સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

છો ને પકડાય છે રોજ, અમે દારૂડિયા નથી!
ખાતું અકળાય છે રોજ, અમે દારૂડિયા નથી!!
બેઠી આવક-ચૂંટણીમાં રહે છે ઢીલી લગામ -
સોમરસ પીનારા દેવો, - અમે દારૂડિયા નથી !!

હાઈકુ

સત્તા નો કેફ
નશાની અસરમાં -
ચઢાવી બાંહો ?!

સ્પષ્ટ વક્તાનું
સમજી-વિચારીને -
સ્વીકારો સત્ય...

(તો નશાબંધી 'ખાતું' રાખ્યું છે શું કામ?!)

ચિંતન

દંડનીતિ મધિતિષ્ઠન્ પ્રજાઃ સંરક્ષિત ।

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

દંડનીતિનો ઉચિત પ્રયોગ પ્રજાને સલામતી બક્ષે છે.

યોગ્ય કાનૂન-વ્યવસ્થા દ્વારા રાજાને પ્રજાને સલામતી બક્ષવી એ રાજાનું કર્તવ્ય છે. યોગ્ય કાનૂન વ્યવસ્થા એટલે ન્યાયવિવેક. કોઈ પણ અપરાધી વ્યક્તિ ગમે તેટલી વગ ધરાવતો હોય કે પ્રભાવ ધરાવતો હોય તો પણ સજામાંથી બચી જવી ના જોઈએ અને કોઈ નિર્દોષ વિનાકારણે દંડાવો ન જોઈએ.

અપરાધીને ક્ષમા અને નિર્દોષને સજા આપવાથી દેશમાં અપરાધોની વૃદ્ધિ થાય છે અને આતતાયીઓને શાંતિપ્રિય જનતાનો શિકાર કરવાનો મોકો મળી જાય છે. રક્તની નદીઓ વહે છે. હત્યા, લૂંટફાટ આદિ વિષચક્રો પ્રજાજીવનને ખેદાનમેદાન કરી નાખે છે.

હાલમાં વાહન-વહેવાર માટે ખાસ કડક કાયદા કરવામાં આવ્યા છે જે માત્ર ચાલક માટે જ નહીં, પ્રજા અને વાહનની સુરક્ષા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે

સજા અને કાયદાનું ચુસ્ત પાલન હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

સુવિચાર

- વિશ્વના ઈતિહાસમાં અશોક એક માત્ર એવો રાજવી હતો કે જેણે યુદ્ધ જીત્યા પછી યુદ્ધનો ત્યાગ કર્યો - **એચ. જી વેલ્સ**
- ઉદાસ, નિરાશ કે હતાશ થયેલાને હસાવવાની કામગીરી કરનારને ભગવાન પણ હસતા જ રાખે છે - **અખંડ આનંદ**
- તમે પ્રસન્ન છો કે નહીં તે વિચારવા માટે નવરાશ હોવી દુઃખી હોવાનું રહસ્ય છે અને તેનો ઉપાય વ્યવસાયમાં છે - **બર્નાડ શો**
- સૂતા અગાઉ કામની યોજના મનમાં તૈયાર હોવી જોઈએ, તો જ વહેલું ઊઠવું સાર્થક થાય - **રવિશંકર મહારાજ**
- શાંતિથી સાદું ભોજન કરવું એ ચિંતા સાથે મિષ્ઠાન પકવાન આરોગવાથી શ્રેષ્ઠ હોય છે - **ઈસપ નીતિકથા**
- સોનાની જરીવાળા વસ્ત્રો અને સોનાનો મુગટ તમામ કુરુપતાને ઢાંકી દે છે - **જહોન ડેનિયલ**
- આજનું ઔષધ : તુલસી, મરી પાઉડર અને ગોળ ઉકાળી તેમાં લીંબુનો રસ નાખી ગરમ-ગરમ પીવાથી મેલેરીયાનો તાવ ઉતરે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ગુરુકુળમાં અભ્યાસ કરતા એક ગુરુને શિષ્યે પૂછ્યું, 'ગુરુદેવ, શિક્ષણનો નિચોડ શું છે ??' ગુરુએ કહ્યું, 'એક દિવસ તને જાતે જ આ સવાલનો જવાબ મળી જશે.' પછી તો શિષ્યની વાત ભૂલાઈ ગઈ. એક રાત્રે ગુરુએ પેલા શિષ્યને કહ્યું, 'આ પુસ્તક મારા ઓરડામાં મૂકી આવ.' શિષ્ય ઓરડામાં પુસ્તક મૂકવા ગયો અને તરત ડરીને પાછો આવ્યો. અને કહ્યું, 'ગુરુજી, ઓરડામાં સાપ છે.' ગુરુએ કહ્યું, 'એ તારો ભ્રમ હશે. ઓરડામાં સાપ કયાંથી હોય ? તું ફરીથી જા આ વખતે મંત્રનો જાપ કરજો, સાપ હશે તો ભાગી જશે.' શિષ્ય ફરી ગયો. તેણે મંત્રનો જાપ પણ કર્યો, પણ સાપ કંઈ ગયો નહીં. તેણે બહાર આવીને ગુરુને કહ્યું, 'સાપ ત્યાંથી જતો નથી.' ગુરુએ કહ્યું 'આ વખતે દીવો લઈ ને જા, સાપ હશે તો દીવાના પ્રકાશથી ભાગી જશે.' શિષ્ય આ વખતે દીવો લઈને ગયો. અને જોયું તો ત્યાં સાપ ન હતો પણ દોરડું હતું. અંધારું હોવાને કારણે સાપ જેવું લાગતું હતું. શિષ્યે બહાર આવીને કહ્યું, 'ગુરુજી, સાપ નહોતો પણ દોરડું હતું. મેં દોરડાને સાપ સમજી લીધો.' ગુરુએ કહ્યું, 'આને જ ભ્રમ કહે છે. જ્ઞાનના પ્રકાશથી જ આ ભ્રમજાળને દૂર કરી શકાય છે. અજ્ઞાનતાને કારણે આપણે ઘણા ભ્રમજાળ ધરાવીએ છીએ અને આંતરિક પ્રકાશના અફાવે તેને દૂર કરી શકતા નથી. આ જ શિક્ષણનો હેતુ અને નિચોડ છે.' શિષ્યે ગુરુને વંદન કર્યા.

સંઘનું સંપૂર્ણ સમર્થન મેળવતી સરકાર

તંત્રીસ્થાનેથી...

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી મૂળભૂત રીતે સંઘકુળનું ફરજંદ છે. એમણે બાલ્યકાળથી જ સંઘસંસ્કાર પચાવેલા છે. જનસંઘ અને એના નવા સંસ્કરણ સમી ભારતીય જનતા પાર્ટી સંઘની વિચારધારાથી ચીલો ચાતરીને ચાલી શકે જ નહીં. જયારે અન્ય સાથી પક્ષો સાથેની ગઠબંધન સરકાર હોય એ વખતે પણ ભાજપા એના મૂળભૂત વિચારો સાથે સમાધાન કરવામાં સંક્ષોભ જ અનુભવતી રહી છે. ભાજપાના મૂળ ઢંઢેરામાં ૩૭૦ની કલમ નાબૂદ કરવાની વાત હતી. સંઘ એ માટે સતત એની આ રાજકીય પાંખ પણ દબાણ કરતો રહ્યો છે. એ અશક્યવત્ લાગતી બાબતને શક્ય બનાવીને નરેન્દ્ર મોદીએ સંઘ સરચાલક મોહન ભાગવતનું દિલ જીતી લીધું છે. દશેરાના સંઘ કાર્યક્રમમાં મોહન ભાગવતનું સંબોધન વર્તમાન સરકારની પડખે અડીખમ ઊભા રહેલ સંગઠનના વડાનું સંબોધન હતું. દેશ જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી રહ્યો છે, એ બધાએ નજરઅંદાજ કરવાનું અંઘરું છે, છતાં મોહન ભાગવતે ધરાર કહી દીધું છે કે દેશ મંદીની ચપેટમાં નથી. વળી એમણે 'સ્વદેશી'ની નવી પરિભાષા આપી અને ગાંધીની પરિભાષાથી બહુ જ વેગળી એવી એ વ્યાખ્યામાં બહારનાં - વિદેશી નાણાંના રોકાણોને અંતઃપૂર્વક આવકાર્યાં. હકીકતમાં સંઘની જ એક શાખા જેવો સ્વદેશી જાગરણ મંચ અગાઉ મુદ્દે ભાજપ સરાકરના આ વલણનો સખત વિરોધ કરવામાં અગ્રેસર રહ્યો છે. દશેરાની શસ્ત્રપૂજા એ સંઘનો સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ છે - વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, સંરક્ષણ મંત્રી રાજનાથસિંહ અને ગુજરાત સહિત તમામ ભાજપ શાસિત રાજયોના મુખ્યમંત્રીઓ આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ સંઘ વિચારધારાનું સમર્થન કરતા રહ્યા છે. સંઘ, પરંપરાગત સનાતન મૂલ્યો ઉપરાંત સનાતન ધર્મના કર્મકાંડને પણ એટલું જ મહત્ત્વ આપે છે. એ પરંપરા છેક પેરિસ જઈને રાફેલ યુદ્ધક વિમાન સ્વીકારતાં સંરક્ષણ મંત્રી રાજનાથ નિભાવી જાણે છે. સંઘ દેશને 'હિંદુ રાષ્ટ્ર' જ માને છે અને હિંદુની વ્યાખ્યા એણે પરંપરાગત હિંદુ ધર્માવલંબીઓથી ઘણી વ્યાપક બનાવી છે. હિંદુસ્તાનમાં રહેનાર દરેક હિંદુ છે - ગાંધીજી એના માટે 'હિંદી' શબ્દ વાપરતા. હિંદુ રાષ્ટ્ર એના ભવ્ય ભૂતકાળને વાગોળીને ઉત્કૃષ્ટ ભાવિનું નિર્માણ કરવા માગે છે. એ માટે એને રામ, કૃષ્ણ અને હર હર મહાદેવનાં શ્રદ્ધાસ્થાનો રાષ્ટ્રીય સ્મારકો કરતાં વધારે મહત્ત્વનાં લાગે છે. વાસ્તવમાં આ જનસાધારણના મનની વાત છે. જન્માષ્ટમી અને રામનવમી કે હોળી, દીપોત્સવી કે નવરાત્રી-દશેરા જેવાં પર્વો માત્ર હિંદુ તહેવારો નહીં રહેતા રાષ્ટ્રીય પર્વો બની રહે એવું સંઘ ઈચ્છે છે. આ પર્વોનો આગવો સંદેશ છે. ગીતા, રામાયણ, શ્રીમદ્ ભાગવતની કાવ્યાત્મક બાબતો એ આપણો ભવ્ય સાંસ્કૃતિક વારસો છે. આતતાયી સામે સામે ઝઝૂમનાર શિવાજી સંઘ માટે રાષ્ટ્રનાયક છે. રામ, કૃષ્ણ, બુદ્ધ કે વિવેકાનંદ તો મહાનાયકો છે. સંઘના વિચારો સાથે કોંગ્રેસ કે પ્રગતિશીલ વિચારધારા ધરાવતા સમાજવાદી સામ્યવાદી પાર્ટીના કાર્યકરો સહમત ન થાય, પરંતુ દેશની પ્રજા એ સંસ્કારો અને વિચારોથી પોષાયેલી છે. એટલે જયારે ગાંધીજીએ એને જરા જુદા રસ્તે વાળવા કોશિશ કરી - દરિદ્ર નારાયણ જેવી કલ્પના રમતી મૂકી, રચનાત્મક કાર્યક્રમો આપ્યા ત્યારે પણ એને પોતાનાં મૂળિયાનું આકર્ષણ તો અકબંધ જ રહ્યું હતું. સોમનાથના જીણોદ્ધારમાં એ જ આકર્ષણ પડઘાયું હતું. સંઘ હવે 'કોમન સિવિલ કોડ' - સમાન લગ્નધારાની માગણી સાથે ભાજપના વરિષ્ઠ નેતૃત્વ પર દબાણ વધારશે અને રામમંદિર પણ નજીકના ભવિષ્યમાં સાકાર થઈને રહેશે. ગૌવધબંધીનો આગ્રહ પણ વધશે. ભાગવતે 'લિન્ચિંગ' જેવા પાશ્ચાત્ય શબ્દ પ્રયોગથી દૂર રહેવાનું સૂચન કર્યું છે તે ઘણું બધું કહી જાય છે. દુનિયાને ભારત ઈતિહાસની અંદર પાછા પગે જતું લાગતું હશે પરંતુ એ રામમંદિર અને કાશી વિશ્વનાથની સાથે જ ચંદ્ર-મંગળ સર કરવા માટે પણ કૃતસંકલ્પ છે તે કોણ નથી જાણતું ?

વા અને તેની આયુર્વેદિક ચિકિત્સા

(વિશ્વ આર્થરાઇટીસ દિવસ નિમિત્તે ખાસ)

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

પરમ દિવસે એટલેકે ૧૨મી ઓક્ટોબરે વિશ્વ આર્થરાઈટીસ દિવસ છે. આપણે ત્યાં આર્થરાઈટીસ એટલેકે વા બહુ પ્રચલિત છે. ૪૦ વર્ષથી ઉપરના વ્યક્તિઓમાં આ ખાસ કરીને વધુ જોવા મળે છે. એવું કહેવાય છે કે વા ક્યારેય ના મટે. પણ આ કહેવત સદંતર ખોટી છે. આજે થોડું વિગતે જાણીએ.

આર્થરાઈટીસ એટલે કે વાના ઘણાબધા પ્રકારોમાં સૌથી વધુ કોમન અને તકલીફકારક એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ. આયુર્વેદમાં આ રોગને આમવાત સાથે સરખાવી શકાય. આજે આપણે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના જાણવા લાયક પાસાઓ પર નજર કરીએ.

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું કારણ :

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ એ આપણી ઈમ્યુનિટીને કારણે થાય છે. આપણી ઈમ્યુનિટી શક્તિ આમ તો આપણને બેક્ટેરીયા વાઈરસ જેવા ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ આપે છે, પણ અમુક સમયે એવું પણ બને છે કે આપણી ઈમ્યુનિટી વિવેકબુધ્ધી ભૂલીને આપણા શરીરના કોષોને જ દુશ્મન માની બેસે છે અને તેના પર હુમલો કરે છે. આવી પરિસ્થિતિને ઑટો ઈમ્યુનિટી કહે છે. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ આવી જ ઑટો ઈમ્યુનિટીને કારણે થતો રોગ છે. અહિં આપણી ઈમ્યુનિટીનાં કોષો આપણા શરીરના સાંધાઓ પર હુમલો કરે છે અથવા તો જમા થઈ જાય છે. જો આયુર્વેદ પ્રમાણે જોઈએ તો આમવાત થવાનું મૂળ કારણ આપણી પાચનતંત્રની (જઠરાગ્નિની) નબળાઇ છે. ખોરાકનું સરખું પાચન ન થવાથી તે 'આમ' માં (અર્ધપક્વ એવો ચીકણો રસ) રૂપાંતર પામે છે. આ આમ આપણા શરીરમાંના એક દોષ એવા વાયુ સાથે મળીને આપણા સાંધાઓમાં સંચીત થઈને આમવાતને ઉત્પન્ન કરે છે.

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના લક્ષણોઃ

- એક કે વધુ સાંધાઓ જકડાઈ જવા (સવારના સમયે વધુ જકડાઈ જાય)
- સાંધાઓમાં ખૂબ પીડા થવી
- સાંધાઓમાં લાલાશ દેખાય, ક્યાંક ગાંઠો પણ થાય
- તાવ આવે, નબળાઈ લાગે
- વખત જતા રોગ વકરે તો સાંધાઓથી હાથ પગ કે આંગળાઓ વળી જાય અને અસહ્ય પીડા થાય

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું નિદાનઃ

ઉપરોક્ત લક્ષણો ઉપરાંત અમુક પ્રકારના લેબોરેટરી રીપોર્ટ જેવાકે ઈ.એસ.આર. ટેસ્ટ અને એંટી સી.સી.પી ટેસ્ટના રીડીંગ વધુ આવે એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની પુષ્ટી થાય. આ ઉપરાંત આર.એ.ફેક્ટર (રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ ફેક્ટર) ટેસ્ટ પણ આ રોગની પુષ્ટીમાં સહાયક થઈ શકે.

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની ચિકિત્સા :

એલોપેથીક સાઈન્સમાં રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસને જડમૂળથી નાબૂદ કરી શકે તેવા ઔષધો હજુ શોધાયા નથી. અમુક દવાઓ કે જે ડી.એમ.એ.આર.ડી. ગ્રૂપ તરીકે ઓળખાય છે (ડીસીઝ મોડીફાઈંગ એન્ટી રૂમેટીક ડ્રગ), જેમકે મીથોટ્રેક્સેટ, હાઈડ્રોક્સીક્લોરોક્વીન, લેફ્યુનોમાઈડ આદિ... તેમજ પ્રેડનીસોલોન જેવી સ્ટીરોઈડ વડે રોગ પર કાબૂ મેળવી શકાય તેમજ પીડા ઓછી કરી શકાય. આમા ખાટલે મોટી ખોડ એ છે કે આ દવાઓ ટેમ્પરરી રાહત આપે છે અને બીજું કે આ દવાઓ લાંબા ગાળે સાઈડ ઈફેક્ટ પણ કરે છે.

આયુર્વેદમાં આમવાતની વિસ્તૃત ચિકિત્સા બતાવેલ છે. આમવાત માટે આહાર-વિહારની સલાહો તેમજ અનેક અસરકાર ઔષધો તેમજ ઔષધયોગોનું વર્ણન છે. આયુર્વેદ મૂજબ જોઈએ તો આમવાતમાં ખટાશ તેમજ પચવામાં ભારે પડે તેવો ખોરાક ત્યાગવો જોઈએ, પ્રમાણમાં હળવો તેમ્જ ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ તેમજ ઠંડીથી બચવું જોઈએ.

આયુર્વેદમાં આમવાતના અનેક ઔષધો આપેલ છે જેમકે અશ્વગંધા, એરંડા, હરડે, સૂંઠ, મોથ, ગૂગળ, ગળો, અજમો, આદિ.. આ ઉપરાંત આમપાચન વટી, આમવાતારિ રસ, યોગરાજ ગૂગળ આદિ યોગો પણ છે. આ બધા યોગોની અસરકારીતા વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પર નિર્ભર કરે છે. સમજ વિના આડેધડ દેશી ઔષધો લેવાથી ફાયદો કરતા નુકસાન વધુ થાય છે. આયુર્વેદ ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ એવા ઔષધો યોગ્ય માત્રામાં નિયત સમય સુધી લેવામાં આવે, અને આહાર વિહારમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ ચોક્કસ મૂળમાંથી મટી શકે છે.

- (M) 9879471147

નવરાત્રી અને દશેરાની ઉજવણી બાદ યુવાઓ માતૃભૂમિનો પ્રેમ અદા કરે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

(ગતાંકથી ચાલુ)

નવરાત્રી પૂરી થઈ...વિજયા દશમી એટલે કે દશેરાની ઉજવણી આપણે કરી... જેમાં અસત્ય પર સત્યનો વિજયનો સંદેશો સમાયેલો છે...ગયા લેખમાં સત્યના ઉપાસક એવા પૂ. ગાંધી બાપુના સ્મરણ સાથે શબ્દાંજલિ અર્પણ કરી. ઉંમરના દરેક તબક્કે ગાંધીજીનું જીવન આપણા માટે અત્યંત રસપ્રદ, રોચક અને અનુકરણીય અનુભવાય છે.

ઘણી બાબતો માંથી આજના યુગ માટે સૌથી અગત્યની વાત હોય તો એ પોતાની માતૃભૂમિ પ્રત્યેના પ્રેમની છે. બસ્સો વર્ષના અંગ્રેજ શાસનને એના મૂળિયા સમેત ઊખેડવાનું કાર્ય પાર પાડનાર મનોબળથી મહાવીર એવા ગાંધીબાપુનો વતન પ્રેમ આજની પેઢી માટે પ્રેરણા દાયક છે. આજે પોતાનો દેશ, પોતાની માતૃભૂમિ, પોતાનું વતનનું મહત્વ માત્ર એક જમીનના ટુકડા જેટલું રહી ગયું છે. માત્ર પોતાની સુખ-સગવડ-ભવિષ્ય માટે ચિંતીત આજના યુવાનની યાદીમાં ક્યાંય દેશપ્રેમને સ્થાન નથી. એમના મત પ્રમાણે ભારતદેશ એમને રહેવા લાયક લાગતો નથી. જેને માત્ર પોતાના કેન્દ્રિત જીવનનો જ વિચાર છે. એને વિદેશમાં વસવાટનો મોહ રહે છે. યુવાનોની આ માનસિકતા જોઈને થાય કે આઝાદી માટે શું શહીદોએ વ્હોરેલી શહીદીવ્યર્થ !!

- **પૂજ્ય બાપુ ના અગિયાર વ્રતો થકી યુવાઓ દેશ પ્રત્યેન ફરજો અદા કરે તે આજના સમયની માંગ**
- **પશ્ચિમી અનુકરણ ત્યજીને બાપુના માર્ગે વળી વતનનું ઋણ અદા કરીએ**
- **વડાપ્રધાનશ્રીના પ્લાસ્ટિક ફ્રી રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં યુવાઓ દેશપ્રેમ દાખવે એ જરૂરી..**

દેશનો ઈતિહાસ, માત્ર પરીક્ષા પૂરતો ભણનાર દરેક યુવાને પોતાની માતૃભૂમિને ત્યજવા પહેલાં વિચાર કરવાની જરૂર છે. જ્યાં જન્મ્યા, જ્યાં પહેલો શ્વાસ લીધો, જ્યાં પ્રેમ પામ્યા, હૂંફ અનુભવી એ સ્થાન એ, માટીને પરાઈ કેવી રીતે કરી શકાય ? રાજકારણીઓ તો બદલાતા રહેશે, એમને કારણે આપણે આપણું વતન આપણો દેશ છોડી દઈશું જેને દેશભક્તોએ પોતાના લોહીથી સીચીં છે ?!! એ આઝાદીના આપણે સહુ ભોકતા રહીને ઘણું પામ્યા છીએ વાત ભૂલવી ન જોઈએ. આવો, દેશ પ્રત્યેની ફરજો અદા કરવાનું પ્રણ લઈ શરૂઆત જાતથી કરીએ.

પૂ. ગાંધીજીના ૧૧ વ્રતોથી આપણે માહિતગાર છીએજ. પહેલાં શાળામાં પ્રાર્થના સમયે અચૂક બોલાતી એ વિચાર કણિકાઓ આજે પણ બરાબર યાદ છે "સત્ય, અહિંસા, ચોરી ન કરવી, વણજોઈતું નવ સંઘરવું...બ્રહ્મચર્ય અને જાતે મહેનત, કોઈ અડે ના અભડાવું, અભય, સ્વદેશી, સ્વાદત્યાગને સર્વધર્મ સરખા ગણવા...એ અગિયાર મહાવ્રત સમજી નમ્રપણે દઢ આચરવા"

પૂ. ગાંધીજીએ પાળેલા ૧૧ વ્રત પાળવાની આપણામાં હામ ન હોય તો એમણે જીવેલા મૂલ્યોની સમજ અને સ્વીકૃતિ ખૂબ જરૂરી છે. સત્યવ્રતધારી ગાંધીબાપુના સંતાનો હોવા છતાં આજનો નાગરિક સત્યથી તદન વેગળું જીવન વીતાવી રહ્યો છે. સત્ય કહેવા બોલવા કે આચરણની વાત તો દૂર...સત્ય વિચારવાથી પણ દૂર ભાગતો રહે છે. આને કારણે પેઢી-દરપેઢી અંતરથી ખોખલી થઈ રહેલી અનુભવાય છે અને અંતર આત્મા મૃતઃપ્રાય સ્થિતીમાં શરીરરૂપી ખોળીયાના અંતથી રાહ જોતો ચૂપ થઈ જાય છે. વિદેશ જઈને બધું જ ઠીક થઈ જશે એવો મહારથ સેવતો યુવાન ત્યાં પણ અંતરથી એટલી જ એકલતાનો શિકાર બને છે...દેશ અને વિદેશ બધું જ અંતરમાં છે...પ્રસન્નતા-શાંતિ-સુખનો અનુભવ સત્યમાં છે. જ્યાં સત્યનો વાસ છે ત્યાં પ્રભુનો વાસ છે. આજના યુવાનમાં પ્રેમ કરવાની સ્પષ્ટતા નથી...એ સત્યનો ઉચ્ચાર કરવાની ક્ષમતા નથી. એ સત્યને નિભાવવાની ઈચ્છા નથી.

જીંદગીની હરેક પળે અસત્યના સહારે જીવાતા જીવન થકી શરીરને કેટલાય રોગ, ક્યારે ભરખી જાય એ ખબર જ રહેતી નથી.

રંગ લે આયેંગેં, રૂપ લે આયેંગે કાગઝ કે ફુલ...
ફુલ અરે ભૂલ...ખુશ્બુ કહાં સે લાયેંગેં

પશ્ચિમના અનુકરણથી ઉપરછલ્લો વિકાસ ચોક્કસ દેખાશે પરંતુ ' ખુશ્બુ ' જે ગાંધીજીના વ્યક્તિત્વમાં હતી. એ સાચો અને યોગ્ય વિકાસ છે. સાચી ભારતીયતા છે. વિદેશીઓ એ આ ટૂંકી પોતડી ધારી મનુષ્યને મહાત્મા કરીકે સ્વીકાર્યા એમાં આ ' ખુશ્બુ ' કારણભૂત છે. વિચાર-વાણી-વર્તન ત્રણેયમાં સમાનતાથી જીવાયેલા જીવનમાં આ ખુશ્બુ ઠાંસી-ઠાંસીને ભરેલી જોવા મળે છે. સુદઢ શરીર સૌષ્ઠવ, મોહક ચહેરો કે ઉત્કૃષ્ટ વકતૃત્વ શક્તિ ન હોવા છતાં પૂ. ગાંધીજીનું અસરકારક વ્યક્તિત્વ અને નેતૃત્વ આજના મેનેજમેન્ટ ગુરુઓ માટે કોયડા સમાન ખરું...પરંતુ આંતરિક સમૃધ્ધિ સામે બાહ્ય દેખાવની નિર્માલ્યતા ગાંધીજીના ઉદાહરણથી સચોટપણે સમજી શકાય છે. અને એટલે જ એ મહાત્માના સામે અંગ્રેજ સરકાર ઝૂકી એટલું જ નહીં અનેક ઘાતકી બંદાઓ હથિયાર અને હિંસા છોડવા મજબૂર થયા.

પૂ. ગાંધીજી એ જીવનને સુંદર રીતે વ્યાખ્યાયિત કરી આપ્યું જે અત્રે પ્રસ્તુત છે.

- તમારા વિચારો હકારાત્મક રાખો, વિચારો તમારા શબ્દો બને છે..
- તમારા શબ્દોને હકારાત્મક રાખો, શબ્દો તમારી વર્તણૂંક બને છે..
- તમારી વર્તણૂંક હકારાત્મક રાખો, વર્તણૂંક તમારી ટેવો બને છે..
- તમારી ટેવો હકારાત્મક રાખો, ટેવો તમારાં મૂલ્યો બને છે..
- તમારા મૂલ્યો હકારાત્મક રાખો, મૂલ્યો તમારી નિયતિ બને છે..

આજકાલ આ વાતો વોટ્સેપ મેસેજની શોભા બન્યા છે. કોઈ ધાર્મિક ઉપદેશથી ચઢે એવી આ મનનીય વાતોને જીવનમાં સ્થાન આપી શકીએ તો પ્રત્યેક ભારતીયના જીવન પોતાની જવાબદારી સમજનાર આ ભેખધારી સંતનું ઋણ અદા કર્યું ગણાશે.

ફિલ્મ ' લગે રહો મુન્નાભાઈ ' માં ભલે રમૂજ દ્વારા પરંતુ લોકો જેને વિસરી ચૂક્યા છે એવા સંતની સુંદર રીતે યાદ અપાવી હતી. જ્યારે ઈન્કમટેક્ષ સર્કલ પર ઊભેલી મૂર્તિ પર પાણીનો ધોધ પડે છે ત્યારે છાપામાં ખબર છપાય છે. વિરોધ થાય છે. ૧૫મી ઓગસ્ટ, ૨૬મી જાન્યુઆરી અને બીજી ઓક્ટોબરના દિવસે બાપુની છબી-મૂર્તિને હાર-તોરા કરવામાં આવે છે. ઓજસ્વી સત્યથી પ્રકાશિત જીવનને નવાજવાની ક્ષુલ્લક હરકતોથી ઉપર ઊઠી એ મહામાનવનું મૂલ્ય સમજીએ એજ સાચી અંજલી કહેવાશે.

પૂ. ગાંધીજીની આત્માકથા ' સત્યના પ્રયોગો ' તક મળે ત્યારે એકવાર જરૂર વાંચવા જેવી ખરી. ગાંધીજીના સહવાસ અન સંગાથમાં જેનું જીવન ગુજર્યું એવા શ્રી મહાદેવભાઈ દેસાઈના સુપુત્ર શ્રીનારાયણભાઈ દેસાઈએ પણ ગાંધીબાપુને બાળપણથી જોયા-અનુભવ્યા, એના પરિપાક રૂપે તેમણે અસંખ્ય ગાંધીકથાઓ દ્વારા ગાંધીજીના સંદેશને દેશમાં ગુંજતો રાખવાનું પ્રશંસનીય કાર્ય કર્યું. સ્વચ્છતાના આગ્રહી બાપુની જન્મજયંતિએ, વડાપ્રધાનશ્રી એ ભારતને સ્વચ્છભારત કરીકે જાહેર કર્યું. હવે પ્લાસ્ટીક ફ્રી ની દિશામાં કામ કરવાનું છે. એમાં સહયોગ આપી દેશપ્રેમ દાખવીએ....

રામેશ્વરમ પ્રવાસની ખાટીમીઠી વાતો

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ભાગ-૩

● રામેશ્વર મહાદેવના બીજીવાર દર્શન કરીને અમે પાછા વળતાં હતાં ત્યારે અમને શરણાઈવાદન સાંભળવાનો અમૂલ્ય લહાવો મળ્યો. શિવલીંગની બરાબર સામે આડી પરસાળમાં દરવાજાની પાસે ઊભા રહીને આ ભાઈઓ શરણાઈ વગાડે છે. એક જણ ઢોલ વગાડતો હોય છે જયારે બીજા શરણાઈ દ્વારા મઝાના સૂર રેલાવે છે. ત્યાં ઊભા ઊભા તેઓ જેવા કોઈ આરતી ઉતારે કે તરત શરણાઈ વગાડવાનું શરૂ કરી દે છે. એટલા સુમધુર રાગ વગાડે છે કે મન પ્રસન્ન થઈ જાય છે. અમે શાંતિથી ઊભા રહી એમની શરણાઈ સાંભળી. મનમાં વિચાર આવ્યો કે પૂજારીઓને અને બીજાઓને તો ઘણા લોકો પૈસા આપતા હશે. આમને બિચારાને કોણ આપે ? અમે ત્રણે જણાને દસ દસ રૂપિયા આપ્યા.

● દુખની વાત એ છે કે મંદિરોમાં મોબાઈલ કે કેમેરા લઈ જવા દેતા નથી એટલે આવા કલાકારોનો ફોટો લઈ શકાતો નથી.

★★★

અમે દક્ષિણ ભારતની યાત્રાએ નીકળ્યા ત્યારે મારે શ્રાવણ માસના ઉપવાસ ચાલુ હતા. ઉપવાસના છેલ્લા પાંચ દિવસ બાકી હતા. રામેશ્વરમાં અમે પહેલા દિવસે દર્શન કરી ગુજરાત ભવન પાછા આવ્યા પછી મને થયું કે લસ્સી કે દૂધ કે ફ્રુટ જ્યુસ જેવું કંઈક મળે તો ફરાળ કરી આવું. એટલે હું એકલો મંદિર બાજુ ઉપડ્યો. મંદિરની જમણી બાજુનો રસ્તો લઈ હું ચાલવા માંડ્યો. આંખો મીઠાઈની દુકાન ખોળતી હતી. પણ ક્યાંય દેખાતી ન હતી. ચાર રસ્તા આવતાં હું ડાબી તરફ વળ્યો. થોડેક આગળ જતાં સ્નાનકુંડનો દરવાજો જોવા મળ્યો. આ બાજુનો રસ્તો સાવ સૂમસામ હતો. ઘણી જગાએ તો હું એકલો જ રસ્તા પર ચાલ્યો જતો હોઉં એવું લાગતું હતું. દુકાનફુકાન કશું હતું નહીં. આગળ જતાં ફરીવાર ડાબો રસ્તો પકડ્યો. અહીં મંદિરની મુખ્ય દરવાજો છે મુખ્ય રસ્તો પણ અહીં છે એટલે ભરચક બજાર જોવા મળ્યું. પણ ક્યાંય મીઠાઈની દુકાન હતી નહીં. દરવાજાની સામેના રસ્તે પણ પચાસપંચોતેર ડગલાં ચાલી આવ્યો. પાછા આવતાં દરવાજાથી થોડેક દૂર એક દૂધની દુકાન જો મળી. ત્યાં ઉકાળેલું દૂધ પીવા મળતું હતું. મેં એક ગ્લાસ દૂધ પીધું. પેટને કશુંક મળ્યાનું સુખ સાંપડ્યું. દૂધ પી ફરી આગળ વધ્યો થોડેક જઈ ડાબે વળ્યો. આ રસ્તે ઘણી દુકાનો હતી. અહીંના લોકો મેવા મિષ્ટાનના શોખીન હશે નહીં એવું લાગ્યું. છેલ્લા વળાંકે આવી ડાબો મારગ ઝાલી હું મૂળ સ્થાને આવ્યો. આમ રામેશ્વર મહાદેવના મંદિરની પ્રદિક્ષણા પૂરી થઈ.

★★★

હજુ તો હું રામેશ્વરની પ્રદિક્ષણા કરીને ગુજરાત ભવન આવતો હતો. ત્યાં દરવાજે જ શ્રી મધુમામા અને શ્રી સોનીભાઈ અને સાગર મળી ગયા. જગન્નાથજીના પ્રવાસ પછી હું જાણતો હતો કે મધુમામા ફરવાના પૂરેપૂરા શોખીન છે. એ ગેષ્ટ હાઉસના પલંગ પર પડ્યા રહેનારામાંના નથી. મેં પૂછ્યું, 'ક્યાં જાવ છો ?' એ કહે, 'આમ એકાદ આંટો મારી આવીએ, ચાલો તમારે આવવું હોય તો.' મેં કહ્યું, 'ચાલો' અમે ચારે જણા નીકળી પડ્યા. થોડેક જતાં નયન રસોઈયો સામો મળ્યો. એ કહે, જો દૂધ મળે તો લેતા આવજો. અમે આગળ ચાલ્યા. આ વખતે મંદિરના દરવાજે આવી ડાબી બાજુનો રસ્તો લીધો. અડધો કિલોમીટર ચાલી જમણી બાજુ વળ્યા. આગળ જતાં એક ભાઈ મોટરબાઈક ઉપર જર્સીઓ વેચતો હતો. આ લોકો એની જ શોધમાં નીકળ્યા હતા. નયને રસ્તામાં મળ્યો ત્યારે કહ્યું હતું કે આ ભાઈ આગળ જ ઊભો છે. મધુમામાએ ત્રણ ચાર જર્સી લીધી. સોનીભાઈ એમના કોઈ મિત્ર માટે ચાર શર્ટ લીધા. આનો માલ બહુ સરસ અને એકદમ વાજબી ભાવવાળો હતો. મારું મન પણ લલચાયું. મેં એક જર્સી લીધી, અમે મંદિરના ઉતાર દરવાજા પાસે ઊભા હતા. દરવાજા સાથે એક ફોટો લીધો. એટલામાં સાગર દૂધ લઈને પાછો આવ્યો. અમે ચારે રૂમ પર આવ્યા. મધુમામાની એક જર્સી કલ્પનાબેને લઈ લીધી. એક જર્સી ઉષાબહેને લઈ લીધી. પાછા વળતાં મંદિરની સામે એક મોટું બોર્ડ જોયું એમાં રામેશ્વરના બધા સ્થળોના અંતર દર્શાવેલા હતા. એનો ફોટો પાડી લીધો. કયું સ્થળ કેટલું દૂર છે તે આના પરથી જાણી શકાય છે.

રામેશ્વરમાં અમે બે દિવસ રોકાયાં હતાં. બીજા દિવસે સાઈટસીઈંગનો કાર્યક્રમ હતો. સવારે ચાનાસ્તો કરીને અમારા પંદર મુસાફરોની ગાડી ઉપડી અને રામઝરુખે આવીને થંભી. અહીં શ્રી રામચંદ્ર ભગવાન રોકાયા હતા. લંકા પર ચડાઈ કરવાનું અને સેતુબંધ બાંધવાનું આયોજન અહીં કરવામાં આવ્યું હતું. રામભક્ત હનુમાનજી કોઈ ઋષિના શ્રાપથી પોતાની શક્તોનું જ્ઞાન ભૂલી ગયેલા અને જાંબુવંત વગેરેએ તેમને જ્યારે શક્તિનું ભાન કરાવ્યું, તે પછી,હનુમાનજીએ પહેલીવાર લંકામાં જવા જે સ્થળેથી વિશ્વપ્રસિધ્ધ હનુમાન કૂદકો માર્યો હતો તે સ્થળ આ છે. એક નાનકડા ટેકરા ઉપર(કદાચ તેનું નામ ગંધમાર્દન પર્વત હોઈ શકે) શ્રી રામની ચરણપાદુકાઓ છે. છેક ઉપરથી આખું રામેશ્વરમ નિહાળી શકાય છે. માંડ વીસપચીસ પગથિયાં ચડવાના થાય છે. એટલા પગથિયા ચડવામાંયે ઘણા પ્રવાસીઓ પાછા પડી ગયા. મંદિરની નીચે એક નાનકડું બજાર બની ગયું છે. તેમાં બેત્રણ ભાઈ-બહેન કેરી- અનાનસ, અને આમળાં વેચતા હતા. અહીં આ ઋતુમાં પણ કાચી કેરી મળે છે એની આપણા જેવાને ઘણી નવાઈ લાગે છે. કેરી-આમલી જોઈને મહિલાઓને મોંમાં પાણી આવી જ જાય. એમાં પાછી ઋતુ વગરની કેરી ભાળી પછી મનડું કેવી રીતે ઝાલ્યું રહે ? અમારી ટીમે પણ એનો સ્વાદ ચાખી લીધો.

કેવા અલૌકિક સ્થળે અમે આવ્યા હતા. અહીં રામ અને લક્ષમણ બેસતા હશે, તેમની આજુબાજુ હનુમાન, સુગ્રીવ, નલ, નીલ અને અંગદ જેવા અનેક યોધ્ધાઓ આંટાફેરા મારતા હશે અને કેટકેટલી મસલતો કરતા હશે ? સેતુબંધ કેવી રીતે બાંધવો અને કયારે લંકા પર આક્રમણ કરવું એ બધું આયોજન ભગવાન શ્રીરામના માર્ગદર્શન હેઠળ થયું હશે. વિભિષણ આવ્યા પછી બધા આયોજનોમાં અનેક ફેરફારો થઈ ગયા હશે. એક વાત નક્કી હશે, બધાના મનમાં ક્યારે રાવણને હરાવીશું અને ક્યારે સીતામાને લંકામાંથી પાછા લાવીશું એ જ વાત ઘોળાયા કરતી હશે. આખો પ્રદેશ શ્રીરામની વાનરસેનાથી ધમધમી ઊઠ્યો હશે. "જયશ્રી રામ જયશ્રી રામ"ના નારા હવામાં ગુંજતા હશે. કેટલાક ભૂવાઓ આપણા મૃત પૂર્વજો સાથે આપણને વાતો કરાવે છે એવી અલૌકિક શકિત આપણી પાસે હોત તો આપણે અત્યારે પણ એ જયશ્રી રામના નારા સાંભળી શકત.