અમલમાં મૂકી બતાવી છે. શરુઆત ધોરણ-૧૨ પછી આગળ ભણતા વિદ્યાર્થીઓની કરી છે. દરેક વિદ્યાર્થીને રૂા. ૧૦૦૦માં ટેબ્લેટ આપવાની યોજના મૂળે તો ઉત્તરપ્રદેશમાં અખિલેશ યાદવે સાવ મફતમાં આવી સુવિધા ઉપલબ્ધ કરાવવાનો પ્રયાસ કર્યો તેનું આંશિક અને થોડું વહેવારું અનુકરણ છે. ગ્રાન્ટેડ હાઈસ્કૂલોમાં અને મેડિકલ કૉલેજોમાં પ્રવેશ મેળવનારી વિદ્યાર્થીનીઓની સંપૂર્ણ ફી માફ કરવાનું વચન અપાયું છે તે અવશ્ય આવકારદાયક બાબત ગણાય. જો કે વર્ષો પૂર્વે કન્યાઓ માટે માધવસિંહ સોલંકીએ છેક પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ સુધીનું શિક્ષણ મફત આપવાની યોજના કરેલી તે ભૂલવું કે ભુલાવું ન જોઈએ. આદિવાસી ક્ષેત્રમાં નર્મદા જિલ્લામાં ટ્રાઈબલ યુનિવર્સિટી સ્થાપવાનો વિચાર ઉમદા છે. અગાઉની સરકારોને આવો વિચાર કેમ ન આવ્યો તે પ્રશ્ન છે. મૂળમાં આ ખેડૂતલક્ષી અને મહિલાલક્ષી, યુવાલક્ષી તથા આદિવાસીલક્ષી બજેટ છે. ખેડૂતોને ૫૦ ટકાને બદલે ૭૦ ટકા સુધીની સબસિડી અને ૧ ટકાના દરેક કૃષિ લોન આપવાની ભાજની સફેરી છાપ જરૂર ભૂંસી શકાશે. ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ અમિત શાહ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી કે મુખ્યમંત્રી વિજય રૂપાણી જન્મે ખેડૂત વર્ગમાં નથી આવતા. આથી એમને પરંપરાગત ઢબે વિશાળ ખેડૂત વર્ગમાં પગપેસરો કરવા માટે સવિશેષ જાગ્રત રહેવું પડે તે સ્વભાવિક છે. કેન્દ્રમાં ખેડૂત સમુદાયો સાથે સંકળાયેલા સાંસદોને મંત્રીપદું ફાળવીને તેમજ પ્રદેશ પ્રમુખ જેવી મહત્ત્વની જગ્યા પર જીતુ વાઘાણી જેવા તરવરિયા કિસાનપુત્રની નિમણૂક કરીને આ મુદ્દે આશ્વાસન આપવાનો પ્રયાસો થયા છે કારણ કે

તંત્રીસ્થાનેથી...

૨૦૧૭ની ચૂંટણીમાં ખેડૂત વર્ગ નિર્ણાયક સાબિત થવાનો છે. ખેડૂત વર્ગમાં પાટીદાર આંદોલનને કારણે ઊભા થયેલા કચવાટ સામે બજેટમાં આ સમુદાયને વિવિધ પ્રકારે રાહતો આપવાનો ઉપાય નાણામંત્રી અને ખેડૂતોની નાડ પારખનારા ઉપમુખ્યમંત્રીએ સુપેરે યોજ્યો છે. ખેતરને વાડ કરવા માટે ૨૦૦ કરોડ ફાળવાયા છે અને સવા લાખ નવા વીજ કલેકશન આપવાનું વચન અપાયું છે. ખેડૂતો - સવિશેષ પાટીદાર સમાજની અને કેટલેક અંશે બક્ષીપંચ-ઓબીસી વર્ગોની નારાજગી સામે ભરપાઈ કરવા માટે આદિવાસી સમાજ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું હોય એમ લાગે છે. સિનિયર સિટીઝન માટે પચાસ ટકા ખર્ચમાં તીર્થયાત્રાની જોગવાઈ પણ પાર્ટીને લાભદાયક પુરવાર થઈ શકે એમ છે, એવું જ પગલું પત્રકારોને મા અમૃતમ્ યોજનાનો લાભ અપાવીને ભરવામાં આવેલ છે, જોવાની વાત એ છે કે આવો લાભ સાહિત્યકારોને નથી અપાયો! આ પ્રકારની રાજરમતથી એક્રેડિટેડ પત્રકારો નથી એવા સાહિત્યકારો-કટારલેખકો નારાજ ન થાય તો જ નવાઈ. બજેટને વિપક્ષના નેતા શંકરસિંહ વાઘેલાએ 'હથેળીમાં ચાંદ' બતાવનારું, ચૂંટણીલક્ષી અને દિશાહીન બજેટ ગણાવ્યું છે. મુખ્યમંત્રીએ એને રાજયની સર્વાંગી વિકાસયાત્રામાં પ્રાણ પુરનારું, સર્વાશ્લેષી અને લોકો માટે વિકાસકામો તથા નાણાંનો ધોધ વહાવનારું ગણાવ્યું છે. હકીકત એ છે કે દરેક વખતના બજેટ કરતાં જુદુ એ મુદ્દે છે કે એમાં નવા કરવેરા ઝીંકાયા નથી, ઊલટાની શક્ય એટલી વધુ રાહતોની રજુઆત થયેલ છે. ચૂંટણી માથા પર હોય ત્યારે કોઈ પણ સરકાર આવું ચૂંટણીલક્ષી બજેટ જ આપતી રહી છે એટલે એને વગોવવા કે વખોડવાનો કોઈ અર્થ નથી. જન સુખાકારીનાં પગલાં લેવા તે કલ્યાણરાજની પ્રથમ શરત હોવી જોઈએ. બજેટમાં આંકડાની માયાજાળ ઊભી કરી પ્રજાને ભરમાવવાનું અઘરું નથી. પરંતુ સાત દાયકાથી બજેટોની રાજરમત જોઈને પ્રજા પણ હવે આભાસી આકર્ષણોથી અંજાતી નથી તે પણ કોણ નથી જાણતું? આશા રાખીએ કે સરકાર બજેટમાં આપેલ ખાતરીઓ પાળી બતાવે.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસ : આટલું જાણવું જરૂરી છે

આપણું શરીર એક ફેક્ટરી જેવું છે. આ ફેક્ટરી સતત કાર્યરત રહે છે. ફેક્ટરીના અલગ અલગ યંત્રો અને સીસ્ટમ પોતપોતાની રીતે કાર્ય બજાવે છે. આ ફેક્ટરીના યંત્રોને જરૂરી ઈંધણ ખોરાક મારફતે મળી રહે છે. બીજી દરેક ફેક્ટરીની જેમ આ શરીરરૂપી ફેક્ટરીમાં પણ એક માઈનસ પોઈંટ છે કે જેમ જેમ સમય પસાર થાય તેમ તેમ આ ફેક્ટરીના યંત્રોને ઘસારો લાગવા લાગે. આ ઘસારાના અનેક સ્વરૂપો છે, જેમકે વાળ સફેદ થવા, ચામડી પર કરચલીઓ પડવી, સ્ફૂર્તી ઓછી થવી, કાન તથા આંખો નબળી પડવી, હાડકા ગળવા આદિ... આજે આપણે આપણી ફેક્ટરીના આવા જ એક ઘસારા વિષે વાત કરવાના છીએ.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસ. એક અંદાજ પ્રમાણે ભારતમાં એક કરોડથી પણ વધુ ઓસ્ટીઓપોરોસીસના દર્દીઓ છે.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસ એટલે શું? ઓસ્ટીઓપોરોસીસ એટલે હાડકા ગળવા. જ્યારે આપણે આપણા હાડકાને માઈક્રોસ્કોપ નીચે જોઈએ ત્યારે આપણને મધપૂડા જેવી રચના દેખાય. ઓસ્ટીઓપોરોસીસમાં આ મધપૂડામાં ના જે છીદ્રો હોય તે ખૂબ મોટા થઈ ગયેલા દેખાય છે. આપણા શરીરમાં હાડકા બનવાની (ઓસ્ટીઓબ્લાસ્ટ) અને હાડકા ઓગળવાની (ઓસ્ટીઓક્લાસ્ટ) પ્રક્રીયા સતત ચાલું હોય છે. સામાન્યતઃ ૪૦ વર્ષની ઉમર પછી હાડકા ગળવાની પ્રક્રિયા વધું ઝડપી બની જાય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં અને તેમાય ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં માસિક બંધ થયા પછી વધુ ઝડપથી હાડકા ગળે છે.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસના કારણો :

શરીરમાં કેલ્શીયમ અને વિટામીન-ડી ની કમી હોવી - વધું પડતી સ્ટીરોઈડ દવાઓ લેવી - ટેસ્ટોસ્ટેરોન, થાયરોઈડ આદિ હોર્મોનની કમી હોવી - આહારમાં ખાંડ તથા મીઠાનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો - સીગરેટ, તમાકુ આદિનું વધું પડતું સેવન - શ્રમરહિત જીવન જીવવું - અમુક પ્રકારના રોગો જેવાકે આર્થરાઈટીસના કારણ સ્વરૂપ પણ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ થઈ શકે.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસના ઉપાયો:

- આહારમાં કેલ્શીયમ યુક્ત પદાર્થોનું નિયમીત સેવન કરવું જેમકે દૂધ અને દૂધની બનાવટો, કેળા, તલ, સુકો મેવો, આદિ...
- નિયમીત તડકાનું સેવન કરવુ
- તેલ માલીશ કરવું
- શરીરનું વજન વધવા ન દેવું
- રોજ શરીર બળ અનુસાર શારીરિક શ્રમ કરવો
- નારિયેળ પાણી, નારિયેળનું તેલ અને સફેદ અથવા કાળા તલનો નિયમીત ઉપયોગ કરવો
- ગોદન્તી ભસ્મ, શતાવરી, કાંટાસેરીયો, અશ્વગંધા, લાક્ષાદિ ગુગળ, આદિ ઔષધોમાંથી શરીરની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવા ઔષધોનો યોગ્ય માત્રામાં ઉપયોગ કરી શકાય?

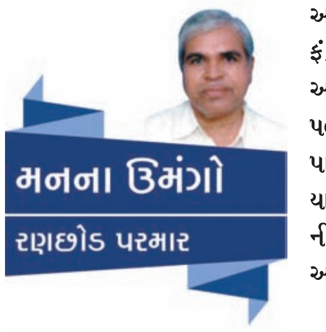
- contact@atharvaayu.com

Hello ફ્રેન્ડ્સ ! સંજયભાઈને કશુંક કહેવું છે !

અમે જયારે કૉલેજમાં ભણતા હતા ત્યારે ગુજરાત સમાચારમાં અમારા જેવા યુવાનોને (તે સમયે) ઉદ્દેશીને શ્રી ફાધર વાલેસ 'નવી પેઢીને' નામની ખૂબ સરસ પ્રેરણાત્મક કોલમ લખતા હતા. તેનું પુસ્તક પણ બન્યું છે અને ખુબ જ લોકપ્રિય સાબિત થયું છે. આજની તારીખે પણ ફાધર વાલેસે લખેલા પ્રેરણાત્મક નિબંધોનું મૂલ્ય યથાવત્ રહેલું છે. હાલમાં પણ લગભઘ બધા જ વર્તમાનપત્રોમાં યુવાનોને પાનો ચડાવે તેવા ઘણા લેખો ઘણાબધા લેખકો દ્વારા લખાઈ રહ્યા છે. ચંદ્રકાન્ત મહેતા 'કેમ છો દોસ્ત' શિર્ષક હેઠળ ગુજરાત સમાચારમાં લખે છે. બીજા છાપાંઓમાં પણ આવા યુવાલક્ષી લખાણો લખાતા હશે, આપ વાંચતા હશો અને યુવાન હોવ કે ના હોવ, ગમતા પણ હશે. આપણા ગાંધીનગર સમાચારમાં આ કામ સંજય થોરાત 'હેલ્લો ફ્રેન્ડ્સ'દ્વારા સુપેરે બજાવી રહ્યા છે. સંજયભાઈ લગભગ ચાર-પાંચ વર્ષથી નિયમિતપણે આ કોલમ લખી રહ્યા હોવા છતાં છેક હમણાં Hellow ફ્રેન્ડ્સ ! નામમું રૂપકડું પુસ્તક લઈને આપણી સમક્ષ આવ્યા છે. ત્યારે ખરેખર તો આટલી ધીરજ અને સંયમ માટે અભિનંદન આપવા પડે.

