નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

સમજી નથી શકાતો, ઇન્સાન આખ્ખેઆખ્ખો
નીકળી પડ્યા સમજવા ભગવાન આખ્ખેઆખ્ખો !
માનવસહજ અધૂરપ અજ્ઞાન એનામાં પણ,
કોઇ મને બતાવો વિદ્વાન આખ્ખેઆખ્ખો !

- રિષભ મહેતા

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

ભીતરી વણાટનો વૈભવ

માણસ એ કોઈ કાપડનો તાકો નથી..એને માપવાની કોઈ માપપટ્ટી ના હોઈ શકે..એના તાણાવાણા એ કોઈ હાથવણાટનો કોઈ કે કોઈ ફેકટરીની કમાલ જેવા હોતા નથી..માણસ પોતે જ પોતાને માટે એ પણ વિકટ કામ છે..મજા એ છે કે પોતાની અંદર જ ડોકિયું કરવાની તસ્દી ના લેતો માણસ એની આસપાસની દુનિયા,બાહય જગતને જાણવા સતત આતુર રહેતો હોય છે..એટલેથી જ એ અટકતી નથી એ સ્વયં ઈશ્વરને ઓળખવાનો પરિશ્રમ કરતો રહે છે અને પોતે જાણે એને પામી ગયો હોય એવા કેફમાં પણ રાચતો રહે છે !

હકિકતમાં જાત સમજાય તો જ જગતની ભાત સમજાતી હોય છે.આ સાધારણ ગણિત સમજવા આપણે અટપટા નિયમો અને અઘરા ગ્રંથોમાં રમમાણ રહીએ છીએ.બાલ્ઝાક એવું કહેતો કે આનંદ એ માણસના મસ્તક અને પગના તળિયાની વચ્ચે રહેલો હોય છે.આપણે એની તલાશ દૂર દૂર કરતા રહીએ છીએ..ઘરમાં જાતજાતનાં ઉપકરણો, ભૌતિક સુખ ,વૈભવી ફર્નિચર કે રંગરોગાન થકી સજાવટ કરતા આપણે સહુ એ ભુલી જઈએ છીએ કે સાચું સુખ એ સંપત્તિ વચ્ચે ધબકતા માનવસંબંધોમાં હોય છે.! વાનગીઓની મઘમઘતા ડાઈનિંગ ટેબલ ઉપર બેસતા કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે જો ઉચાટ નામનું આવરણ હોય તો એનો કોઈ આસ્વાદ માણી શકાતો નથી..રોજનું કમાઈને રોજ ખાતા સડકને એક છેડે રસોઈ પકવતા પારિશ્રમિક પરિવાર સાથે બેસીને જમવાનો જે આનંદ લઈ શકે છે એ દેવોના પણ દુર્લભ હોય છે !

આપણે બધું જ જાણતા હોવાનો દાવો કરતા રહીએ છીએ..આપણે ત્યાં એક્સપર્ટ અને નિષ્ણાતોની બોલબાલા છે..એ માટેના અભ્યાસક્રમો હોય છે.તાલીમ અપાય છે..સ્પર્ધાઓ અને હરિફાઈ પણ હોય છે..માણસ કોઈ શાસ્ત્રમાં પારંગત હોઈ શકે..પરંતુ જીવનનો ઈલમ જાણવો એ સહુ કોઈના હાથની વાત હોતી નથી ! ઈશ્વરનાં રહસ્યો અકબંધ હોય છે..એને પ્રાર્થનાના પ્રવેશદ્વાર થકી તમે પામી શકો..આખું જગત જાણતાં પહેલાં એની એકાદી જણસને જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો ખબર પડે કે એ ખજાનો કેવો અખૂટ છે..એકાદા નાનકડા કોબીજના દડાના લઈ લો. એને ખોલો એની સંરચના જુઓ.એનો ભીતરી વણાટ જુઓ..રંગીની પસંદગી જુઓ..રહસ્યના પડદે ખોલતા જાઓ..તમને થશે કે એમાંથી તો કશુંય નિકળતું નથી..હકિકતમાં એને ઉકેલતા જવામાં જે રહસ્યો પામતા જવાય એ જ એની ઉપલબ્ધિ હોય છે !

આપણા આંગણે ઉઘાડ પામતું આકાશ કે નજર સામે ફેલાઈ જતો કોઈ છોડ નિત નવું રહસ્ય રજૂ કરે છે..આપણી આંખો મોટી મોટી વાતો જ જૂએ છે..વિસ્મયનો વિરાટ વૈભવ નાની નાની ઘટનાઓમાં પડેલો હોય છે..એ માટે ફાંફાં મારવાની કે આકુળ વ્યાકુળ થઈ આમતેમ દોડવાની કોઈ જરૂર નથી..બહારની ખેપનો થાક હોય છે. એમાં એક લક્ષ્ય હોય છે..અંદરની સફર અવિરત હોય છે..એનો એક લય હોય છે..એનો છેડો આનંદ હોય છે..માણસ જો ભીતરથી ભરપૂર બની જાય તો બહારની સડકો આપોઆપ મનગમતી બની જાય છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

પ્રશાંત કિશોરની પીછેહઠ

ટ્વિટરના નવા માલિક તરીકે એલન મસ્કની એન્ટ્રી કરતાં ભારતીય મતદાતાને કોંગ્રેસના સીઈઓ તરીતે પ્રશાંત કિશોરની વરણીમાં વધારે રસ પડયો હોત. પરંતુ કોંગ્રેસના ખાઈ બદેલા જૂના જોગીઓને આ તોફાની વછેરાની જોહુકમીનો આગોતરો અંદાજ આવી ગયો હતો. પાર્ટીને પોતાની આગવી પદ્ધતિથી ચલાવવાની અને સંગઠનથી લઈ ગઠબંધન સુધીના અધિકારો હસ્તગત કરી ૨૦૨૪ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં એને એક પ્રભાવક વિપક્ષ તરીકે મેદાનમાં ઉતારવાની મંશા સાથે આ ચૂંટણી વ્યૂહકારે ૬૦૦ પાનાંનું પ્રેઝેન્ટેશન ૧૦-જનપતનાં રહેવાસી સોનિયા ગાંધીને અને એમના ચુનંદા સાથીઓને બતાવ્યું ત્યારે જ અણસાર તો આવી ગયો હતો કે પ્રશાંત કિશોર કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડને માફક આવી ગયેલી ખુશામતખોરીથી જોજનો દર રહી નક્કર વારતવની ભૂમિકા પર ગંભીરતાપૂર્વક ભાજપને પડકારવામાં દેશની સૌથી સિનિયર પાર્ટીને એમની રીતે સક્રિય કરવા માગે છે. કોંગ્રેસમાં 'ખાઈ બદેલા' ચમચા ભેગા થયા છે એમને સોનિયા-રાહુલ-પ્રિયંકા સિવાય બીજું કશું જ દેખાતું નથી. એ બધાની કલ્પના બહાર પ્રશાંત કિશોરે કોંગ્રેસને બેઠી કરવા માટે એવું આયોજન રજૂ કર્યું હતું જેમાં અમુક રાજયોમાં એણે ગૌણ રોલ ભજવવાની તૈયારી રાખવાની હતી. દેશની ૩૭૦ સંસદીય બેઠકો પર જ ફોકસ કરવાનું હતું. તૃણમૂલ કોંગ્રેસ જેવી પાર્ટી સાથે સમાધાન કરવાનું સૂચન હતું. આ બધું દેખીતી રીતે જ જૂના જોગીઓને અનુકૂળ આવે એવું નહોતું.

તંત્રીસ્થાનેથી...

વળી ઉમેદવારો નક્કી કરવામાં પણ પ્રશાંત કિશોર જ અગ્રસ્થાને રહે એ તો લોકો જીરવી જ કઈ રીતે શકે ? પ્રશાંત કિશોર 'પરિવારવાદ' ના મોદી-મુદ્દાના જવાબ તરીકે નેતાઓના પરિવારના સભ્યોને ટિકિટ નહીં આપવાની વ્યૂહ રચના તરીકે એવી પૂરી શક્યતા હતી. સુપ્રીમ ગાંધી પરિવાર પૂરતો જ અપવાદ રહે; બાકીના લબડે, ઉનાળાના વંતાકની જેમ. આ બધું વિચારીને પ્રશાંત કિશોરને જયારે મર્યાદિત રોલ ભજવવાની તૈયારી સાથે જવાબદારી સોંપવાની તૈયારી બતાવાઈ હશે ત્યારે સ્વમાની ચૂંટણી વ્યૂહકારે આ ઝંઝટમાંથી સલામત રીતે ખસી જવામાં જ શ્રેય જોયું હોય તે બનવાજોગ છે પ્રશાંત કિશોરની દાનત ચોખ્ખી હતી. સામે સોનિયા ગાંધી પણ એમને જવાબદારી સોંપવા ઉત્સુક હતાં. પરંતુ પ્રશાંત કિશોરે તો નેતૃત્વનો નવો ચહેરો શોધવાની પણ વાત કરી હતી. સાવ સડી ગયેલી પાર્ટીમાં પ્રાણ ફૂંકવા માટે 'પરિવાર'નો જ ચહેરો નહીં ચાલે, એવો એનો ગર્ભિત મેસેજ દેખીતી રીતે જ ગાંધી પરિવાર સામે વિદ્રોહ જેવો લાગે. વળી પીકે અગાઉ મોદી, નીતિશકુમાર, મમતા બેનરજી, અમરિંદરસિંહ, કેજરીવાલ સહિત અને જુદા જુદા પક્ષોના નેતાઓને માર્ગદર્શન આપી ચૂક્યા છે. એમને કોઈ ખાસ વિચારધારાનું વળગણ નથી. કોંગ્રેસને તો એની વિચારધારા મુજબ વર્તનારો નેતા ખપે. જો કે પ્રશાંત કિશોરે પ્રેઝેન્ટેશનમાં એ મુજબ ગાંધીજીએ કોંગ્રેસ વિશે કરેલ વિધાન ટાંકી એનો પ્રચાર કરવાનું સૂચન પણ કર્યું હતું. 'કોંગ્રેસ મરી જશે તે દિવસે દેશ પણ મરી જશે' - એવું વિધાન જો ખરેખર ગાંધીજીએ કર્યું હોત તો તે આજના મતદાતાને હાસ્યાસ્પદ જ લાગે. વળી પ્રશાંત કિશોર ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરે તો પણ મમતા બેનરજીની મહત્ત્વાકાંક્ષા પર લગામ કસી શકે એમ નહોતા. મમતા માત્ર એક જ શરતે કોંગ્રેસ સાથે ગઠબંધન કરવા સહમત થાય : એમને પોતાને વડાપ્રધાન પદના ચહેરા તરીકે રજૂ કરવામાં આવે તો જ ! કોંગ્રેસ તો યેનકેન પ્રકારેણ નહેરુ-ગાંધી વંશને જ નેતૃત્વ સોંપાય એવું ઈચ્છે છે. આજના સંજોગોમાં આ શક્ય નથી, એટલું સમજવા માટે કોમન સેન્સ પૂરતી છે ; એના માટે ચૂંટણી ગણિતજ્ઞનાં સમીકરણો માંડવાની જરૂર નથી. કોંગ્રેસને બૅકફૂટ પર રાખીને શરદ પવાર, મમતા બેનરજી અને દક્ષિણ ભારતના સમર્થ નેતાઓ ભાજપ સામ મોરચો માંડવા માગે છે એની પ્રશાંત કિશોરને ખબર છે. આખરે પ્રશાંત કિશોર જાતે જ પીછેહટ કરવી પડી છે.

અભિમાનથી માનવી ફુલાઈ શકે છે, ફેલાઈ શકતો નથી

કિસી કે કામ જો આયે ઉસે ઈન્સાન કહતે હૈ....
પરાયા દર્દ અપનાયે ઉસે ઈન્સાન કહતે હૈ...
બશર ગલતી કા પૂતલા હૈ યહ અકસર હો હી જાતી હૈ...
ગલતી કરકે જો પછતાયે ઉસે ઈન્સાન કહતે હૈ...!!

●●●

રસ્તે જતાં એક ગાડી અને મોટરબાઈકને ઓવરટેઈક કરતાં હળવી ટક્કર લાગી... કોઈ કશું સમજે તે પહેલાં બંને વાહન ચાલકો છુટ્ટા હાથની મારામારી પર આવી ગયા... ત્યાંથી થોડેક દૂર આગળ જતાં એક ખેતરમાં બે સગાભાઈઓ બાથે પડ્યા... રસ્તે જનારાઓની હકડેઠઠ જામી હતી...

હમણાં રામનવમી-હનુમાન જન્મોત્સવ ટાણે કેટલાંક શહેરોમાં કોમી તંગદિલી સર્જાઈ ! વર્ષોના ચિરપરિચિત, એક જ શેરી - ચાલી કે ગામમાં જીવન ગુજારો કરનારા લોકો એકદમ કટ્ટા વેરીની જેમ ખુની ખેલ ખેલવા મંડી પડ્યા !!!

આજકાલ ઘરમાં પતિ-પત્ની - બાળક કે પડોશી બાબતે વાત વાતમાં વાંકુ પડે ને ઝઘડો - ટંટો વિકરાળ સ્વરુપ ધારણ કરી લે તો જોવા મળે છે. અન્યોન્ય પરત્વેની ઈર્ષ્યા વેરભાવના - વૈમનસ્ય હવે હિંસા સુધી પહોંચી છે.

કોણ જાણે સાવ તથ્યહીન વાતમાંયે લોકોનો ગુસ્સો કેમ સાતમા આસમાને પહોંચી જતો હશે ?! પંડમાં ધરબાયેલી અકળામણ, ઉકળાટ - અભાવનો ધગધગતો લાવા શું આવો વિકરાળ હશે ?!

૨૦૧૯ની ૨૨ માર્ચે કોરોના એ જગત આખાને બંદી બનાવ્યું. 'લોકડાઉન' શબ્દ જ અબાલવૃદ્ધ સૌને ગોખાઈ ગયો છે. કોરોનાની કારમી થપાટ પછીયે માનવીની સાન ઠેકાણે આવી લાગતી નથી. આવા વિકટ સંજોગોમાં પછી તો માણસ વધુ નમ્ર, સૌજન્યશીલ અને સહનશીલ થવાને બદલે અસહિષ્ણુ -ને - ઝઘડાખોર થવા લાગ્યો છે. કોરોનાએ આપણી અસહાયતાનું પાણી માપી લીધું છે... એય આટલું જલદી ભૂલી ગયા...!!

આધુનિક વિશ્વમાં અવનવી અભૂતપૂર્વ ઘટનાઓ ઘટતી રહે છે. દેશ-દેશ વચ્ચે ધર્મ-ધર્મ વચ્ચે, ભાઈ-ભાઈ વચ્ચે કોણ જાણે કયા ભવનું વેર હશે એમ વૈમનસ્ય એની ચરમસીમાએ પહોંચી ગયું છે. માણસ લોહી તરસ્યો બની હિંસાચારનો નગ્નનાચ ખેલવામાં એવો તો રમણાણ છે કે કોઈનું બોલ્યું યે સાંભળતો નથી. સ્વતંત્રતા હવે સ્વચ્છંદતામાં પરિણવા લાગી છે માણસ સ્વૈરવિહારી થયો. ભૌતિક સુખ સાહ્યબીમાં આટોળતા દેશોનેય માનસિક શાંતિ નથી. બિચારા ગરીબ દેશો સુખ-સામૃદ્ધિની આકાંક્ષાએ ધનવાન દેશોની આણ નીચે દબાયાં માંડ્યા છે. જીવનનિર્વાહની રોજિંદી સમસ્યાઓ વચ્ચે ગૂંગળાતો માણસ અધમ માર્ગે વળી કુસંસ્કારી સાબિત થતો રહ્યો છે.

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

દિશાશૂન્ય જીવન અને ભૌતિક સુખોની લાલસાએ માનવચિત્તને વિકૃતિથી બહેલાવી દીધું છે. બહુજન સાજ નીતિનાશને માર્ગે વળ્યો.... માણસાઈનો દુકાળ સર્જાયો છે.

આવા કપરાકાળમાં ઉદાત્ત - ભવ્ય માનવજીવનનું માર્ગદર્શન આપણને વૈદિક આર્ય ધર્મ પાસેથી હાથવગું મળી રહે એમ છે. આપણાં વેદ-ઉપનિષદોએ મનુષ્યજીવનના પ્રત્યેક પાસાંઓને દૃષ્ટાંત, વાર્તાઓ, દાખલાઓ દ્વારા સુપેરે આવરી લીધા છે. જન્મથી મૃત્યુપર્યંતના સોળ ભાગ કરી - સોળ સંસ્કાર દ્વારા દિવ્યજીવન પ્રતિ દોરી જાય છે. આર્ષદૃષ્ટા ઋષિ-મુનિઓને જે સત્ય લાધ્યું તે જગત સમક્ષ મુકી આચાર-વિચાર, જ્ઞાન-કર્મ - ભક્તિનો માર્ગ ચીંધ્યો છે. જગતના સર્વશ્રેષ્ઠ માનવ જીવનની મર્યાદાઓ તથા કુદરતી તત્ત્વો સાથે સંતુલન સાધવાનું અદ્યતન જ્ઞાન એટલે ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન.

સંસ્કૃત સુભાષિતમાં ભારતીય સભ્યતાનો આદર્શ સૂચવાયો છે; 'આ મારો અને આ પારકો એવી ગણતરી ક્ષુદ્ર કે લઘુ ચિત્તવાળો માણસ કરી શકે છે. પરંતુ ઉદાર ચરિત્રવાળા મનુષ્ય માટે તો સમગ્ર સંસાર જ પોતાનું કુટુંબ છે.'

માણસ એક કોમ, ધર્મ, પંથ કે સંપ્રદાયમાં જયારે સીમિત થઈ જાય ત્યારે સ્વામી વિવેકાનંદના શબ્દોમાં 'તે વિશ્વ બંધુત્વની વિરુદ્ધ થઈ જાય છે. જે ઓ સાચું વિશ્વ બંધુત્વ ધરાવે છે. તે ઓ બોલતાં નથી પરંતુ તેમનાં કાર્યો જોરથી બોલતાં હોય છે.'

ભારતીય સંસ્કૃતિ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક અને માનવીય મૂલ્યોને વરેલી સંસ્કૃતિ છે. 'જીવો અને જીવવા દો' એનો મૂળમંત્ર છે. એટલે જ ભારતીય પ્રજાએ કયારેક સત્તા ભૂખને વશ થઈ કદાપિ કોઈ દેશ પર આક્રમણ નથી કર્યું.

સ્વામી વિવેકાનંદજીના શબ્દો આપણને રાહ ચીંધે છે કે, 'જયાં સુધી તમે (મનુષ્યો) પોતાની જાતને માત્ર 'શરીર' સમજી છો ત્યાં સુધી તમે વિશ્વથી અલગ છો. જયારે તમે તમારી જાતને 'જીવ' માનો છો ત્યારે અનંત - અગ્નિનો એક તણખો છે. પરંતુ જયારે તમારી જાતને આત્મ સ્વરુપ

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

દિન મહિમા

- આંતરરાષ્ટ્રીય શ્રમિક યાદગીરી દિવસ.
- ૧૯૩૨માં આજ દિવસે માનવજાત માટે પીળા તાવની રસી શોધાઈ હતી.

આજનું ઔષધ

- દાઝેલા ઘા પર છૂંદેલો કાંદો તરત જ લગાડવાથી તરત જ આરામ થાય છે.

ખડખડાટ

- અંગ્રેજી શિક્ષક : Who built tajmahal ?
  છગન : ધીસ બનયન ટ્રી નોટ યુ
  શિક્ષક : What's that ?
  છગન : આ વડતું નથી.

આજનો વોટ્સએપ

- દયા એવી ભાષા છે કે જે બહેરા સાંભળી શકે, અંધ અનુભવી શકે છે ને મૂંગા સમજી શકે છે.

ક ક્રિકેટનો ક

આજ સવારથી જ હું 'ફોર્મ'માં હતો. ભારત અને ઈંગ્લેન્ડ વચ્ચે એક બહુ મહત્ત્વપૂર્ણ વન-ડે રમાવાની હતી. જો કે ઓફીસમાંથી રજા મળે એમ નહોતી. પણ મારું ''ક્રિકેટકે લિયે કુછ ભી કરેગા'' જેવું હતું!

મારાં નાની થોડા દિવસોથી ગામડેથી મારા ઘરે રહેવા આવ્યાં હતાં. અને મારી શેતાની ખોપરીમાં 'ગોલમાલ' ફિલ્મથી પ્રેરિત આઈડિયા આકાર લઈ ચૂક્યો હતો. અને નાનીમા બહુ બિમાર હોવાનું બહાનું ધરીને રજા લેતી વખતે મારી સમસ્ત ''નાટ્યકલા''ને નિચોવીને મેં બોસ સામે જે અભિનય કર્યો હતો એનાથી સ્વયં હું મારી જાતને 'ઓસ્કર' આપવા જેટલો અભિભૂત થઈ ગયો હતો! અને એની બદૌલત હું આજે મેચની મજા માણવાનો હતો. સ્મિતાને પણ મેં કહી રાખ્યું હતું કે કારણ વગર મને પરેશાન ન કરવો.

આજની મેચ ડે-નાઈટ હતી. એટલે વહેલો જમીને, એક મજાની ઊંઘ ખેંચીને હું બપોરે અઢી વાગ્યે ટી.વી.સેટની સામે ગોઠવાઈ જવા હરખભેર ડ્રોઈંગ રૂમમાં ધસી આવ્યો. પણ મારા આઘાત વચ્ચે નાનીમા ઓલરેડી ટી.વી. સામે ગોઠવાયેલાં હતાં! એ એમની કોઈક ધાર્મિક સીરીયલ જોઈ રહ્યાં હતાં. એમણે મને આવકાર આપ્યો, ''અરે આવ ને કનૈયા! બેસ, જો, આ શંકર ભગવાન કેવા તાંડવ કરે છે સતીનું શબ માથા ઉપર લઈને!'' મારું નામ તો મારાં ફોઈએ સુંદર મજાનું ''કૌસ્તુભ'' પાડ્યું હતું પણ નાનીમા મને ''કનૈયો'' જ કહેતાં.

હવે નાનીમાના પ્રેમાળ આવકાર પછી તરત ''હું તો મેચ જોવા આવ્યો છું, તમે જગ્યા ખાલી કરો'' એવી ધૃષ્ટતા તો કરી ન શકાય! અને એમના નામે જે જૂઠાણું મેં ચલાવ્યું હતું એનું પાપ કંઈક અંશે ધોવાય એમ માનીને હું એમની બાજુમાં બેઠો. પણ એમાં તો નાનીમા ''મૂડ''માં આવ્યાં! એમણે મારા જેવા અજ્ઞાનીને જ્ઞાન આપવાનું ચાલુ કર્યું, ''જો, હવે તું જોજે ભગવાનનું મગજ ફાટે એ! કોઈની ખેર નહીં રહે!'' માથા ઉપર બરફ રાખીને હું થોડી વાર તો બેઠો પણ ભગવાનનો ગુસ્સો શાંત થવાનું નામ લેતો નહોતો. એમાં મારું મગજ ફાટવાની તૈયારી કરવા લાગ્યું!

શક્ય એટલી શાંતિથી મેં નાનીમાને કહ્યું, ''નાનીમા, તમારી સીરીયલ પતે એટલે કહેજો. મારે એક ક્રિકેટ મેચ આવવાની છે.'' પણ નાનીમા બહુ સમજદાર નીકળ્યાં. મને કહે, ''કનૈયા, બોલતો શું નથી એમાં? લે, સીરીયલ બંધ કરી દઈએ. એ તો રાત્રે પાછી આવશે. તું તારે મેચ જો. ને મને પણ સમજાવ. મને બહુ એમાં ખબર ન પડે.''

હું ધન્યતાની લાગણી અનુભવી રહ્યો. એક તો નાનીમાએ એમની સીરીયલનું બલિદાન આપ્યું અને પાછું મને મારા જ્ઞાનપ્રદાન માટે આવો સુજ્ઞ શ્રોતાજન સાંપડ્યો એ વિચારે હરખભેર હું મેચ જોવા બેઠો. મેચ શરૂ થતાં પહેલાં મેં એમને ગુરુભાવે કઈ-કઈ ટીમ રમવાની છે, બેટિંગ એટલે શું, બોલિંગ એટલે શું, વગેરે પાયાની જાણકારી આપી દીધી.

સૌથી પહેલાં ટોસ ઉછાળવાની પ્રક્રિયા થવાની હતી. એટલે કોમેંટેટર ગ્રાઉંડ ઉપર આવ્યા. નાનીમાએ પૂછ્યું, '' આ રમવાનો છે મેચમાં?'' મેં કહ્યું, ''ના નાનીમા, આ તો મેચનો અહેવાલ આપશે.'' નાનીમાને બહુ સમજણ તો ન પડી પણ કંઈ બોલ્યાં નહીં. તે પછી રેફરી સાથે બંને ટીમના કેપ્ટન મેદાન ઉપર આવ્યા. નાનીમા ઉત્સાહથી બોલ્યાં. ''હં....તો આ લોકો રમશે, હેં ને?'' મેં કહ્યું, ''નાનીમા, આમાંથી બે કેપ્ટન છે. ત્રીજો તો ખાલી ટોસ ઉછાળવા આવ્યો છે.'' નાનીમા કહે, ''તો એ એકેય ટીમમાં નહીં?'' મેં કહ્યું, ''ના.'' નાનીમાને નવાઈ લાગી, ''બેમાંથી એકેય ટીમમાં નહીં તો ય નક્કી એ કરે?'' મેં કહ્યું, ''નાનીમા, આ બે ટીમમાંથી કોણ પહેલાં બેટિંગ કરશે ને કોણ બોલિંગ- એ નક્કી કરવું પડે ને!'' નાનીમાનું મોઢું બગડયું, ''આવી તે કેવી તારી રમત? હજી તો ચાલુ નથી થઈ ત્યાં જ ઝઘડા! હળી-મળીને રહેતા હોય તો!'' મેં મૌન રહેવામાં જ ડહાપણ માન્યું.

સ-રસ

મમતા બુચ

ઈન્ડિયન ટીમના કેપ્ટને ટોસ જીતીને બેટિંગ લીધી. હું ઉત્સાહમાં હતો. મેદાન ઉપર ઈંગ્લેડની આખી ટીમ આવી. નાનીમા અચરજમાં પડી ગયાં, ''આટલા બધા? આ બધા તો હમણાં મેદાન ઉપર દેખાતાં નહોતા!'' મેં કહેવાય એટલી સરળ ભાષામાં કહ્યું, ''હા, પણ એમનો કેપ્ટન આવ્યો હતો ને! એ નક્કી કરીને ગયો ને!'' પણ નાનીમાને ખાસ સંતોષ થયો નહીં, ''એટલે બાકીના બધાએ પેલાની હા એ હા જ કરવાની ને!''

એવામાં ઈંગ્લેડની ટીમના બોલરે બોલિંગ ચાલુ કરી. નાનીમા બોલ્યાં, ''આમાં ભારતની ટીમ ક્યાં?'' મેં કહ્યું, ''નાનીમા, આ બે બેટ્સમેન છે તે આપણી ટીમના છે.'' નાનીમા બગડયાં, ''તે મૂઆ સામેવાળા આટલા બધા ને આપણા આ બે જ?'' મને હવે સમજાઈ રહ્યું હતું કે તાંડવ અધવચ્ચેથી અટકાવીને આ ''લડાઈ-ઝઘડા'' જોવા બદલ શિવજી મારી ઉપર કોપાયમાન થયા હતા!

ઈન્ડિયન બેટ્સમેને છગ્ગો ફટકાર્યો. અમ્પાયરે બે હાથ ઊંચા કરીને સંકેત આપ્યો. હું ખુશ-ખુશ થઈ ગયો. પણ મારી આ ખુશી ઝાઝું ન ટકી. નાનીમાએ પ્રશ્ન કર્યો, ''આ પાછો કોણ છે? ને ખાલી-ખાલી ઊભો કેમ રહ્યો છે?'' ''નાનીમા, એ અમ્પાયર છે. એણે રમવાનું ન હોય. ખાલી નિર્ણયો આપવાના હોય.'' નાનીમા અકળાઈ ગયાં, ''બેટ કે દડાને તો અડતો નથી ને તો ય બધાએ એની વાત માનવાની?'' મને થતું હતું કે હું ટી.વી.માં ઘૂસીને બેટ લઈ આવું ને મારા માથે મારું!

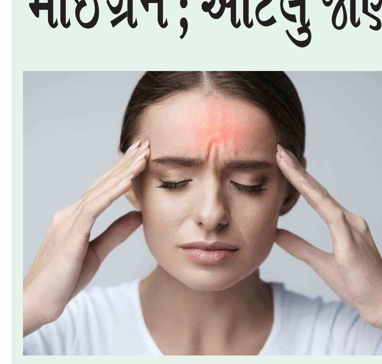
ભારતની બેટિંગ પૂરી થઈ. હવે ભારતીય ટીમ મેદાન ઉપર આવી. નાનીમાએ સૌથી વધુ રન કરનાર બેટ્સમેનને ઓળખી બતાવ્યો, ''આ તો પેલો છે ને, બહુ સારું રમ્યો હતો તે?'' મને થયું કે હું નાનીમાને ''અંડરએસ્ટિમેટ'' કરતો હતો. એમ તો એમને બધો ખ્યાલ છે!

એક પછી એક બધા બોલરે બોલિંગ કરી. ભારતની ટીમ જીતના આરે આવીને ઊભી રહી. પણ નાનીમાએ પાછું ''પોઈન્ટ'' કાઢ્યું, ''આમાં પેલો જે બહુ સારું રમ્યો હતો એણે કેમ બોલિંગ ના કરી?'' મેં કહ્યું, ''નાનીમા, એ બેટ્સમેન છે. બોલિંગ ન કરે.'' નાનીમા કહે, ''કેમ? બધા બોલિંગ કરનારા બેટિંગ કરે તો બધા બેટિંગ કરનારાએ બોલિંગ કરવી જ પડે ને!'' હું નિરુત્તર થઈ ગયો. વાત વ્યાજબી હતી! અને હું ખુલાસાઓ આપી-આપીને થાકી ગયો હતો!

મને ''બેકફૂટ'' ઉપર આવી ગયેલો જોઈ નાનીમાએ નિર્ણય આપી દીધો, ''બળી તારી રમત! સાવ ઢંગધડા વગરની! અમે નાનપણમાં આવું કરતાં ને એને અંચાઈ કહેવાતી! ને આમાં તો ડગલે ને પગલે અન્યાય છે!''

અને તે દિવસ પછી મેં ગાંઠ વાળી લીધી કે ભારત વર્લ્ડ-કપની મેચ રમવાનું હોય તો પણ ઓફીસમાથી જૂઠું બોલીને રજા ન લેવી, લેવી તો નાનીમાના નામ ઉપર ન લેવી અને નાનીમાના નામ ઉપર લેવી હોય તો એમને એમની સીરીયલો છોડાવીને મેચ જોવા ન બેસાડવાં!

માઈગ્રેન ; આટલું જાણવું જરૂરી છે



સામાન્ય માથું દુખવું અને માઈગ્રેન વચ્ચે જમીન આસમાન નો ફરક છે. માઈગ્રેનનો દુખાવો ઘણી વખત અસહ્ય હોય છે. અધૂરામાં પૂરું, એલોપથીમાં અમુક દવાઓથી દુખાવામાં રાહત જરૂર થાય છે પણ માઈગ્રેનનો કાયમી ઈલાજ તેમાં નથી. આયુર્વેદ માઈગ્રેનના દર્દીઓ માટે આશીર્વાદ સ્વરૂપ છે. પહેલા આપણે માઈગ્રેન રોગ વિષે જાણીએ અને પછી તેના ઉપચારો વિષે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

માઈગ્રેન થવાનું કારણ:

માઈગ્રેન થવાનું મૂળ કારણ હજુ વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા શોધી શકાયું નથી. વૈજ્ઞાનિકો એટલું જાણી શક્યા છે કે અમુક કારણોથી આપણા મગજમાં કેંક ફેરફારો થાય છે જે માઈગ્રેનનો દુખાવો નોતરે છે. આ કારણો ઘણા છે, જેમકે સ્ટ્રેસ લેવો, અમુક પદાર્થ કે સુગંધ પ્રત્યેની એલર્જી, હોર્મોનમાં ફેરફાર, અપૂરતી ઊંઘ, ખૂબ ગરમી કે તડકામાં રહેવું, ધૂળ-ધુમાડામાં રહેવું, વધારે પડતો તીખો અને મસાલાવાળો ખોરાક લેવો આદિ... આ કારણોને માઈગ્રેન થવાના 'ટ્રીગર' કહી શકાય. માઈગ્રેનના જુના દર્દીઓને આવા 'ટ્રીગર'નો ખ્યાલ આવી જતો હોય છે. આયુર્વેદ મુજબ માઈગ્રેન થવા પાછળ મુખ્યત્વે આપણા શરીરના વાયુ અને પિત્ત દોષો ભાગ ભજવે છે.

માઈગ્રેનનાં લક્ષણો:

- મુખ્ય લક્ષણ એટલે માથાનો અસહ્ય દુખાવો.
- સાથે ઉલટી કે ઉબકા પણ આવે
- માઈગ્રેન એટેક વખતે વ્યક્તિ એકલા અને અંધારામાં રહેવું પસંદ કરે

માઈગ્રેનનાં ઉપચારો:

- એલોપથીમાં સૌપ્રથમ ઉપચાર એટલે પેઈન કીલર. આ પેઈન કિલર દુખાવાને ચોક્કસ કાબુમાં કરે પણ રોગને મટાડે નહિ
- આ સિવાય અમુક પ્રકારની સર્જરી પણ કરવામાં આવે છે જેને બોટોક્સ સર્જરી કહે છે. આ સર્જરીમાં આપણી અમુક નસમાં બોટ્યુલીનમ નામના એક ટોક્સીનનું (વિષદ્રવ્ય) ઈન્જેક્શન મારવામાં આવે છે. આ સર્જરીથી અમુક કિસ્સાઓમાં માઈગ્રેનમાં રાહત મળે છે.

આયુર્વેદમાં માઈગ્રેનની ઉત્તમ અને અસરકારક સારવાર છે. આયુર્વેદની અમુક દવાઓ જેવી કે સૂતશેખર રસ, ગોદંતી ભસ્મ, શિરઃશૂલાદી વજ્ર રસ, પથ્યાદિ ક્વાથ, નારિકેલ લવણ માઈગ્રેનમાં ખૂબ અસરકારક છે. આમાંની જે દવાઓ આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે દવાઓ આયુર્વેદ ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર લેવામાં આવે તો ચોક્કસથી ફાયદો થાય. દવાઓ ઉપરાંત શિરોધારા જેવી આયુર્વેદની થેરાપી પણ માઈગ્રેનમાં ખૂબ ફાયદો કરે છે. શિરોધારા શરીરનો સ્ટ્રેસ દૂર કરે છે જેને કારણે માઈગ્રેનમાં પણ ફાયદો થાય છે.

આયુર્વેદ ચિકિત્સાની સાથે સાથે આહાર વિહારમાં ધ્યાન રાખવામાં આવે, (જેમકે સ્ટ્રેસ ઓછો લેવો, ખોરાક નિયમિત લેવો, ખૂબ પાણી પીવું, પુરતી ઊંઘ લેવી, અનુકૂળ ન હોય તેવા ખાદ્ય પદાર્થો ન લેવા...) તો માઈગ્રેન ચોક્કસથી મટી શકે.

(M) 9879471147

હું શોને માટે આટલું લખ લખ કરું છું...

જિંદગીથી મોટી પાઠશાળા કોઈ નથી. પછી ભલેને એ વાત હોય સાચુકલી જિંદગી જીવવાની કે વાર્તા લખવાની!

દર વખતે હું આપ સૌ આગળ કોઈ કાલ્પનિક પાત્રોના ઉદાહરણ આપતી હોઉં છું પણ આજે હું તમને મારી વાર્તા નહીં પણ મારી પોતાની વાત કહેવાની છું. આમેય કહે છે કે આ દુનિયામાં ઈશ્વરથી મોટો વાર્તાકાર બીજો એકેય નથી, તો ચાલો મારી લખેલી કાલ્પનિક વાર્તા છોડી આજે તમને ઈશ્વરે લખેલી આ જીવતી જાગતી હકીકત રૂપી વાત જણાવું.

આપ સૌને યાદ હોય તો ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦માં મારી નવલકથા ''નિયતિ" છપાઈને આવી હતી. એ વિશે મેં અહીંયા, આ જ કોલમમાં વાત કરેલી. તમને થશે, હા તો એમાં શું નવાઈ છે? નવાઈ છે મારા ભાઈ, છેલ્લા દોઢ એક વરસથી હું મારી એ જ પ્રકાશિત થઈ ગયેલી નવલકથા ''નિયતિ" ને સુધારીને ફરી લખી રહી હતી. હવે બોલો, નવાઈ જેવું લાગ્યું? પાછું એ નવલકથાને સુધારીને લખતા, લખતા એવું લાગ્યું કે જાણે હું કાગળ પર વાર્તા નથી લખી રહી, પણ એ વાર્તા મને પોતાને બદલી રહી છે. વાર્તા સુધારતા સુધારતા હું પોતે સુધરી રહી હતી, મારામાં એક વધારે સારી વ્યક્તિ જનમ લઈ રહી હતી.

"નિયતિ" એટલે ક્રિષ્ના અને મુરલીની પ્રણયકથા. મેં ૨૦૧૭માં એ વાર્તા લખવાની શરૂઆત કરેલી અને સૌ પહેલા ફેસબુક પર રોજના એક એક પ્રકરણ રૂપે મૂકી હતી. લોકોએ થોડી વાહ, વાહ કરી એટલે પછી મેં એને માતૃભારતી અને પ્રતિલિપિ પર પણ ચઢાવી, ત્યાં લાખોની સંખ્યામાં એના ડાઉનલોડ થયા, લોકોએ વાર્તાના ખૂબ વખાણ કર્યા. હું તો રાજીની રેડ થઈ ગયેલી. મને થયું કે ચાલ નિયતી તને તો નવલકથા લખતા આવડી ગયું!

એ વખતે મારી સાથેના બધા જ મિત્ર લેખકોના પુસ્તકો છપાઈ ને આવી રહ્યાં હતાં. કેટલાય લોકો મને પૂછ્યાં કરતાં કે નિયતી તમારું પુસ્તક ક્યારે આવશે? જવાબ આપવાને બદલે હું મૌન થઈ જતી. પ્રકાશક પાસે જવાનો કે એક વાર લખી નાંખેલું સુધારવાનો કે પછી પુસ્તક માટે કોઈ પાસે સુંદર કવર પેજ બનાવડાવવાનો મારી પાસે બિલકુલ સમય જ નહોતો. આખો દિવસ દર્દીઓ વચ્ચે ઘેરાયેલી રહેતી હું બિચારી પોતે એક દર્દી બની ગયેલી.

મારી એક આદત છે, જેટલું મારાથી શક્ય બને એટલું જાતે કરી લઉં અને પછી બધું મારા વ્હાલા કાનુડા આગળ જઈ એને સોંપી દઉં. સીધે સીધું કહી જ દઉં કે જો આટલું મારાથી થઈ શક્યું પણ હવે આગળ શું કરું એની કંઈ ગતાગમ નથી પડી રહી તું માર્ગ દેખાડ તો આગળ વધુ. એક નાનકડી પ્રાર્થના, દિલથી કરેલી પ્રાર્થના અને એક વિશ્વાસ કે ભગવાન એને સાંભળે છે દરેક વખતે મારા કામમાં આવે છે.

નખરાળી જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

આ વખતે પણ અચાનક જ એક પ્રકાશક મિત્ર સાથે ફેસબુક પર વાત થઈ અને એણે પુસ્તક છાપવાની હા કહી. મારી પાસે વાર્તા સુધારવાનો સમય નહોતો રહેતો તોય રાતના જાગીને એક એક પ્રકરણ પર થોડું કામ કરતી રહી. એ વખતે પણ ફેસબુકમાંથી જ મળેલા એક મિત્રે છેક અંત સુધી એક એક સીન મારી સાથે વાંચ્યો અને જરૂર લાગી ત્યાં સૂચના આપી. વાર્તા લખાઈ ગઈ પછી વાત આવી કવર પેજ ડિઝાઈન કરવાની. એ જ મિત્રને મેં કહ્યું હતું કે નિયતિ વિશે વિચાર કરું ત્યારે મારા મનમાં એક દ્રશ્ય ખડું થાય છે. પારિજાતના ફૂલ ભરેલા ઝાડ નીચે ક્રિષ્ના અને મુરલી એક બીજાની સામે જોતા ઊભા હોય એવું દેખાય છે. આપણે એ સીનને જ કવર પેજ તરીકે રાખી લઈએ તો? એ મિત્રને મારો આઈડિયા ગમ્યો અને એમણે ખાતરી આપી કે તે આ કવર પેજ બનાવી આપશે. એમણે એમનું વચન પાળ્યું અને બસ, પછી શું? મેં પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું...હું ખુશ હતી.

એ જ સમયે કોરોના આપણા ઘરના દરવાજે આવીને ઊભો હતો, પહેલીવાર આપણે સૌ એ લોકડાઉન જોયેલું. ધંધા રોજગાર ઠપ્પ હતા. મને થયું આવા કપરા સમયમાં લોકોને કેમનું કહેવું કે તમે મારું પુસ્તક ખરીદો! મારી વ્યથા જાણે મારો કાનુડો સમજી ગયો હોય એમ એ ફરી મારી મદદે આવ્યો અને ફેસબુકમાં, ઈંસ્ટાગ્રામ પર આજ સુધી લખી લખીને જે વાચક વર્ગ ઊભો કર્યો હતો એમણે ચપોચપ પુસ્તક ઓર્ડર કરવા માંડ્યું. કેટલાકે તો એક સાથે પાંચ પાંચ પુસ્તક ઓર્ડર કરેલા. હું ખૂબ ખુશ હતી...

હવે આવે છે, કહાની મેં ટ્વીસ્ટ...એક દિવસ મારું જ લખેલું પુસ્તક મેં હાથમાં લીધું અને વાંચ્યું ત્યારે લાગ્યું કે જેવું મને વાંચવું ગમે છે એવું આ નથી. એમાં શું ખૂટે છે એ મને સમજાયું નહીં પણ એ મારું લખાણ હોય એવું મને જ જરાય ના લાગ્યું.

માર્યા ઠાર! અહીં કોલમમાં નિયમિત લખવાને લીધે હોય કે પછી સોશ્યલ મીડિયા પર ટુંકમાં પણ સચોટ વાત કહેવાની પ્રેક્ટિસને લીધે

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર