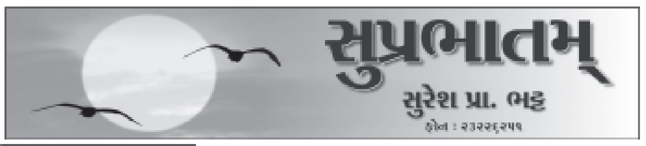
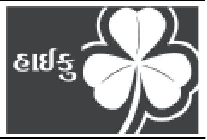


વડાપદની ચિંતામાં, પ્રચાર-ઉત્સવ ચાલે છે,
કરાવે છે નીત-નવાં, નિવેદનો-ત્સવ ચાલે છે
છે આરામોત્સવ પોલીસનો, માંડ મળી નવરાશ -
ચાલુ થયા ચોરભાઇઓ, લૂંટ ઉત્સવ ચાલે છે..



હોય છે દૃષ્ટિ
- નેતા કે કલાકારો,
કાબા તરફ..
(શાહરૂખ સમસ્યા)

બંધાય ડેમ -
- રાષ્ટ્ર-પ્રેમ ઉપર,
રાજયો ઝગડે..
(કર્ણાટક-તામિલનાડુ)

ચિંતન

અમિદ્રોહેણ ભૂતાનામ જંયન્ગત્વરીઃ શ્રિયઃ ।
ઉદન્વાનિવ સિન્ધૂ નામાય દામેતિ પાત્રતામ્ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા અધ્યાય ‘સામાન્ય નીતિ’નો આ શ્લોક છે :

‘પ્રાણીઓના દ્રોહ-પીડન-સંતાપ દ્વારા, (એટલે કે બીજાના પરિશ્રમનું છીનવી લઇ, અન્યાય દ્વારા, લાંચ-રૂશ્વત-કૌભાંડો દ્વારા) જે માણસ ચાલી જનારી, અસ્થિર, નાશ પામનારી સંપત્તિઓને પ્રાપ્ત કરે છે, તે માણસ-નદીઓને એકઠાં થવાનું જે સ્થાન જેમ સમુદ્ર છે તેમ, આવાં લોકો દુનિયાની બધી આપત્તિઓ (દુખો, તપાસો, કોર્ટ કેસો)નું ભેગુ થવાનું સ્થાન બની જાય છે, અર્થાત્ એમનો સમુદ્ર પછી જેલ જન્મટીપ કે ફાંસી જ હોય છે.’

આજકાલ સામન્ય જન અધિકારીઓ-વેપારીઓ કે નેતા બધાં લોકોને જાતે પરિશ્રમ દ્વારા પ્રસ્વેદ પાળી પૈસો બનાવવામાં રસ-રૂચિ નથી, પણ આડે માર્ગે, ટૂંકે રસ્તે, બીજાની મહેનતનું પડાવી લેવાની વૃત્તિ જ રહી છે. લાંચ-રૂશ્વત-કૌભાંડો, એકનાં બમણાં, બીજાની જમીનો વેંચી નાખવા આજે ખૂબ જ બનાવો બનવા જ રહે છે. પૈસા-ધન-સંપત્તિ એકત્ર કરવાનો અંત નથી. સંતોષ નથી અને એકવાર પાપ કર્યા પછી આવાં કરતૂતો કરવાની ‘ટેવ’ પડી જાય છે.

બધી નદીઓ જેમ સમુદ્રમાં એકઠી થાય છે તેમ, બધી જ આપત્તિઓ, દુખો-કંકાસ-રોગો, એ નદી રૂપે આવા, સમુદ્ર રૂપી પાપી-કૌભાંડોને શોધતી આવે છે અને બદનામી, અને જેલ જેવી સજાઓ સાથે આવા પાત્રમાં ઠરીને ઠામ થઇ, ભેટી પડે છે..

સુવિચાર

- જે ફક્ત બહારની વાહ વાહ ઇચ્છે છે તે પોતાનો બધો આનંદ બીજાની મુઠ્ઠીમાં જ રાખે છે **- ગોલ્ડ સ્મિથ**
- આ સંસારમાં ભોગવિલાસ ભરપૂર છે, રોગીઓથી ભરપૂર હોસ્પીટલો છે, શોક-દુખોની સીમા નથી પણ આનંદ કયાંક નથી **- સ્વામી ચૈતન્ય**
- એક પ્રસન્નચિત્ત હૃદય, ત્યાગી અને સંતોષી ઘરના અન્ય લોકોને આનંદમાં રાખવામાં સફળ થાય છે **- સ્વેટ મોર્ડન**
- માણસને જાતે પ્રસન્નતામાં રહેવા માટે જાતે જ જવાબદાર છે **- થોરો**
- જો આપણે પ્રસન્ન રહીશું તો આપણી આસપાસની દુનિયા પણ પ્રસન્ન જણાશે **- પાસ્કલ**
- આકાશના તારા, ગ્રહો નિહાળી નિસાસા નાખવા કરતાં પગ પાસે ઉગેલાં ફૂલ જોઇ પ્રસન્ન રહો! **- મેન્ટેનન**
- કોઇ કાર્યને સફળ કરવામાં સહકાર કરવાને બદલે કેટલાક લોકોને તેનો વિરોધ કરવામાં વધારે આનંદ આવે છે **- રત્નસુંદર સ્વામીજી**

બોધ કથા

જીવનમાં સુખ-દુખ, મુશ્કેલીઓ-પ્રતિકુળતા તો આવ્યા જ કરે, તમે એને કેવી રીતે સ્વીકારો છો કેટલા વિચલિત થાવ છો કે સ્થિર રહી સહન કરી શકો છો એ તમારા હૃદયની-સ્વભાવની વિશાળતા પર આધાર રાખે છે. જગતમાં દુખો તો બધાં ને આવે છે, હોય છે પણ તમારી સહનશક્તિ જ તમારી ‘ઢાલ’ છે.

એક યુવાન સંત પાસે આવ્યો અને પોતાના મિત્રો-સંગાવ્હાલાં-પ્રેમીકાના સ્વભાવ વિશે ખૂબ જ ફરિયાદો કરી; પોતાનું દુઃખ વ્યક્ત કર્યું.

સંતે તેને એક મુઠ્ઠી જેટલું મીઠું પાણીનાં ગ્લાસમાં નાખી - એ પાણી આપ્યું, યુવકે એ પાણી પીધું અને થૂ-થૂ કરી થૂંકી નાખ્યું.

..પછી એ જ પાણી, બાજુના સરોવરમાં ઠલવી નાખ્યું અને ફરી એમાંથી એક ગ્લાસ ભરીએ પાણી યુવાનને આપ્યું - ખારાશ ન હતી.

સંતે એ યુવકને સમજાવ્યું, ‘આ મીઠાંની મુઠ્ઠી તો આપત્તિ-દુખો-મુશ્કેલીઓ છે જો તમે તમારૂં હૃદય-પાત્ર-સ્વભાવ, ગ્લાસ જેવો સંકુચિત-છીછરો રાખશો તો તમને તેની ખારાશ વધારે લાગશે, એજ-એટલું જ મીઠું જો વિશાળ હૃદય ઉદાર અને વિવેકી પાત્રમાં પડી તો દુખો-આપત્તિની ખારાશ તદ્દન ઓછી થાય - લાગે જ નહીં!’

તારે તારૂં પોતાનું પાત્ર બદલવાની જરૂર છે.

આપણો દેશપ્રેમ આપણાં વર્તનમાંથી બારેય મહિના છલકાતો રહે તેવા સંકલ્પ કરીએ, ફ્રન્ટ પર બંદૂક લઈને લડવા તો ન જઈએ પણ સારા નાગરિકો બની ચુસ્તપણે આપણો નાગરિક ધર્મ નિભાવીએ તોય ઘણું!

સખીને પત્ર
- સ્વાતિબા રાઓલ

માર્ક ટ્વેઇને કહેલું કે ધર્મની બાબતમાં ભારત દુનિયાનો સહુથી ધનવાન દેશ છે. બાકી બધાં કંગાળ! સદીથીયે પહેલાં આ અમેરિકને કહેલી વાતને હજી કોઇ ખોટી નથી પાડી શક્યું. બીજાઓ ભલે ચંદ્ર પર જઇને પોતાના દેશનો ધ્વજ ફરકાવી આવ્યાં હોય કે મંગળ પર જવાની તૈયારી કરતાં હોય અને હવે તો મંગળ પર રહેવાની વાતો કરતાં હોય પણ તેંત્રીસ કરોડ દેવી દેવતાઓનો આપણો ઇન્ડિયન રેકોર્ડ હજી સુધી કોઇ તોડી શક્યુ નથી. અછડતો હિસાબ માંડીએ તો આપણાં દેશમાં દર દસ માણસે એક ભગવાન છે. મારી એક મિત્ર કહે છે કે, આપણાં હિંદુઓમાં ધાર્મિક સહિષ્ણુતા વધુ હોવાનું પણ આ એક કારણ છે. તેત્રીસ કરોડ દેવી દેવતાઓને માનતા હો ત્યારે એકાદ જીસસ ક્રાઇસ્ટ, મહમ્મદ પયગંબર સાહેબને સ્વીકારી લેવામાં ખાસ વાંધો આવતો નથી. ઘણી જગ્યા છે, આપણે ત્યાં!

મૂળે આપણે બહુલતાના માણસ છીએ. હિન્દુસ્તાનીઓને બધું વધારે જ ખપે છે. પ્રજાસત્તાક દિવસ આવ્યો ને સવારથી રેડિયો, ટીવી, જાહેર મેદાનો, ઓફિસો, દેશભક્તિના ગીતોથી ગૂંજવા લાગ્યાં ને જુઓ ને! ભગવાનની જેમ દેશભક્તિના ગીતોની બાબતમાં પણ ઇન્ડિયા ઇઝ નંબર વન! દેશપ્રેમની બાંગો પોકારતા ગીતોનો આવડો મોટો સ્ટોક બીજા પાસે નથી. મારા એક ઓળખીતા ભાઇ એક વખત વાઘા બોર્ડર પર ગયેલાં અને તેમણે તેમનો અનુભવ કહ્યો. ભારત-પાકિસ્તાનની ભૂમિ સરહદ અહીં એક-મેકને અડે છે. રોજ સાંજે બંને દેશના જવાનો, પોતપોતાની જમીન પર, પોતપોતાના રાષ્ટ્રધ્વજ ઉતારે અને બંને દેશના દરવાજા ખડાંગ દઇને બંધ થઇ જાય. આ ઘટના રોજિંદી છે. પણ બંને તરફ વધુ કરીને ભારતીય બાજુઓ રોજના હજારો ટુરિસ્ટને આકર્ષે છે. સાંજ પડે મેળા જેવો માહોલ થઇ જાય છે. અને ભારતનો કોઇ મેળો ગીતસંગીત વગરનો જોયો છે? ત્યાં લાઉડ સ્પીકર પરથી ફુલ વોલ્યુમમાં, દેશભક્તિના ગીતો વાગે, એક પુરૂ થાયને બીજું શરૂ થાય. મનોજકુમારથી માંડીને આમીરખાન સુધીનાં આપણાં એકટરોએ દેશદાઝને ચેતવંતી ફિલ્મો બનાવી છે. આપણને ગીતોની કયાં ખોટ હોય? વાઘા બોર્ડર પર, પાકિસ્તાનના પક્ષે એક તો માણસો ઓછા અને દેશપ્રેમના ગીતોન દુકાળ, બાપડા! જીયો જીયો પાકિસ્તાનના ઝીણાં જીણાં પોકાર પાડ્યા કરે. એમની પાસે મહેંદી હસન, ગુલામ અલી જેવા વિશ્વ વિખ્યાત ગઝલકારો, ગાયકો છે પણ એમાંથી કોઇએ દેશપ્રેમ કે દેશપ્રેમી પર ગઝલગાઇ હોય એવું મેં સાંભળ્યું નથી. તમે સાંભળ્યું છે?

આપણાં રાજકીય સમારંભોમાં અને શાળાઓમાં જે સૌથી વધુ ગવાય છે તે ‘સારે જહાં સે અચ્છા... ટાઇપનું બીજું કોઇ ગીત લખ્યુ નહિ.’

વાત માત્ર પાકિસ્તાનની નથી. અમેરિકા અને જાપાન જેવા સમૃધ્ધ દેશો ભલે સાયન્સ, ઇન્ડસ્ટ્રી જેવા ક્ષેત્રમાં મોટી મોટી હોંશિયારી ઠોકતા હોય પણ એમાંથી કોઇનીયે હિંમત છેકે, સારે જહાં સે અચ્છા... એવું પોતાના દેશ માટે ગાઇ શકે? એવો દાવો તો હિન્દુસ્તાન જ કરી શકે. દેશપ્રેમના ગીતોને થીમ રાખીને ઇન્ટરનેશનલ અંતાક્ષરી રમાય તો ત્રીજા કે ચોથા જ રાઉન્ડમાં ઇન્ડિયાને વર્લ્ડકપ મળી જાય. અને આ બાબતનો સોએ સો ટકા યશ હિન્દી ફિલ્મોને ફાળે જાય છે. મનોજકુમાર ન હોત તો પંદરમી ઓગષ્ટ અને ૨૬મી જાન્યુઆરીએ આપણે કયાં ગીતો વગાડતાં હોત?

હિંદી ભાષા સમજાતી થઇ ત્યારથી આજ સુધીનો એકેય સ્વાતંત્ર્ય કે પ્રજાસત્તાક દિન એવો નથી ગયો કે, જયારે કયાંક ને કયાંક લાઉડ સ્પીકર પર મેરે દેશ કી ધરતી... ગીત ન સાંભળ્યું હોય. ‘મેરા રંગ દે બસંતી ચોલા’ ગીત ને અજય દેવગણ કે આમીરખાન ઘર ઘરમાં તો ખરૂં જ પણ યુવાનોના હોઠો પર ગણગણતું કરી દે છે અને આપણાં પ્રજાસત્તાક દિવસ અને સ્વતંત્રતા દિવસ દેશભક્તિના ગીતોની સરવાણીમાં વહ્યાં જાય છે.

હવે, સવાલ એ છે કે આપણને દેશભક્તિ, દેશપ્રેમના આટલાં નગારાં વગાડવાની જરૂરિયાત કેમ વર્તાય છે? રસ્તે જતી દશમાંથી પાંચ ટ્રક પર મેરા ભારત મહાન લખવા પાછળ કઇ મેન્ટાલીટી કામ કરતી હશે? ફિલ્મોમાં આપણાં હીરો કે હીરોઇન, વિદેશમાં સેટલ થઇ ગયા હોવાનું ભલે દેખાડાય, પણ ગીત તો તેમણે ‘આઇ લવ માય ઇન્ડિયા’ વાળું જ ગાવાનું. હોલીવુડ ઇન્ડસ્ટ્રી આવડી મોટી છે, પણ એમાં કેટલા હીરોએ ‘મેં દેશ કે લિયે જાન દે દૂંગા’ વાળા ડાયલોગ ફટકાર્યા હશે? અને તેમાં આવાં ગીતો, મોટી મદદ કરે છે. જયાં ત્યાં કચરો ફેંકીએ, થૂંકીએ અને પછી ગાઇએ, મેરે દેશકી ધરતી... એટલે આપણો દેશપ્રેમ સાબિત થઇ જાય. ફરજ પુરી થાય! ટ્રાફિકના નિયમોનો સરેઆમ ભંગ કરી પોલીસને લાગવગ કે રિશ્વતની લોલીપોપ ચટાડીએ અને વર્ષમાં બે દિવસોમાં દેશભક્તિના ગીતો સાંભળીને પોરસાઇએ ‘મેરા દેશ મહાન’ એટલે પૂરૂં થયું?

ઘણાં લોકોને આ બે દિવસોએ દેશને ભ્રષ્ટાચારનું કેવું કલંક વળગ્યું છે! તેની ચર્ચા કરવાની ચળ ઉપડે છે. બેક ગ્રાઉન્ડમાં તાકત વતનકી હમસે હૈ ઇજ્જત વતન કી... ગવાતું હોય ને આપણે બીજા કેટલાં બેઇમાન થઇ ગયાં છે. તેના નિઃશાશા નાંખતા હોઇએ અને રાષ્ટ્રીય પર્વની આપણી ઉજવણીનો સંતોષ માનતા હોઇએ છીએ. હૃદય પર હાથ મુકીને ભગવાનને સાક્ષી રાખીને કહેજો! ભ્રષ્ટાચારના કુચક્રનો આપણે પણ એક ભાગ નથી?

ટેન્ડર પાસ કરાવવા કે ફાઇલને આગળ ધકેલવા માટે તેના પર વજન મુકતી વખતે આપણને દેશનો વિચાર નથી આવતો કારણ કે દેશપ્રેમનું ભૂત તો ૨૭મી જાન્યુઆરી કે ૧૬મી ઓગષ્ટની સવારે જ ઉતરી ગયું હોય છે. બીજું રાષ્ટ્રીય પર્વ આવે ને દેશપ્રેમના ફિલ્મી ગીતોના નગારા વાગે ત્યારે પાછો દેશ યાદ આવે ને! અમારા ડોડિયા કાકા એક બાપુની વાત કહેતા તે યાદ આવે છે...

એક ગામમાં ઠાકોર સાહેબ વસે. જમીનને જાગીર તો જતાં રહ્યાં’તા ઠાકોર સાહેબ નામનાં જ જાગીરદાર રહ્યાં’તા. હવે એક દિવસ ગામમાં બહારવટીયા આવ્યાં. એક બારોટ દોડતો દોડતો બાપુને બેલાવવા ગયો. ‘બાપુ હાલો, ધીંગાણે! બહારવટીયા ચડ્યાંસે’ બાપુ કહે ‘એમ નો હલાય! તમે કાંક શૂરાતન ચડે એવું કવિત કરો, અમને શૂરાતન ચઢે પછી જુઓ રંગ! એક એક બહારવટિયાને ભોં ભેગો કરી દઉં છું. કે નહિં’ બારોટે તો બાપુની વીરતાના ગુણગાન ગાવાનાં ચાલુ કર્યાંની છાતી વેંતવેત ઉછળવા લાગી. આંખોના ડોળા લાલઘૂમ! ને બાપુ ક્રોધના માર્યા ધ્રુજવા લાગ્યા. દોડ્યા ઘરમાં. તલવાર તો હતી નહિ, કોસ લઇને સીધા પાદર ભણી. બહારવટિયાઓએ બાપુને કાળઝાળ આવતાં જોયાં કે ડરીને નાઠાં. પણ એક લૂંટારો બાપુના હાથમાં આવી ગ્યો. ને બાપુએ લોખંડની કોસ તેના ગળા પાછળ મુકીને બેય છેડેથી જોર કરીને ગળામાં વાળી દીધી. ગાળીયો કરી દીધો. લોકોને થયું કે હવે ‘હાઉ’ થયું બાપુને ટાઢા પાડો. ઘણીવારે બાપુનો ક્રોધ શમ્યો. પેલો લૂંટારો બચારો બાપુના પગમાં પડી ગયો. ‘બાપુ તમારી ગા’ છું હવે કોઇ દિ’ ધાડ નહિ પાડું. તમારો ચાકર થઇને રહીશ પણ હવે આ કોસનો હાર મારા ગળેથી કાઢો. બાપુ કહે, ‘થઇ રયું. હવે આ કોસ મારાથી સીધી નો થાય! હવે તો બીજું ધીંગાણું આવે, બારોટ વીરતાની કવિતાઓ ગાય ને મને શુરાતન ચડે ત્યારે જ આ કોસ નીકળે એ વગર નહિ.’

આપણો દેશપ્રેમ પણ આવો જ દૂધના ઉભરા જેવો છે. દેશપ્રેમની ફિલ્મો જોઇને કે ગીતો સાંભળીને ક્ષણિક તો એમ થઇ જાય કે વાઘા બોર્ડર ઉપર જઇને દુશ્મનોના દાંત ખાટા કરી નાંખીએ. અને પછી એ ઉભરો શમતાં જ હાથમાં પકડેલાં નાનકડાં પ્લાસ્ટિકના રાષ્ટ્રધ્વજને રસ્તામાં ફેંકીને હાલતાં થઇ જઇએ છીએ.

એની વે... સારા દિવસોમાં આટલી કડવાશ સારી નહિ. આપણે ભારતીયો ઉમ્મીદના ઉમેદવારો છીએ. આપણો દેશપ્રેમ આપણાં વર્તનમાંથી બારેય મહિના છલકાતો રહે તેવા સંકલ્પ કરીએ. ફ્રન્ટ પર બંદૂક લઇને લડવા તો ન જઇએ પણ સારા નાગરિકો બની ચુસ્તપણે આપણો નાગરિક ધર્મ નિભાવીએ તોય ઘણું!

- તારી સ્વાતિ

જ્ઞાનને આચરણમાં મુકનાર જ પંડિત ગણાય, આપણે ત્યાં ‘પરોપકાર પુન્યમ્, પાપ પરપિડ્નમ્’ એવું પણ કહેવાયું છે સાથે પોતાના પર ઉપકાર કરનાર તરફ કૃતજ્ઞ રહેવું

સંસ્કાર દર્શન
- અનંત ન. વ્યાસ

વેદ, ઉપનિષદો તથા ગીતાજીના ઉપદેશો અવારનવાર વાંચતા હોઇએ, કથા-શ્રવણ થતું રહે. પણ તેનું જ્ઞાન થોડું પણ આચરણમાં ન ઉતરે તો મિથ્યા જ્ઞાન જ ગણાય. આચાર્ય ‘શંકર’ તો ‘ક્રિયાવાન પંડિતઃ’ તેમ કહે છે મતલબ જ્ઞાનને આચરણમાં મુકનાર જ પંડિત ગણાય. આપણે ત્યાં ‘પરોપકાર પુન્યમ્, પાપ પરપિડ્નમ્’ એવું પણ કહેવાયું છે સાથે પોતાના પર ઉપકાર કરનાર તરફ કૃતજ્ઞ રહેવું. કૃતધ્ન ન થવું તેવી સ્પષ્ટ આજ્ઞા છે. વાલ્મિકી રામાયણમાં લક્ષ્મણ કહે છે કૃતધ્નતાનું કોઇ પ્રાયશ્ચિત નથી. પરંતુ મોટા ભાગે તો સ્વાર્થ કે મોહને કારણે આ સિધ્ધાંત ભુલી જવાય છે. પણ કયારેક અતિ સામાન્ય વ્યક્તિ પણ સ્વાર્થ ત્યાગી ધંધાને દુર કરી કૃતજ્ઞતા દર્શાવે ત્યારે મન સંતોષ પામે. ગાંધીનગરનો આવો એક પ્રસંગ આચાર્યશ્રી શર્મા સાહેબ પાસેથી જાણવા મળેલો. તે તેમનાં જ શબ્દોમાં નોંધું છું.

ગાંધીનગરના વસવાટ થયે લાંબો સમય થયો ન હતો તે સમયે સેકટરોમાં કેટલાંક ફેરિયા મધ વેચવા આવતા. બજાર ભાવ કરતાં અર્ધા ભાવે મધ વેચતા. ડોલમાં મધપૂડો -ઉપર બે-ચાર માખી ને નીચે તાજું દેખાતુ મધ. આપણી નજર સામે પૂડો નીચોવી ગાળીને મધ આપે. ભાવ અંગે પુછીએ તો કહે, ‘અમે તો ટેલિફોનના માણસો છીએ. લાઇન નાખવા જઇએ ત્યાં પૂડો જોઇએ તો પાડી લઇએ... તેથી સસ્તે ભાવે આપી દઇએ.’

આવો એક યુવાન અમારા સેકટરમાં આવ્યો. મધ અને ખાસ ભાવ જોઇ માણસો લેવા એકઠા થયા. મધની પરીક્ષા તો કોણ જાણે. સૌ આંગળી બોળી ચાંટે. તે ખરૂં, ‘મધ સરસ છે. સૌ સાથે મેં પણ વાસણ આપ્યું ને કહ્યું, ‘ભાઇ આમાં મને ૫૦૦ ગ્રામ આપજે. મારો અળાજ સાંભળી તેણે ઘડીભર સામે જોયું. પછી કહે, ‘હં’ લાવો વાસણ’ ને પછી વાસણ પોતાની પાસે મુકી દીધું.

અમારા ઘરના ઓટલા પર મધહાટ શરૂ થયું ને ઘડીભરમાં મધ વેચાઇ ગયું. મારા વાસણમાં તેણે મધ ન ભર્યું. લોકો તો મધ લઇ ચાલતા થયા પછી મેં પૂછ્યું, ‘મારા ઘરના ઓટલે બેસી તેં મને કેમ મધ વિનાન રાખ્યો... તો તે કહે, ‘હાં સાહેબ, તમને મન ન અપાય?’

પણ કંઇ કારણ, મને જ મધ કેમ ન અપાય?

થોડીવાર અટકી તેણે વાત કરી, ‘સાહેબ તમે કદાચ, ભુલી ગયા હશો... પણ અમે તમને નથી ભૂલ્યા. ૧૯૬૯ની સાલમાં અમદાવાદમાં ભારે તોફાન થયેલા ને અમારે રાહત. છાવણીમાં આશરો લેવાનો વારો આવેલો... એ વખતે ત્રણ દિવસ તમે અમને જમાડવા આવતા. અમારા વચ્ચે બેસતાં. પ્રેમથી વાતો કરી આશ્વાસન આપતા. ત્યારથી તમારો અવાજ અને ચહેરો મને યાદ છે.’ ‘પણ એ વાત અને આ મદ સાથે શો સંબંધ?’ ‘આ મધ તમને આપું તો ભગવાનનો ગુનેગાર થાઉં. તમારાં ઉપકાર ભુલી જાઉં તેવો નગુણો ન થવાય... મને તેની વાત ન સમજાણી. જો તેની સામે જોયું એટલે સ્પષ્ટતા કરતા કહે, ‘સાહેબ આ સાચું મધ નથી. આ તો તદ્દન બનાવટી મધ છે. આ અમારો ધંધો. આમાં સાચું માંડ ૫૦૦ ગ્રામ હશે. બાકી તો નુકશાન કારક રસાયણો છે... પેટ માટે ધંધો તો કરીએ પણ સાવ માનવતા છાપરે ન મુકીએ. તમે મુશ્કેલ સમયમાં અમને મદદ કરીને પ્રેમ આપ્યો... તો હું તમારા કુટુંબને નુકશાન થાય તેવું મધ ન જ આપું...’’

ને સાહેબ. એક વાત... મધ કે ઘી લેવું હોય તો બજારમાં જઇ ‘સ્ટાન્ડર્ડ’ લેજો. અવાર-નવાર વેચવા આપનાર પાસેથી કદિ ન ખરીદતા...

મને શિખામણ આપી એ યુવાન તો ચાલતો થયો... પણ મને લક્ષ્મણના શબ્દો યાદ આવ્યા, “હે સુગ્રીવ, મિત્રદ્રોહ અને કૃતધ્નતાના પાપનું કોઇ પ્રાયશ્ચિત નથી. આ વાત એ અતિ-સામાન્ય યુવાન પણ માત્ર જાણતાં ન હતા. જીવનમાં - આચરણમાં ઉતારતો હતો...”

શિરોધારા યાદશક્તિ તેમજ એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે, માથાનો દુખાવો તેમજ માઈગ્રેન જેવા રોગો મટે છે

શિરોધારા
નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદ એ એવું શાસ્ત્ર છે કે જેમાં લગભગ દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર હોય છે. આરોગ્યને લગતાં પ્રશ્નોની વાત આવે તો તો આ બાબત તદ્દન સાર્થક જ જણાય. વળી, જે - તે રોગના ઉત્તર સ્વરૂપે કોઇ એકાદ ઔષધ કે ચિકિત્સા પ્રક્રિયા જ હોય એવું નથી, એમાય ઘણી ચોઇસ મળે. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ, તેનું બળ તેમજ વ્યાધિની દારૂણતાને આધારે અનેક પ્રકારના ઔષધો તેમજ ચિકિત્સા પ્રક્રિયાઓનું વિષદ તેમજ વિસ્તૃત વર્ણન જોવા મળે. આનું સરળ ઉદાહરણ છે. પંચકર્મ એટલે કે શોધન ચિકિત્સા અને શમન ચિકિત્સા (જેમાં ફક્ત દવાઓ લેવાથી રોગો મટે) જો રોગ દારૂણ હોય, વ્યક્તિનું બળ ઘટ્યું ન હોય તો તે વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુકૂળ શોધન કરાવવાથી રોગનિવારણ ઝડપથી થાય. પરંતુ જો નવો રોગ હોય તેમજ વ્યક્તિ શોધનને માટે બલવાન કે અનુકૂળ ન હોય તો આવા રોગો શમન ચિકિત્સાથી મટે.

શોધન ચિકિત્સામાંય પાછા ઘણા પ્રકારો છે. આ પ્રકારોમાં એક એટલે શિરોધરા.

આમ જોઇએ તો અભ્યંગ (મસાજ) અને શિરોધરા એ આયુર્વેદના બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર છે. વિદેશોમાં આ બંને ક્રિયાઓને કારણે આયુર્વેદ ખૂબ પ્રચલિત બન્યું છે. કોઇ મોટા રીસોર્ટ, સ્પા કે થેરાપી સેન્ટરમાં તમને કોઇ વિદેશી શિરોધરા કરાવતા હોય તેવો ફોટો જરૂર જોવા મળેશે. શિરોધારા પ્રચલિત થવાનું કારણ એ છે કે તે એક અદ્ભૂત ક્રિયા છે. વળી, આજના સમયે જોવા મળતા રોગોમાં તો શિરોધારા ખૂબ અસરકારક છે.

આજના દોડધામ ભરેલી જિંદગીમાં લગભગ દરેક માણસ તણાવમાં જીવે છે. સ્ટ્રેટ, હાઇપર ટેન્શન, અનિંદ્રા આદિ રોગો જાણે કોઠે પડી ગયા છે. અને આ કારણે જ પછી ડાયાબિટીસ, એસિડીટી, મેદસ્વીતા, ચીડિયાપણું આદિ જન્મે છે. શિરોધારા એ આ બધા રોગોને આબાદ સાધે છે. શિરોધારાથી માનસિક શાંતિ તેમજ સ્થિરતા આવે છે. તે મનને શિતળતા આપે છે. વળી, આ અસર તુરત જ જોવા મળે છે. શિરોધારા થતી હોય એ દરમિયાન જ જાણે કે બીજી દુનિયામાં પહોંચી ગયા હોઇએ તેવું લાગે.

તો પછી આ શિરોધારા એટલે કંઇ પ્રક્રિયા? એમાં છે શું?બહુ સરળ છે. નામ જ ઘણું ખરૂં કહી જાય છે. માથા પર (ખાસ કરીને કપાળ પર) કરવામાં આવતી ધારા. આ ધારા સતત હોય છે. ધારામાં મુખ્યત્વે તેલ વાપરવામાં આવે છે. વ્યક્તિને સુવડાવવામાં આવે તેના કપાળ પર અમુક અંતરેથી તેલની ધારા પાડવામાં આવે આ ધારા નિયત તેમજ સતત હોય છે. આ કારણે શરીરના સિસ્ટેમીક ચેન્જ થાય છે. જેના કારણે વ્યક્તિને રાહત અનુભવાય છે. કયારેક રોગોની પ્રકૃતિ મુજબ છાશ કે દૂધની ધારા પણ કરવામાં આવે છે. શિરોધારામાં ઉપયોજાતું તેલ પણ ઔષધીસિધ્ધ હોય છે.

શિરોધારાથી અગાઉ કહ્યા મુજબ માનસિક તાણ આદિ વિકારોમાં રાહત થાય છે. આ ઉપરાંત શિરોધારા યાદશક્તિ તેમજ એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે. માથાનો દુખાવો તેમજ માઇગ્રેન જેવા રોગો મટે છે. ખોડો મટે છે. વાળનાં ખોડામાં ધત્તૂરપત્રાદિ તૈલ કે નિમ્બ તૈલ વડે શિરોધારા ખૂબ ફાયદા કારક છે.

શિરોધારા વડે વાળની વિવિધ સમસ્યાઓનું સમાધાન મળે છે. જેમ કે, ખોડો, લીખ-જૂ, વાળ ખરવા, ટાલ પડવી, ઉંદરી થવી, વાળની શુષ્કતા આદિ રોગોમાં શિરોધારા વડે ફાયદો મેળવી શકાય છે.

મગજને લગતી તેમજ જ્ઞાનતંતુઓને લગતી બિમારીઓમાં પણ શિરોધારા ખુબ અસરકારક છે. શિર (મસ્તક) એ પ્રધામ મર્મોમાં એક છે. મર્મ એટલે શરીરના અતિ ઉપયોગી અંગ-ઉપાંગ કે જેમાં તકલીફ થવાની મોટી હાનિ થાય કે મૃત્યુ પણ થાય. શિરોધરા વડે મસ્તકને બલ પ્રાપ્તિ થાય છે. ક્ષીરબલા તૈલ કે જેમાં દૂધ, તેલ, તેમજ બલા નામની ઔષધી સમાવિષ્ટ છે, તે રસાયણ સ્વરૂપે શરીરનું પોષણ કરે છે. ક્ષીરબલા તૈલની શિરોધારાથી મસ્તકને પણ પોષણ મળે છે તેમજ જૂનો માથાનો દુખાવો દૂર થાય છે.

પંચકર્મએ એવી પધ્ધતિ છે કે જે રોગોને દૂર કરવા માટે તો ઉપયોજાય છે પરંતુ સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા તેમજ તેને વધારવા માટે પણ તેનું સેવન કરવામાં આવે છે. શિરોધારા પણ આમાંથી બાકાત નથી. શિરોધારા વડે માનસિક તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉત્કૃષ્ટ બને છે. તેમજ માનસિક અને તેની શારીરિક શાંતિ અને સ્થિરતા મળે છે. ભલે સંપૂર્ણ નિરાયમ હોઇએ, તો પણ શિરોધારાનો લાભ લેવો તો ખરો જ...

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૩૧મી જાન્યુઆરી

- જનસમુદાયને આઝાદીની લડત માટે પ્રેરિત કરનારા સત્યાગ્રહની લડતના પ્રથમ સત્યાગ્રહી બિહાર કેસરી ‘શ્રીકૃષ્ણ સિંહાનો જન્મ - ૧૮૮૭.
- ૧૦૨૫ - મહંમદ ગઝનવીએ સોમનાથ પર હલ્લો કર્યો.
- ૧૯૩૧ - ઇંગ્લેન્ડની રાણી એલિઝાબેથ - પ્રિન્સ ફિલીપ અમદાવાદમાં આવ્યા.
- ૧૮૮૫ - આના પાવલોવાના - રશિયાની વિશ્વ વિખ્યાત નર્તકીનો જન્મ.
- ૧૯૦૧ - ૮૪ વર્ષની ઉંમમરે મહારાણી વિકરોરીયાનું સાંજે ૬.30 કલાકે અવસાન.

- ૨૦૦૪ - રૂપેરી પડદાની કલાકાર સ્ટાર સુરૈયાનું અવસાન.