આજકાલ જીવનસુધારણા અંગે લેખો ઢગલાબંધ લખાઈ રહ્યા છે અને મોટા મોટા ઢગલા કરી શકાય તેટલા એના પુસ્તકો પણ પ્રકાશિત થઈ રહ્યા છે. અગાઉના વર્ષોમાં લેખક અડધી જિંદગી પરસેવો પાડે ત્યારે પોતાનું પહેલું પુસ્તક જનમતું જોઈ શકતો હતો. હવે આખો જમાનો પલટાઈ ગયો છે. તદ્દન નવા લેખક પણ એક સાથે ત્રણ-ચાર પુસ્તકો પ્રગટ કરવા માંડ્યા છે. એમણે જેટલું લખ્યું હોય તેમાંથી એકે કાગળ છપાયા વગરનો રહેવો જોઈએ નહીં તેવું તેઓનું વલણ હોય છે. થોરાત આવા વલણથી મુક્ત રહી શક્યા છે તેનો આનંદ છે, વર્તમાનપત્રમાં નિયમિત કોલમ લખનારા માટે પ્રવર્તમાન બનાવોથી આંખ આડા કાન કરવા બહુ અઘરું પડે તેવું કૃત્ય છે. ઉમાશંકર જોશી, સુરેશ જોશી, જેવા સર્જકો પણ સમકાલીન ઘટનાઓથી અલિપ્ત રહી શક્યા નથી. તો આપણું કેટલું ગજુ? તેમ છતાં થોરાતે બહુ પસંદગી કરીને ઘટનાવિષયક લેખો લખ્યા છે. આના કારમે વિષયોનું વૈવિધ્ય ઘણું વધી ગયું છે. યુવાપેડીને ઉદ્દેશીને લખવાના થતા લેખો યુવાનોને ગમતી ભાષામાં લખાવા જોઈએ એ વાત લેખક સારી રીતે જાણે છે. એટલે બહુ અઘરી અને અતિસાહિત્યિક ભાષાને એમણે દૂરથી જ સલામી આપી દીધી છે. બધા જ લેખો એકદમ બોલચાલની ભાષામાં અને તમારી સાથે મોઢેમોઢ વાત કરતા હોય એવી ભાષામાં લખાયા છે. અંગ્રેજી શબ્દોએ હવે આપણા સૌની ભાષામાં એટલો પગપેસરો કર્યો છે કે જો શુદ્ધ ગુજરાતી લખવામાં આવે તો યુવાનોને તો ભદ્રંભદ્રી ભાષા જ લાગે, મતલબ કે કશું સમજાય જ નહીં.

થોડીક વાતો એમાં લખાયેલા લેખો વિશે પણ કરીએ 'રોમેન્ટીક વર્ષાઋતુ' બહુ રોમેન્ટીંક રીતે શરૂ થયા છે અને અંતે જતાં ઘેરા વિષાદમાં પલટાઈ જાય છે. આ સ્ટોરી માટે તમારે 'વાહ, ભાઈ, વાહ!' કહ્યા વગર છૂટકો નથી. 'અશ્રુના ઘૂંટડા' નો પ્રસંગ તમારા હૈયાને ઝકઝોળી નાખવા સમર્થ છે. 'અમેરિકન અગ્નિપથ' પર ચાલ્યા પછી તમારા પગ ના દઝાય એવું બનવાનું નથી. 'પ્રમાણિકતાનો પુરસ્કાર' બહુ અચ્છો લેખ છે. વાત કરતાં કરતાં જ લેખક યુવાનોને પ્રમાણિકતાનો મોંઘેરો ઉપદેશ આપી દે છે. એના માટે એમને દસ. અંગ્રેજી ભાષાના ક્વોટેશન્સ ટાંકવા પડ્તાં નથી. લેખક ભલે યુવાનો લક્ષી લખાણ લખવાનો સંકલ્પ લઈને બેઠા હોય પણ બાળકો અને વૃદ્ધો એમની આંખ સામેથી અળગા રહી શકતા નથી. કોઈ પણ લેખકથી ના રહી શકે. 'ચગદાતુ વેકેશન' માં એમને બાળકોની ચિંતા કરી છે તો 'કર્યા કર્મના ફળ' માં એક પિતા તેના બાળકને પૈસા ચોરવા માટે બે-ચાર લાફા તો ચોડી દે છે પણ જરાં ભૂતકાળમાં સરી પડે છે તો જાતે ગુનેગારની દશામાં ખડા થઈ જાય છે. 'બધું જ અનપેક્ષિત'માં વૃદ્ધા માટે વૃદ્ધાશ્રમ શોધવાની પ્રક્રિયામાં આપણા મનમગજને પણ લેખક પોતાની સાથે ઘસડી જવામાં સફળ બન્યા છે. પોતાના શ્યામ રંગને કારણે ભીંતરથી શોષવાતી કન્યાઓની મનોદશા સુધારવા લેખક ખરેખર મથ્યા છે. આપણને ગમી જાય એવા ઘણા લેખો છે પણ બધા લેખોની વાત કરી શકાય એમ નથી. મારા જેવાને ઘણા ના ગમે તેવા લેખો પણ પુસ્તકમાં છે, પણ આપણો આશય તો ગમતાનો ગુલાલ ઉડાડવાનો છે. એટલે એવા લેખોની ય વાત થાય નહીં. પરંતુ પુસ્તકમાંથી તમને મજા પડી જાય એવા કોઈ ફકરાની વાત તો કરી શકું છું. એ વાંચીને તમને થોરાતની લેખનશક્તિ, ભાષાશક્તિ, વર્ણન કરવાની કળા અનુભવો બધાનો ટૂંકો પરિચય થઈ જશે. પુસ્તકના ૩૪માં પ્રકરણમાં 'લોકો શું કહેશે' માંથી મેં નીચેનું વર્ણન ઉતાર્યું છે.



'મહિલાઓની મેમરીની બાબતમાં એકદમ માસ્ટર, એમની ડિસ્કમાં બધો ડેટા સચવાયેલો જ હોય. આજે ઉષાબેનને ત્યાં એક બેન ૧૦-૧૨ની પેલી શુભેચ્છા માટે એક પેન અને કિટકેટ ચોકલેટ લઈને ગયા. એમના ગયા પછી તરત જ ઉષાબેન બોલ્યા, મેં તો આના, બાબાને કેડબરી સિલ્ક આપેલી અને આ કિટકેટ પકડાવી ગઈ.' કોના લગનમાં, કયા પ્રોગ્રામમાં, કયાં ફંકશનમાં કઈ સાડી કે ઘરેણાં પહેર્યાં હોય એ એકદમ પાક્કું યાદ હોય. જો આ જ સાડી હું પહેલું તો લોકો શું કહેશે ? એવી વાત સાથે બીજી જ સાડી પહેરશે. જનરલ નૉલેજમાં ભલે ગોથે ચડે પણ સાસુએ મારેલા મ્હેણા-ટોણા પાક્કા યાદ અને કડકડાટ હોય. સાસરીમાં કરેલા બધા વહેવાર બરાબર યાદ હોય અને એનાથી ઓઢો વહેવાર કરીએ, તો 'સાસરીવાળા શું કહેશે ?' ની ચિંતામાં વધારે જ વહેવાર કરતી આવે એવી અનેક સ્ત્રીઓ આપણી આસપાસ ફરતી હોય છે!!

લગ્નનું ઘર હોય ત્યાં લગભગ પતંગમાં છોકરો-છોકરી એમનાં મિત્રો અને ખાસ સગાંવહાલાં જમવા બેસતાં હોય છે. રસોઈયાઓને આ વાતનો ખ્યાલ હોય છે, એટલે જલેબી કે ભજીયાંનાં લોટ બચાવીને રાખે. જેવી બાતમી મળે કે પેલાં ખાસ લોકો બેઠા એટલે પેલું ગરમાગરમ ચાલુ કરે. એક પ્રસંગે આવું જ હતું. છેલ્લી પંગત બેઠી ભણ ભજિયાં-શાક-પુરી ઠંડા આવ્યા, જલેબી આવી જ નહીં એટલે છોકરીની મમ્મીનો પતિનો વારો કાઢ્યો, 'ખબર નથી પડતી, આ લોકો શું કરે છે ? કયાંથી પકડી લાવ્યો છો આવો ફાલતુ

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

સજ્જનોની રક્ષા કરવા માટે શિવજી સદૈવ કટીબદ્ધ છે

જ્યાં જ્યાં મારું મન ગતિ કરે, યાદ તારી કરાવું.
જ્યાં જ્યાં મારું શિર નમી પડે, બાણ તારું પૂજાવું.
જ્યાં જ્યાં વાણી મુજ પ્રસરતી રહે, શિવગાથાભણાવું.
જ્યાં જ્યાં મારા પગ ફરી વળે, ધામ તારાં વસાવું.
- મહર્ષિ પિપ્પલાદ

મહાવદ ચૌદસને દિવસે આવતું મહાશિવરાત્રિનું વ્રત માનવને શિવ બનવાની પ્રેરણા આપે છે. શુભચિંતન અને જાગ્રતિપૂર્વક આ વ્રત કરવામાં આવે તો એક જ રાતમાં માનવ શિવત્વ પામી શકે એ નિઃસંશય વાત છે. સાચાં બોલાંહરણાં અને પારધિના હૃદય પરિવર્તનની પૌરાણિક કથા તો સૌ કોઈ જાણે જ છે. હરણાંના વચન પર વિશ્વાસ રાખી તે તેમનાં બાળકોને મળવા જવાની રજા આપે છે. હરણાંઓની રાહ જોતાં શિકારી આખી રાત બીલીના વૃક્ષ પર બેસી રહે છે. આખા દિવસનો ઉપવાસ, રાતભરનું જાગરણ અને બીલીપત્રો તોડી તોડીને નીચે નાખતાં જવાથી વૃક્ષ નીચે રહેલા શિવલીંગનુંઅનાયાસે થયેલું પૂજન—આ બધી વાતો તેનામાં એક વિશિષ્ટ મનોભૂમિકાસર્જે છે. તેમાંય સવાર પડતાં પોતાને આપેલા વચન મુજબ હરણાંઓને સહકુટુંબ પાછા આવેલા જોઈને તેનું હૈયું પીગળી જાય છે. હરણાંઓનું વચન પાલન અને વાત્સલ્ય એના હૃદયને દ્રવિત કરે છે. બે પગનો માનવ ચાર પગનાંપ્રાણીઓને તેમની મહાનતા માટે ભાવપૂર્વક નમસ્કાર કરે છે.

"ઘટમાં શિવ, નજરમાં સુંદર, મનમાં સત્યનુંઅક્ષયકામ,
આજ એના પૂણ્ય પ્રતાપે તન છે અમારું તીરથધામ."

આ નમ્રતા અને સાચી સૂઝ પારધિનું હૃદય પરિવર્તન કરે છે અને તેનામાં પણ શિવત્વ પ્રગટ કરે છે.

દોસ્તો, "શિવોભૂત્વાશિવંયજેત" શિવ થઈને શિવની ઉપાસના કરવી જોઈએ. જીવનું રૂપાંતર શિવમાં થાય એ જ માનવની જીવનયાત્રાની ફલશ્રુતિ હોઈ શકે. શિવ બનવાની પ્રેરણા શિવદર્શનમાંથી જ સાંપડે છે. આપણે આ શિવ દર્શનને થોડું સમજી સાચાં અર્થમાં શિવરાત્રિમનાવીએ.!!

