## સલામી સવારની..

*એક 'શક્તિ'ના વક્તવ્યથી છાતી ફૂલવી જોઈએ,
એક સ્ત્રીના હોદ્દાની ગરિમાને ભૂલવી જોઈએ,
ભૂલવી જોઈએ, હવે ભેદ-રેખા સ્ત્રી-પુરુષની -
ઊંચાઈએ પહોંચ્યા પછી દૃષ્ટિ ખૂલવી જોઈએ...
(સેનાપતિ સીતારામન માટે રાહુલનું નિવેદન)*

**સુપ્રભાતમ્**
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

**હાઈકુ**

*ઉડે છે ઊંચે -
પણ નજર રાખે -
મડદાં પર...*

*હૃદયનું રણ,
છે તો વિશાળ પણ -
શુષ્ક ને ખારું...*

### ચિંતન

*ગુરુવેદાન્તવાક્યેષુ બુદ્ધિર્યા નિશ્ચયાત્મિકા ।
સત્યમિત્યેવ સા શ્રદ્ધા નિદાનં મુક્તિસિદ્ધયે ॥*

ઉપરોક્ત શ્લોક 'સુભાષિત રત્નભાંડાગાર' માંથી લેવામાં આવેલ છે.

ગુરુ અને વેદાંતનાં વાક્યો ઉપર 'આ સત્ય જ છે' આવી નિશ્ચયવાળી બુદ્ધિ, એ શ્રદ્ધા કહેવાય છે. આ શ્રદ્ધા મુક્તિની સિદ્ધમાં મુખ્ય કારણ છે.

વેદો-શાસ્ત્રો અને 'ગુરુની વાણીમાં' આ સત્ય જ છે. એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ અને જ 'શ્રદ્ધા' અને વિશ્વાસ કહેવાય છે. જે મુક્તિ માટેનું ચોક્કસ બને છે.

### સુવિચાર

- જે દેશમાં પેટ 'ભરેલા' અને મન 'ભણેલા' હોય એ દેશ ટકી જશે - **સંજય છેલ**
- ઈશ્વરને મળવા માટે આપણે ઉઘાડા પગે દોડાદોડ કરવાની જરૂર નથી, આપણે જીવનમાં એવા કામ કરીએ જેથી જો ઈશ્વર હોય તો સ્વયં આપણને ભેટવા ઉઘાડા પગે દોડી આવે- **રોહિત શાહ**
- કરૂણામાંથી પ્રગટેલો ધર્મ કદી ખતમ નથી થતો - **જનકલ્યાણ**
- મૂર્તિ એ મૂર્તિ છે, ઈશ્વર નથી, મૂર્તિને મૂર્તિ સમજવી એ સત્ય છે, મૂર્તિને ઈશ્વર સમજવો એ અસત્ય છે - **દયાનંદ સરસ્વતી**
- શસ્ત્ર રક્ષણ માટે છે અને શાસ્ત્ર ઘડતર માટે છે એ બંને સતત અપડેટ થતાં રહેવા જોઈએ - **અનામી**
- પ્રાર્થના સહજ હોવી જોઈએ, આપણે જ્યાં હોઈ ત્યાં પ્રાર્થના થઈજાય, જે પરિસ્થિતિમાં હોઈએ એ સ્થિતિમાં જ પ્રાર્થના થઈ જાય, પ્રાર્થના કરવી ન પડે, એ થઈ જવી જોઈએ - **કૃષ્ણ પ્રિયદાસજી**
- આજનું ઔષધ : હરડે, સુંઠ અને ખડી સાકરનો ભૂકો સરખા ભાગે લઈ મિક્સ કરી રાત્રે સુધી વપતે લેવાથી પેટ સાફ થાય છે (સંકલન : દીપક વી. આશરા)

### બોધકથા

લોકમાન્ય ટિળકે કદી અંગત સ્વાર્થનો વિચાર કર્યો નહીં. ભવિષ્યમાં મારું શું થશે તેનો વિચાર કરતા નહતા. ગરીબની સેવાનું ધ્યેય લઈને જીવતા તેઓ ઉત્તમ વ્યક્તિ પણ હતા. યુવાનીમાં ટિળકે પૂનામાં ન્યુ ઈંગ્લીશ સ્કૂલ નામે એક શાળા શરૂ કરી હતી. તેઓ ખુદ પણ શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને ભણાવતા. આ શાળામાંથી પોતે ફક્ત ત્રીસ રૂપિયા પગાર લેતા. આ જોઈને એમના એક મિત્રએ કહ્યું, 'આટલા ઓછા પગારમાં તમે કેમનું ચલાવશો? અને ભવિષ્ય માટે કંઈ બચ પણ નહીં કરી શકો. આમ કરવાથી તો તમારા અગ્નિસંસ્કાર માટે લાકડાનાં પૈસા પણ નહીં હોય!' ટિળક મક્કમતાથી ગંભીર અવાજે બોલ્યા. 'મારા અગ્નિસંસ્કારની અને મોતની ચિંતા હું શા માટે કરું ? એ ચિંતા તો સમાજને હોવી જોઈએ. જો એ લોકોને યોગ્ય લાગશે તો મારા મોત પછી તેઓ દેહને અગ્નિસંસ્કાર કરશે. જો મારા તરફ એટલી પણ સન્માનની ભાવના નહિ હોય તો પણ દુર્ગંધથી બચવા માટે તો શબનો નિકાલ કરવો જ પડશે!' ટિળકની વાત સાંભળી પેલા મિત્ર ચૂપચાપ ચાલ્યા ગયા.

# કર્ણાટકમાં આયારામ-ગયારામ ખેલ

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

લોકશાહીની આ પણ કેવી વિડંબના છે કે મતદાતાઓએ બહુ સમજણ અને ઉમળકાથી કરેલ મતદાનની લેશ માત્ર કદર કર્યા વગર આપણા ચૂંટાયેલા પ્રતિનિધિઓ અંગત લોભલાલચમાં ફસાઈ જઈ પોતાની જાત વેચવા તૈયાર થઈ જાય છે! હરિયાણાના ભજનલાલ-બંસીલાલ અને દેવીલાલ આ ખરીદવેચાણની કળામાં પારવધા હતા. ધારાસભ્ય ભલેને કોઈ પણ પાર્ટીના નિશાન પર કેમ ના ચૂંટાયો હોય, એને એની મોં માંગી કિંમત આપી ખરીદી શકાય અને ચૂંટાયેલી સરકારને તોડી શકાય. આ પ્રક્રિયા એટલી જાણીતી બની ગઈ હતી કે આવા ધારાસભ્યો માટે 'આયારામ-ગયારામ' જેવો શબ્દપ્રયોગ શરૂ થયો હતો. આ રોગ ફક્ત હરિયાણા પૂરતો મર્યાદિત ન રહેતાં હવે દેશ આખામાં ફેલાઈ ચૂક્યો છે, જેનું છેલ્લું ઉદાહરણ કર્ણાટકની જેડીએસ-કોંગ્રેસ સરકારને ઊથલાવી ભાજપની સરકાર રચવા માટેનું 'ઓપરેશન લોટસ' છે. કર્ણાટકની સત્તા હસ્તગત કરવા ભારતીય જનતા પાર્ટીએ વિવાદાસ્પદ પૂર્વ મુખ્યમંત્રી યેદુરપ્પાને પક્ષના સુકાની બનાવ્યા હતા અને નાણાંની રેલંછેલ કરી હતી. તત્કાલીન કોંગ્રેસી મુખ્યમંત્રી સિદ્ધરમૈયા કોંગ્રેસને એકલા હાથે સત્તા અપાવવામાં સફળ ન થયા ત્યારે જનતા દળ (એસ) સાથે સાંગગાંઠ કરીને સૌથી મોટા પક્ષ તરીકે ચૂંટાયેલા ભાજપની રાજય સરકારને વિધાનસભાના ફલોર પર પરાજિત કરીને સંયુક્ત સરકાર રચવાની તક સાંપડી જેના મુખ્યમંત્રી પદે કોંગ્રેસની સરખામણીમાં અડધી બેઠકો ધરાવતા જનતા દળ (એસ)ના નેતા કુમારસ્વામીને બેસાડવા પડ્યા હતા. કોંગ્રેસના પરમેશ્વરન નાયબ મુખ્યમંત્રી બન્યા હતા. પરંતુ સત્તાની સાઠમારીમાં શરૂથી જ ભાજપ યેનકેન પ્રકારેણ હાથમાંથી સરી ગયેલી મુખ્યમંત્રીની ખુરશી પાછી મેળવવા કૃતસંકલ્પ હતું. હાઈકમાંડના આશીર્વાદ હેઠળ શરૂ થયેલા 'ઓપરેશન લોટસ'ના બીજા ચરણમાં બે અપક્ષ ધારાસભ્યોએ કુમારસ્વામી સરકારને ટેકો પાછો ખેંચી લેતા પત્રો રાજયપાલક્ષીને પાઠવી ભાજપને સમર્થન આપવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી છે. વજુભાઈ જેવા નીવડેલા ગુજરાતી નેતાની મુખ્યમંત્રી બનવાની મહેચ્છાના વિકલ્પે એમને કર્ણાટકનું રાજયપાલ પદ સોંપી બંધારણીય પદનો ભાજપના લાભમાં દુરુપયોગ કરવાનો જ આદેશ અપાયો હોય એમ લાગે છે. અદાલત વચ્ચે ન પડી હોત તો વજુભાઈ વાળાએ તો યેદુરપ્પાને કર્ણાટકના મુખ્યમંત્રી તરીકે ઉતાવળે શપથ લેવડાવી એમની અનુકૂળતાએ બહુમતી સિદ્ધ કરવાની તક આપી જ દીધેલી. એ વખતે અનુભવેલી ભોંઠપ પછી હવે ઓપરેશન લોટસ હેઠળ કોંગ્રેસના અસંતુષ્ટોને મોટી લાલચો આપી પોતાની બહુમતી અંકે કરવા કરેલા પ્રયાસોમાં ભાજપ કેટલું સફળ થશે તે સમય જ કહેશે. કદાચ એમાં સફળતા મળશે તો પણ જન અદાલત સમક્ષ તો એ ગુનેગારના કઠેડામાં જ પુરાઈ જશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી. પરંતુ મૂલ્યોને નેવે મૂકવામાં કોંગ્રેસને પાછળ મૂકી દેનાર ભાજપની વર્તમાન નેતાગીરીને એવો કોઈ છોછ નથી. એને તો કર્ણાટકમાં પોતાની પાર્ટી સત્તાસ્થાને હોય તો લોકસભાની ચૂંટણીમાં વધુ બેઠકો મેળવવામાં અનુકૂળતા રહેશે, એ ગણતરી જ અગત્યની લાગે છે.

# ફકરા તો અસત્યના હોય...બાકી સત્ય તો બે લીટીનું હોય...

**લાગણીનો મેળો**
રસિક વાળંદ

મંદિરોના દ્વાર આ સાંકડા કોણ પ્રવેશે,
બહાર ખડી જનતા, સ્વાર્થ તણાં આ મંદિર બાંધ્યાં,
પ્રેમ નહીં પથરા, ભાઈ! પ્રેમ નહિ પથરા.

●●●

વહેલી સવારે મોર્નિંગ વૉક માટે નીકળેલા બૉબ વેસ્ટર્નબર્ગને કચરા ગાડીના ડ્રાઈવરે અટકાવ્યા. બૉબને થયું કે આ ગાડીનો ડ્રાઈવર કોઈ સરનામું પૂછવા માગતો હશે. અને ગંતવ્યવસ્થાનનો માર્ગ એને જાણવો હશે. આથી બૉબ ઊભા રહ્યા. પેલા ડ્રાઈવરે ખિસ્સામાંથી પાંચ વર્ષના રૂપકડા બાળકની તસ્વીર કાઢી અને કહ્યું,

'આ મારા પૌત્ર જેરમી આહની તસવીર છે. અત્યારે એ ફિનિક્સ હોસ્પિટલમાં લાઈફ સપોર્ટ સિસ્ટમ પર જીવી રહ્યો છે. એની હાલત ઘણી ગંભીર છે.'

ડ્રાઈવરની વાત સાંભળતા બોબને લાગ્યું કે હવે આ ડ્રાઈવર એના પૌત્રના હોસ્પિટલમાં થનારા ખર્ચ અંગે સહાયની માગણી કરશે. બૉબનો હાથ પોતાના પાકિટ સુધી પણ ગયો, પરંતુ એ વૃદ્ધ ડ્રાઈવર પૈસાથી કશુંક વિશેષ ચાહતો હતો. એણે કહ્યું,

'સાહેબ, હું સૌની પાસે માગણી કરું છું કે તેઓ મારા આ પૌત્ર માટે એક પ્રાર્થના કરે. શું આપ પણ એને માટે પ્રાર્થના કરીને મને ઉપકૃત કરશો?'

બૉબ એની વાતનો સ્વીકાર કર્યો અને એના માટે ઘરે જઈને પ્રાર્થના કરી.

●●●

દોસ્તો, મનુષ્ય તરીકે જન્મ આપી પરમ પિતાએ પરમેશ્વરે આપણા માથે મોટી જવાબદારી લાદી છે, પરંતુ આ સમજણ હજુ આપણામાં વિકસી નથી. આખું જગત મારું કુટુંબ છે - 'વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્'આ વિશાળ ભાવના કેળવવામાં માણસ કંજુસ જણાય છે. વિકસતા વિજ્ઞાને દેશ-વિદેશના સિમાડા ભૂંસી નાખ્યા. પરંતુ માણસ 'મનની વાડ' દૂર કરવામાં ઊણો - અધૂરો સાબિત થયો છે. મનુષ્ય જો વિશાળ દૃષ્ટિ નહિ કેળવે તો એક સમયે પૃથ્વી હશે પણ એનામાં રહેનારા મનુષ્યો નહિં હોય.

સાચું મનુષ્યત્વ તો એ કે જે સર્વે જીવો પ્રત્યે કરુણાભાવ રાખે. સ્નેહ અને સદ્ભાવ જ માણસની ખરી મૂડી છે. આપણે જે જગતમાં જીવી રહ્યા છીએ એ જગતના તમામ સર્વજીવોનો પ્રેમભર્યો સ્વીકાર અને આદર કરવો જોઈએ. આજનો માણસ મોટેભાગે ધંધા-રોજગારને રોજિંદા કામોમાં જ ગળાડૂબ જોવા મળે છે, એને બીજાનો વિચાર સુદ્ધાં પણ આવતો નથી.

બીજાના ખપમાં આવવું એ પ્રકૃતિનો સહજ ગુણધર્મ છે. માણસ પણ બીજાના કામમાં આવે તો જ 'કામનો' ગણાય. ચોગરદમ છવાયેલા ભૌતિકતાના વાતાવરણે હૈયાની આર્દ્રતાને છીનવી લીધી છે.

એક સમયે અમારાં ગામડાંનાં 'ઢોર' બીમાર પડે તો લોકો ખબર પૂછવા આવતા ? અરે, ઢોરનું મૃત્યુ પણ એક ઘટના લેખાતી. આજે આપણે કેટલા બચ્છટ ને જાડી ચામડીના બની ગયા છીએ. એનો તાળો અહીં માંડી શકાય છે. ભલે ઘર કાચાં હતા પણ માણસો સાચાં હતા. આજે ક્રોકિટના પાકા મકાનોમાં રહેનારો સાચ્ચે જ 'પાક્કો' પુરવાર થયો છે.

આપણે મનોમન વિચારવું જોઈએ કે કદીયે બીજાના સુખનો વિચાર કર્યો છે ખરો ? સત્તા, સંપત્તિ, સુખ મેળવવા હથેળી વંચાવતો માણસ પોતાનામાં 'માણસાઈ' છે કે કેમ ? એ કદી વાંચે કે વિચારે છે ખરો ?! પોતાના સુખે-સુખી ને દુઃખે દુઃખી થવું એ સહજ-સ્વાભાવિક છે, પરંતુ સાચી બાબતો તો એ છે કે બીજાના સુખે સુખી થવું અને બીજાના દુઃખે દુઃખી... કરુણતા તો એ છે કે 'બીજાનું જે થવું હોય તે થાય હું મારું ફોડી લઉં. આ પશુ વૃત્તિ વ્યાપક ને વિસ્તરતી જાય છે. ખરો માણસ તો એ ગણાય જે અન્યના સુખે સુખ અનુભવતો હોય. સમાજમાં જયારે બહુજન આવી વૃત્તિ તરફ ગતિ કરે તો જ સમાજ દ્વેષમુક્ત બને.

મિત્રો, ચાલતાં ચાલતાં પગમાં કાંટો વાગે... વેદનાથી આંખ આંસુ અને હાથ કાંટો કાઢવા ઉતાવળો થાય... બ..સ.. આ જ અનુભવ પરથી કંઈક શીખીએ. દુઃખ ભલે કોઈક પર આવ્યું હોય પણ એના દુઃખે દુઃખી થઈ એનું દુઃખ હળવું કરવા શક્ય હોય એ બધું કરવા ઉતાળવા થઈએ. ત્યારે જ પરમપિતાએ આપણા ઉપર મૂકેલો વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા દીપી ઊઠે... આપણું માનવ્ય મહોરી ઊઠે!!!

સ્પર્શમણિ :

માણસની સમજ માત્ર આટલી છે કે
જાનવર કહો તો ગુસ્સે થઈ જાય
અને
સિંહ કહો તો ખુશ થઈ જાય.

●●●

વહેલાં જાગવું હંમેશા ફાયદાકારક રહે છે
પછી એ ઊંઘમાંથી હોય કે વહેમમાંથી.

●●●

ફકરા તો અસત્યના હોય... બાકી સત્ય તો બે લીટીનું હોય...

- rasikvaland1965@gmaiil.com
mo. 9913426949

# "Be Good, Do Good"ના સૂત્રની સાર્થકતા માટે જરૂર છે, સાચા અર્થમાં સારપ જીવવાની અને પ્રસરાવવાની...

**અબીલ-ગુલાલ**
મમતા રાવલ

**માગે ત્યારે આપવું સારું છે... પણ વગર માગ્યે આપવું એ વધારે સારું છે, આજે જ આપી શકાય તો એ તક આપણી થઈ કહેવાય**

ટાઉન હોલ ખાતે યોજાયેલ એક જાજરમાન સમારોહમાં અનેક મહાનુભાવો મંચ પર બિરાજમાન હતા. કાર્યક્રમનો એજન્ડા લાંબો ચાલ્યો પરંતુ મંચ પર ઉપસ્થિત મહેમાનો પૈકી એક વિદ્વાન વકતાને સાંભળવાની લાલસા એ ધીરજ બક્ષી. અંતે મુખ્ય વક્તા શ્રી ની વાણી સાંભળવાની તક સાંપડી. છટાદાર અંગ્રેજી ભાષા અને સુંદર શૈલી ધરાવતા એ વિદ્વાન એક સંન્યાસી હતા... સંસ્થા દ્વારા થતા સુંદર સેવાકાર્યોને ખૂબ બિરદાવ્યા... સાથે એમણે કહ્યું ,"BE GOOD AND DO GOOD"... માર્મિક રીતે કહેવાયેલી આ વાતમાં અણસાર હતો કે માત્ર સારું કરવાથી સારું થઈ જવાતું નથી... આ નાનકડી વાત દ્વારા સુંદર સંદેશ મનને સ્પર્શી ગયો.

દુનિયામાં અનેક લોકો સંસ્થાઓ દ્વારા ખૂબ સારા સેવાના કાર્યો થાય છે એ આપણે જાણીએ છીએ. અનેક સેવાભાવીપણા અને પરગજુતાના ઉદાહરણો રોજબરોજ સાંભળવા અને વાંચવામાં આવે છે.છતાં પણ ચારે તરફ ગુન્હાખોરી, હિંસા, અમાનવીયતા કાળજું કંપાવી જાય એ હદે વધી છે.આવું કેમ થતું હશે એ વિચાર અવારનવાર મનને ગ્રસી લે એ સ્થિતિમાં BE Good, Do Good નો વિચાર પ્રસરાવવા યોગ્ય લાગ્યો.

આ દુનિયા પર ખૂબ સારા લોકો વસે છે જેને જોઈને કે મળીને ભગવાનમાં શ્રદ્ધા બની રહે છે, પરંતુ મોટેભાગે આવા લોકોની ભ્રમણકક્ષા ખૂબ મર્યાદિત હોય છે. પોતાની સારપ પોતાની અંદર સંઘરીને દુનિયાથી અલિપ્ત થઈને જીવનારા સંસારી સાધુ આપણી આસપાસ જ હોય છે, પરંતુ આપણે તેમને ઓળખી શકતા નથી.કારણ કે તેઓ પોતાની સારપ બધા વચ્ચે પ્રવાહિત કરતાં નથી.સારા હોવાની કોઈ સભાનતા વિના, પ્રદર્શન વિના આવા કેટલાક વ્યક્તિઓનું જીવન એમ જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. બીજા કેટલાક વ્યક્તિઓ દુનિયાના ખૂણે ક્યાંક સારપનો પ્રકાશ પાથરીને જીવન ગુજારી નાંખે છે.આવા કિસ્સામાં Be Good ની સાથે Do Good ને એટલો ન્યાય સાંપડતો નથી.

આજે ચારે બાજુ દંભ અને દેખાડાનું સામ્રાજ્ય છે.દરેકને પોતે ખૂબ સારા દેખાવાની ઈરછા એ માઝા મૂકી છે.દરેક વ્યક્તિ બીજા કરતાં પોતે વધુ સારો, વધુ ઉત્કૃષ્ટ સાબિત કરવાની હોડમાં અનેક અવનવા રસ્તા અપનાવે છે અને મોટે ભાગે Do Good વાળો પાર્ટ જીવાય છે... Be Good નું મહત્વ ઓસરી જાય છે.

જરૂર છે સાચા અર્થમાં સારપ જીવવાની અને પ્રસરાવવાની... સારું કાર્ય કરવાથી વ્યક્તિ માત્ર સારું દેખાઈ શકે. સારપ ની કોઈ સંપૂર્ણ વ્યાખ્યા નથી. પરંતુ દરેક વ્યક્તિ પોતાની જાતને ઓળખતો હોય છે. પોતાનું મૂલ્યાંકન પોતાનાથી વધુ સારું કોઈના દ્વારા શક્ય નથી.

હમણાં જ ઉત્તરાયણનો આનંદ સહુએ માણ્યો. પતંગ ચગાવવા ઊપરાંત આ દિવસે દાનનો પણ અનેરો મહિમા છે અનેક પ્રકારના દાન દ્વારા પુણ્ય કમાવાનો પ્રયત્ન થાય છે. દાન એક ઉમદા કાર્ય છે જે પ્રસન્નતા અને સંતોષ આપે છે જે આપણી અંદર રહેલી સારપ,માનવીયપણાને સુકુન આપે છે.

કેટલાક પોતાના મોટા સંગ્રહમાંથી થોડુંક દાન કરે છે. અને તેની કદર થાય એમ ઈચ્છે છે. તેમના મનમાં છુપાયેલી આ ઈચ્છાને લીધે દાનનું પુણ્ય ઓસરી જાય છે. કેટલાક પાસે થોડું હોય છે એ બધું આપી દે છે તેઓ ની ઝોળી કદી ખાલી થતી નથી. કેટલાક આપે છે અને આપવામાં હર્ષ કે દુઃખ કે પુણ્ય વિશે વિચારતા નથી... તેઓ સાચા અર્થમાં વ્યક્તિત્વની મહેંક પ્રસરાવે છે અને દાનની વ્યાખ્યાને ચરિતાર્થ કરે છે.

એક સમયે મહાત્મા ગાંધી પોતાના 'ચરખાસંઘ' માટે ઓરિસ્સા રાજ્યના ગામેગામ ફરીને ફાળો એકઠો કરતા હતા. ભારતનાં અનેક ગરીબ રાજ્યોમાં ઓરિસ્સા કદાચ સૌથી ગરીબ રાજ્ય હશે.ગાંધીએ એ સભામાં દાન માટે અપીલ કરી ત્યારે કેડેથી વળી ગયેલી, ફાટેલાં તૂટેલાં કપડાંવાળી અને રૂની પૂણિ જેવા સફેદવાળવાળી વૃધ્ધા ઊભી થઈ. ગાંધીજીના અનુયાયીઓએ તેને ગાંધીજીની નજીક જતી રાક્વા ઘણી મહેનત કરી, પરંતુ તે તો મક્કમ ચાલે બાપુ બેઠા હતાં ત્યાં પહોંચી જ ગઈ.

ગાંધીજીના ચરણસ્પર્શ કરીને પોતાના સાડલાના છેડે મારેલી ગાંઠમાંથી એક રૂપિયો ગાંધીજીના ચરણે ધર્યો બાપૂએ તરત જ રૂપિયો સાચવીને ઠેકાણે મૂકી દીધો.

'ચરખા સંઘ' ના બધા જ દાનનો વહીવટ જમનાલાલ બજાજ કરતા હતા. તેમણે બાપુને કહ્યું, 'બાપુ, મને એ રૂપિયો આપી દો. હું સાચવીને દાનપેટીમાં મુકી દઈશ. દાનમાં આવતાં લાખો રૂપિયા ના ચેક હું જ સાચવું છું .એક રૂપિયાની શી વિસાત ?'

બાપુ કહે, 'એ રૂપિયાની કિંમત લાખો રૂપિયાના ચેકોથી ઘણી વધારે છે. ભાઈ ! લાખો રૂપિયાનો આસામી બે ત્રણ હજારનું દાન કરે એમાં શું નવાઈ ? પરંતુ આ ગરીખ બાઈએ તો પોતાની સઘળી સંપતિ નું દાન કરી દીધું.પોતે કદાચ એક ટંક જમવાનું છોડીને આ રૂપિયો બચાવ્યો હશે મારે માટે આ રૂપયાની કિમત કરોડો રૂપિયાથી ય વધુ છે.'

બધું એ કોઈક દિવસ આપવાનું જ છે, આજે જ આપી શકાય તો એ તક આપણી થઈ કહેવાય. માગે ત્યારે આપવું સારુ છે... પણ વગર માગ્યે આપવું વધારે સારું છે.

દાન માટેની પાત્રતા જેવી શરતોનું કુદરતમાં અનુસરણ જોવા મળતું નથી. તે આપે છે કેમ કે તે જીવવા ઈચ્છે છે.રાખી મૂકવું એ મરણ બરાબર છે.

દાન આપનાર કરતાં લેનારની ઉદારતા વધુ અગત્યની છે...દાતા તરીકે આપનારે પોતાની યોગ્યતા તપાસી લેવી વધુ જરૂરી છે.

> "આજે ચારે બાજુ દંભ અને દેખાડાનું સામ્રાજ્ય છે.દરેકને પોતે ખૂબ સારા દેખાવાની ઈરછા એ માઝા મૂકી છે. દરેક વ્યક્તિ બીજા કરતાં પોતે વધુ સારો વધુ ઉત્કૃષ્ટ સાબિત કરવાની હોડમાં અનેક અવનવા રસ્તા અપનાવે છે અને મોટે ભાગે Do Good વાળો પાર્ટ જીવાય છે અને Be Good નું મહત્વ ઓસરી જાય છે."

ઉત્તરાયણ સંદર્ભ ને કારણે દાન નો ઉલ્લેખ થયો. એ સિવાય "Do Good" માટે ઘણા માધ્યમ હોઈ શકે. સૌથી વધુ આવશ્યક છે Be Good અને Do Good નું બેલેન્સ – સમતોલન. માત્ર સારા હોવું પૂરતું નથી અને માત્ર સારું કરવું પણ પર્યાપ્ત નથી.

# શિરોધારાનાં ફાયદાઓ

**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ધીમે ધીમે આયુર્વેદ વિશ્વભરમાં પ્રચલીત થવા લાગ્યું છે. લોકોની આયુર્વેદ પર શ્રધ્ધા વધવા લાગી છે. ભારતમાં કેરાલા રાજ્ય આયુર્વેદનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. કેરાલાના ઢગલાબંધ આયુર્વેદ રિસોર્ટમાં એડવાન્સ બુકિંગ કરાવવું પડે છે અને જઈને જોઈએ તો ખબર પડે કે ત્યાં સારવાર લેનારાઓમાં મોટાભાગના ફોરેનર્સ હોય છે.

આયુર્વેદની વાત આવે એટલે આપણને આયુર્વેદની થેરાપીઓ દેખાય. આયુર્વેદમાં વર્ણીત પંચકર્મ ચિકિત્સા શરીરમાં વર્ષોથી ઘર કરી ગયેલા રોગોને જડમૂળમાં થી કાઢે છે અને શરીરને ડી-ટોક્સીફાઇ કરે છે. પંચકર્મ ચિકિત્સા ઉપરાંત આયુર્વેદની એક ખૂબ જાણીતી થેરાપી એટલે શિરોધારા. શિરોધારાનો ફોટો જોતા જ તમને આ થેરાપીની યાદ તાજી થઈ જશે. વ્યક્તિને આરામદાયક રીતે સુવાડી, તેના કપાળ પર સુખોષ્ણ એવા ઔષધીય તેલની ધારા કરવામાં આવે છે. લગભગ અર્ધો કલાક ચાલતી આ પ્રક્રીયા અનેક રીતે અસરકારક છે. - શિરોધારા શ્રેષ્ઠ રીલેક્સીંગ થેરાપી છે. શિરોધારાથી વ્યક્તિ સ્ટ્રેસમુક્ત થાય છે. સતત અર્ધો કલાક કપાળ પર સુખોષ્ણ તેલની ધારા પડવી એ એટલો બધો આરામદાયક અને શાંતીભર્યો અનુભવ છે કે ઘણા દર્દીઓ થેરાપી દરમિયાન જ ઉંઘી જાય છે. શિરોધારા અનિંદ્રાને મટાડે છે. એક રિસર્ચ અનુસાર શિરોધારાની અસર અમુક સ્લીપીંગ પીલ્સ કરતા પણ વધુ સારી છે. નિયમીત રીતે શિરોધારા કરવાથી અનિંદ્રાનો રોગ સંપૂર્ણપણે મટી શકે છે.

- શિરોધારા શ્રેષ્ઠ હેઅર ટોનિક છે. શિરોધારાનું ઔષધિયુક્ત તેલ વાળના મૂળ સુધી જાય છે અને શોષાઈને અંદર ઉતરે છે. વાળના મૂળમાં રક્ત પરિભ્રમણ વધારે છે. વાળને ખરતા અટકાવે છે અને વાળની ગુણવત્તા સુધારે છે.

- શિરોધારા માથાના દુખાવા અને માઈગ્રેન જેવા પીડાકારક રોગોમાં પણ ખૂબ અસરકારક છે. શિરિધારાથી યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધે છે. શિરોધારા એક મેડીટેશન જેવો અનુભવ છે. શિરોધારાની પ્રોસેસ દરમિયાન વ્યક્તિ સંપૂર્ણપણે સ્વ એટલે કે પોતાની સાથે હોય છે. વ્યક્તિના વિચારો ઓછા થાય છે અને વ્યક્તિ કોઈ એક વિચાર પર સહેલાઈથી ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકે છે.

આજના દોડધામ અને કોમ્પીટીશનવાળા યુગમાં દરેક વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈ સ્ટ્રેસ-ટેન્શન લઈને ફરે છે. આ જ કારણે અનિદ્રા, ડીપ્રેશન, પાચનતંત્રના રોગો, માઈગ્રેન, ચિડિયાપણું, સામાજીક સબંધોમાં વિચ્છેદ આદિ અનેક તકલીફો થાય છે. શિરોધારા આ બધી તકલીફોનું ઉત્તમ ઓસડ છે. નિયમીતપણે શિરોધારા કરવાથી વ્યક્તિ આ બધા જ રોગોમાંથી મુક્ત થઈ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકે છે.

- (મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

# જ્ઞાનસત્રની જ્ઞાનસભર વાત

**મનના ઉમંગો**
રણછોડ પરમાર

તારીખ-૧૧,૧૨ અને ૧૩ મી જાન્યુઆરી-૨૦૧૯ ના રોજ સુરત ખાતે ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદનું ત્રીસમું જ્ઞાનસત્ર મળ્યું હતું.ગાંધીનગરમાંથી હું, રોહિણી, પ્રજ્ઞાબેન, રમેશભાઈ પટેલ, કે.એસ. રાવલસાહેબ અને તેમના પત્નિ, મહેન્દ્રભાઈ રાઠોડ, વીણાબેન(મહેંન્દ્રભાઈના પત્નિ), કિશોરભાઈ જિકાદરા, ભરતભાઈ કવિ, રસિકભાઈ નાયક, ગુલાબચંદ પટેલ, દલપતભાઈ પઢિયાર એટલા માણસો જ્ઞાનસત્રમાં ભાગ લેવા ગયા હતા.એક ભાઈ પેથાપુરથી પણ આવ્યા હતા. આગળ જે નામો લખ્યા છે તેમાંથી પહેલા આઠ જણ તો અમારા સેક્ટર-૨ ના રહેવાસીઓ છે.નડીયાદમાંથી દસ જણા આવ્યા હતા. તેમની સાથે રેલવે મુસાફરી દરમ્યાન જ ઓળખાણ થઈ ગઈ.જૂના મિત્રો મળ્યા. જે હંમેશા અમને એમની અવનવી વાતોથી કાયમ મુગ્ધ કર્યા કરતા હતા તે શ્રી ઉજમશીભાઈની ખોટ અમને બહુ સાલી.આ વખતે કદાચ પહેલીવાર શ્રી રઘુવીરભાઈ ચૌધરીને જોવા સાંભળવા ના મળ્યા. જો કે પ્રકાશભાઈ શાહને બે વાર સાંભળવા મળ્યા. આ વખતે ગાંધી સાર્ધ જન્મજયંતી પ્રસંગે બધી જ બેઠકોના વિષય ગાંધીજીના કાર્યો અને વિચારોની આસપાસ ઘુમરાતા રહ્યા. ત્રણ દિવસ ગાંધીવિષયક પ્રવચનોમાં તરબોળ થઈ ગયા. એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટના વિધ્યાર્થી-વિધ્યાર્થીનીઓના સુમધુર કંઠે "જ્યાં જ્યાં વસે એક ગુજરાતી , ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત" ગવાયું અને જ્ઞાનસત્રનો પ્રારંભ થયો. કન્નડ ભાષાના સમર્થ સર્જક શ્રી ચંદ્રશેખર કમ્બાર પાસેથી તેમના નાટકોની પૃષ્ઠ ભૂમિકાની કહાણી સાંભળવા મળી. ઈલાબેન ભટ્ટ જેવા સેવામૂર્તિ પાસેથી તેમની દીર્ઘ સેવાપ્રવૃત્તિની વાતો સાથોસાથ ગાંધીજીની વાતો અને વિચારો સાભળવા મળ્યાં.લોર્ડ ભીખુભાઈ પારેખ પાસેથી ગાંધીજીનો અવાજ સાંભળવા મળ્યો. તેમાં પ્રવચનોની વાતો તો બધાય કરશે પણ આપણે આજ તો આ જ્ઞાનસત્રમાં ધ્યાન ખેંચતી શી શી વાતો બની એની વાત કરીએ.એટલે આજ પૂરતો મેં પ્રવચનો સિવાયની જ વાત કરવાનો સંકલ્પ કર્યો છે.

ગયા વર્ષે શ્રી સિતાંશુ યશશ્ચંદ્ર પરિષદના અધ્યક્ષ બન્યા ત્યારે એક નોંધપાત્ર વાત એ બનેલી કે તેમણે સભામંડપમાં વિધ્યાર્થીઓને પ્રાધ્યાન્ય આપી તેમને પહેલી હરોળમાં બેસાડ્યા હતા અને સ્વયં બીજી હરોળમાં બેઠા હતા. આ સિલસિલો આ વખતે આગળ વધ્યો. અગાઉના કોઈ અધિવેશન કે જ્ઞાનસત્રમાં ના આવ્યા હોય એના કરતાં વધારે સંખ્યામાં વિધ્યાર્થીઓ અને વિધ્યાર્થીનીઓ આવ્યા. આશરે ત્રણસો કરતાં વધુ વિધ્યાર્થી-વિધ્યાર્થીઓની જ્ઞાનસત્રમાં ભાગ લેવા પધાર્યા હતા.પોતાના શિષ્યોને પરિષદના કાર્યક્રમોમાં લઈ આવનાર ગુરૂઓ અભિનંદનને પાત્ર છે. છેલ્લા દિવસે સાદુ સીધુ કવિ સંમેલન જેવું કરવાને બદલે ત્રણ લબ્ધપ્રતિષ્ઠિત સામયિકોના સંપાદકોની હાજરીમાં અધ્યક્ષશ્રી દ્વારા સાહિત્યમાં પગલાં પાડતાં વિધ્યાર્થીઓને ખુલ્લો મંચ આપવામાં આવ્યો. છેલ્લા દિવસની સવારે કેવળ વિધ્યાર્થીઓને તેમની કૃતિઓ રજૂ કરવા આમંત્રણ મળ્યું. આઠ વિધ્યાર્થીનીઓએ તેમની રચનાઓ રજૂ કરી. જ્યારે પાંચ વિધ્યાર્થીઓએ તેમને કલા બતાવી.કાર્યક્રમની શરૂઆત જ બહુ અદભુત રીતે થઈ. ઈશાન દોશી નામના એક વિધ્યાર્થીએ કેવળ ઓગણીશ વરસની ઉંમરે "મોહનનો મસાલો" એવું એકદમ અલગ પ્રકારનું નાટક લખ્યું છે. આ નાટકનો હિંદી અને અંગ્રેજીમાં પણ અનુવાદ થયો છે. તેમાં મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી, કે મહાત્મા ગાંધી કે બાપુ નામનું કોઈ મહાપુરુષનું વ્યક્તિત્વ નથી. તેના બદલે બાર વર્ષની ઉંમરે ગલીઓમાં દોડતો-ઘુમતો-ભૂતપ્રેતથી ડરતો શરમાળ મોહનિયો છે( મોહન પણ નહીં, બાળકોની ભાષામાં બોલાવાતો મોહનિયો- છે ને કમાલની વાત !). લેખકને તો ગાંધી જ્યારે પોતાની ઉંમર જેટલા હશે ત્યારે જેવી રીતે વર્તતા હશે એવા કોઈ મોહનિયા સાથે ભાઈબંધી કરવી હતી. આ મોહનિયો કેવી રીતે લેખક સાથે વાતચીત કરે છે અને ભાઈબંધ બને છે એની ઈશાને વિગતે વાત કરી.છેલ્લે ઈશાને જ્યારે કહ્યું કે," સાદા ભાતમાં જાતજાતના મસાલા નાખીએ તો પુલાવ બને. એનાથી ઉલટું પુલાવમાંથી બધા મસાલા કાઢી લઈએ તો ભાત બાકી રહે. બાપુમાંથી બધા મસાલા કાઢી લઈએ તો મોહનિયો પ્રાપ્ત થાય." આ વાતે શ્રોતાઓની જોરદાર તાળીઓ ઉઘરાવી.

તે પછી પાયલ ધોળકિયા, ભ્રૂકુટી પટેલ, ચાર્વી ભટ્ટ, ધારાવી ઠક્કર, ઋજુતા ભટ્ટ, ધરતી રાવલ, મનોજ સોલંકી,ઉર્વિકા પટેલ,બ્રિજેશ પંચાલ, હેમંત પરમાર, નિલેશ સાટિયાએ તેમની કવિતાઓ રજૂ કરી. અત્યારે ગઝલના ધસમસતા પ્રવાહમાં કેવળ બે જ ગઝલ રજૂ થઈ એ નવાઈ પમાડે તેવી વાત હતી. ત્રણચાર મઝાના ગીત મળ્યા. અછાંદશમાં પણ લય જોવા મળ્યો. બહુ સરસ કલ્પનો સાંભળવા મળ્યાં. ઉર્વિકાએ બહુ સરસ હાઈકુ કહી.સૌથી મોટી ઉપલબ્ધી છેલ્લે આવેલી કિંજલ સોલંકી હતી. કિંજલે " હું ટકી, ભગરી અને ચરાણ" નામનો એવો અદભુત નિબંધ રજૂ કર્યો કે તેને પોતાના સામયિકમાં પ્રગટ કરવા માટે પરબના સંપાદકશ્રી યોગેશ જોશી અને નવનીતના સંપાદકશ્રી દીપક દવે વચ્ચે રીતસરની ખેંચતાણ કરાવી દીધી. કિંજલે પોતાના ભાવનગરના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં બોલાતી ભાષામાં આંગણે બાંધેલી ભગરી નામની ભેસની, તેને જનમતા પાડા-પાડીની તથા સીમમાં ચરાણ દરમ્યાન થતી ઘટનાઓની એવી આબેહૂબ રજૂઆત કરી કે શ્રોતાઓ અને સંપાદકો ઘડીએ ઘડીએ વાહ વાહ કરતા રહ્યા અને જોરદાર તાળીઓ પાડતા રહ્યા. આજ સુધી કોઈ નવા સર્જકને આવું બહુમાન નહીં મળ્યું હોય. તેના ગુરૂ શ્રી મહેંદ્રસિંહ પરમારને આ માટે યોગેશભાઈએ બિરદાવ્યા તે ખરેખર યોગ્ય હતું.

આવડા મોટા મંચ પર પોતાની કૃતિ રજૂ કરવા મળે એ તો સદભાગ્ય છે જ. પરંતુ તમારી નજર સામે જ ત્રણ ત્રણ સામયિકોના સંપાદકો એની આલોચના કરે(જરૂર હોય ત્યાં માર્ગદર્શન આપે), સ્ટેજની નીચે અનેક લેખક-કવિઓ-સંપાદકો અધ્યાપકો બેઠા હોય અને તમારી કૃતિને મંચ ઉપરથી જ પ્રકટ કરવા મળે, તે અહાહા... અહાહા... અમારા જેવા માટે ઈર્ષા આવે એવી ઘટના છે. પણ ગુજરાતી સાહિત્ય માટે બહુ શુભ ઘડી છે. એટલે જ છેલ્લે શ્રી દીપકભાઈએ કહ્યું કે,ગુજરાતી સાહિત્યનું શું થશે એવી ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી. ગુજરાતી સાહિત્યની આવતીકાલ ઉજળી છે. આપણે સહુએ તેમની સાથે સંમત થવું પડશે.

એમ.ટી.બી. આર્ટસ કોલેજ અને નર્મદ સાહિત્યસભાના આમંત્રણથી આ જ્ઞાનસત્ર યોજવામાં આવ્યું હતું. જ્ઞાનસભર પ્રવચનોની સાથોસાથ કાર્યક્રમના સ્થળના પરિવેશની પણ વાત કરવી જોઈએ.દરેક ભવનની સામે એટલા સરસ વૃક્ષો ઉછેરવામાં આવ્યા છે કે ભરઉનાળેય વાતાવરણમાંથી ઠંડક જઈ ના શકે. અમદાવાદ-ગાંધીનગરની શાળા- મહાશાળાના સંચાલકોને આવા વૃક્ષોથી ઘેરાયેલા અભ્યાસગૃહો બતાવવા જોઈએ. અમને ઉંધિયું ખાવા મળ્યું પણ રોહિણીને લોચો ખાવા ના મળ્યો. હું મિત્ર અશોકભાઈ ત્રિવેદીએ મંગાવેલ પોંક અને લીંબુ-મરીવાળી સેવ લાવી ના શક્યો. અરે ક્યાં મળે છે તે શોધી પણ ના શક્યો. શિયાળાની ઋતુ હતી અને સુરતમાં સહેજેય ઠંડી લાગતી ન હતી.રાતે એક ચોરસો ઓઢીએ તોયે ઠંડી કનડતી ન હતી. અમદાવાદ પહોંચતાં જ ઠંડીએ એનો પરચો બતાવી દીધો.