જ્ઞાનના દેવ શિવજીના મસ્તકમાંથી જ્ઞાન ગંગા વહે છે. જ્ઞાન રાણા શિવજીની ઉપાસના કરવા ઈચ્છનાર માનવ પણ જ્ઞાનપિપાસુ હોવો જોઈએ. ગંગા જેમ શિવજીનીજટામાંથી નીકળે છે તે રીતે જ્ઞાની માણસની વિશુદ્ધ બુદ્ધિએ પણ જીવનના જટિલ કોયડાઓમાંથી આરપાર જવાની હિંમત રાખવી જોઈએ. ભગવાન શિવજી હિમાચ્છાદિત ધવલગિરિ શૃંગ પર બેઠા છે. શિખરસ્થ માણસને જેમ દૂરનું તેમજ વ્યાપક દર્શન થાય તેમ જ્ઞાનીની દ્રષ્ટિ ત્રિકાળ અને ત્રિભુવનને આવરી લે છે. જ્ઞાનીની બેઠક વિશુદ્ધ હોવી જોઈએ એવું સૂચવે છે. ચારિત્ર્યની વિશુદ્ધ બેઠક વગરનું જ્ઞાન શોભતું નથી.

શિવાલયમાં પ્રવેશ કરતી વખતે પ્રથમ નંદી અને કાચબાને નમસ્કાર કરવાના હોય છે. નંદી શિવને વહન કરે છે. તેમ જે સાચા જ્ઞાનનો વાહક બને છે તે નંદીની માફક સર્વત્ર પૂજાય છે. "વિદ્વાન સર્વત્ર પૂજયતે" કૂર્મ એટલે કાચબો—ઈન્દ્રિય નિગ્રહ અને સંયમનું પ્રતિક છે. શિવ પાસે જવું હોય તો જીવન સંયમી હોવું જોઈએ. "slow and steady wins the race" એ પાઠ કાચબા પાસેથી શીખવા જેવો છે.

શિવજી એ ત્રિલોચન છે. ત્રીજી આંખ ખોલીને તેમણે કામદહન કર્યું હતું. જ્ઞાનાગ્નિથી કામના બળી ગયા પછી કરેલા કર્મો જ્ઞાનીને બાધક નીવડતાં નથી. પુષ્પદંતે "શિવમહિમ્ન"માં લખ્યું છે કે ભગવાન વિષ્ણુ શિવજીની પૂજા કરતા હતા. સહસ્ત્ર કમળ ચડાવવાનાં હતાં. એક કમળ ઓછું પડતાં વિષ્ણુએ પોતાનું નેત્ર કમળ ચડાવી દીધું. આ એક રૂપકકથા છે. મિત્રો, શિવજી એ જ્ઞાનના દેવ છે જ્યારે વિષ્ણુ પ્રેમના દેવ છે. શિવજીને વિષ્ણુની આંખ મળવી જોઈએ અર્થાત જ્ઞાનીએ પ્રેમની નજરથી સૃષ્ટિ તરફ જોવું જોઈએ. પ્રેમ વગરનું જ્ઞાન જીવન કે જગતને આનંદ આપી શકે ખરું?!

ભગવાન શિવજી દિગંબર છે. દિશાઓનાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યા છે. વિશ્વનાથ હોવા છતાં વિરક્ત શિવજી આપણને "simple living and high thinking"—સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર નો બોધ કરે છે. બીજી રીતે જોઈએ તો સમગ્ર સૃષ્ટિને આચ્છાદિત કરનાર મહાદેવનેઆચ્છાદનની શી જરૂર?

ભગવાન શિવજીના હાથમાંરહેલુંત્રિશૂળસજ્જનોનેઆશ્વસ્ત અનેદુર્જનોને ભયગ્રસ્ત બનાવે છે. સજ્જનોની રક્ષા કરવા માટે શિવજી સદૈવ કટીબદ્ધ છે. ત્રિશૂળ સંહારનું પ્રતિક છે. તો એમના હાથમાં રહેલું ડમરુ એ સંગીતનુંપ્રતિક છે. ડમરુ જ્ઞાનનુંઉદગાતા છે કારણકે મહર્ષિપાણિની ને વ્યાકરણના બીજમંત્રોડમરુંના અવાજમાંથી સાંપડ્યા હતા એવું પણ કહેવાય છે.

સર્જન વિસર્જન સૃષ્ટિનો ક્રમ છે. મૃત્યુના લીધે જ જીવન જીવવા જેવું લાગે છે. તેમજ સ્મશાનનું અસ્તિત્વ જ ગામની રમણીયતાનેટકાવે છે. એ વાત સૌને સમજાવવા માટે જ શિવજી એ સ્મશાનને પોતાનું નિવાસસ્થાન બનાવ્યું છે.

ભગવાન શિવજી સર્પોને પોતાના શરીર પર રમાડે છે, સર્પો વિષયોના પ્રતિક છે. ઝેરી દાંત પાડી નાખેલો સાપ જેમ હાનિકારક નથી તેમ નિર્વિષવિષયો પણ નુકસાનકર્તા નથી. વળી બીજું એ કે ઝેરી દવાનું સેવન ચિકિત્સક—વૈધ—ડૉક્ટર—ની સલાહ મુજબ કરી શકાય તેમ વિષયોનું સેવન પણ શાસ્ત્રો (શાસ્ત્રજ્ઞ)ના આદેશ મુજબ કરવું જોઈએ. વિષયોનું ઉદાત્તીકરણ કરવાથી બાધક બનતા નથી. વ્યવહારુ દ્રષ્ટીથીવિચારીએ તો સાપ જેવા ઝેરી માણસો પાસેથી પણ સારું કામ કરાવી લેવાની જ્ઞાની પુરુષની કુશળતાનું પણ અહીં દર્શન થાય છે.

ભગવાન શિવજી નીલકંઠ કહેવાય છે. શિવ એટલે કલ્યાણ—કલ્યાણનું કામ કરનારે સતત કડવા ઘૂંટ પીવાની, ઝેર પચાવવાની હિંમત રાખવી જોઈએ. સમુદ્રમંથન માંથી જે રત્નો સાંપડ્યાં તે બધા એ લીધાં—અમૃત મળ્યું તે બધાએપીધું પરંતુ ઝેર નીકળતાં જ બધાં ભાગ્યા. તે વખતે સૃષ્ટિના કલ્યાણાર્થેશિવજીએ ઝેર પીધું. કોઈપણ કુટુંબ, સંસ્થા, સમુદાય, સમાજ કે કોઈ કામમાં ઝેર (કડવા ઘૂંટ) પીવાની જવાબદારી હંમેશા મોટા માણસની છે. જ્ઞાની- સમજુ એ સઘળા દોષ ગળામાં રાખવા જોઈએ. એવું ભગવાન નીલકંઠ આપણને સૂચવે છે. બીજાના દોષો આપણી અંદર ન ઊતારવા જોઈએ તેમજ બહાર જાહેર પણ ન થવા જોઈએ માત્ર ગળામાં જ સંઘરી રાખવા હિતકર હોય છે એવું પ્રબોધે છે.

શિવજીએ મસ્તક પર બીજનો બંકિમચંદ્ર પણ ધારણ કર્યો છે. પરદોષ માટે નીલકંઠ થવું ને પર ગુણ વિષે ચંદ્રશેખર થવું એ દ્વિવિધ માર્ગદર્શન શિવસ્વરૂપમાં મળે છે. બીજનો ચંદ્ર કર્મયોગનું પ્રતિક છે. અમાસેકલાક્ષીણ થયેલો ચંદ્ર બીજથીકલાઓ પ્રાપ્ત કરવા કર્મયોગ આદરે છે. સાચા કર્મયોગીને ભગવાન પોતાના માથે ચડાવે છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર