નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

કોઇ માણસ,શહેરમાં રસમય નથી,
કંઠમાં કોઇ સ્વર કે, પગમાં લય નથી.
બંધ આંખે તેજ શું અંધાર શું ?
મૃત શહેરમાં કોઇ સૂર્યોદય નથી.
એક પણ બાળકની, આંખોમાં અહીં,
કોઇ જિજ્ઞાસા, કોઇ વિસ્મય નથી !

- વિવેક કાણે 'સહજ'

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

નથી નથીની યાદી પછીનો આશાવાદ..

ચોતરફ એક શુષ્કતા અનુભવાય છે..શહેરમાં દરેક શખ્સ જાણે પરેશાન છે.માણસોની ભીડ એ આખા જગતનો જાણે સરવાળો હોય એવું લાગે છે..એકસરખા નિયમો..એક જ જેવી રીતભાત..જન્મવું..જીવવું અને જીર્ણ થઇ જવું..એ બધાની વચ્ચે જીવનનો સાચો લય ધબકતો હોય એવું ક્યાંય જોવા મળતું નથી..જિંદગીનું એક જેવું ગાણું ગવાય છે..એમાં લય નથી કોઇ મનગમતો અંતરો નથી..કોઇ ધબકાર નથી..એક આખી યાદી આવી બની શકે છે..

આપણી આંખો બંધ હોય તો અંધકાર અને તેજનો ભેદ સમજાતો નથી.જે શહેર મૃતપાય થયેલું હોય એમાં સૂર્યોદય થાય કે ના થાય શું ફરક પડે ? અકળામણ તો ત્યારે થાય છે કે કોઇ બાળકની આંખમાં કોઇ વિસ્મય પણ નથી..પરિપકવતા એ પુરસ્કાર જેવી હોય છે આપણા સહુ માટે..જન્મ્યા પછી આપણે ઘણું બધું મેળવવાની લ્હાયમાં જે અમૂલ્ય ચીજ ગુમાવીએ છીએ એ છે આપણું ભોળપણ..

આવી યાદી જોયા પછી એક પ્રશ્ન જરૂર થાય કે આટલી બધી અતૃપ્તિઓ પછી એની યાદી બનાવનાર પણ કોઇ જીવંત માણસો જગતમાં છે ! અને એટલે જ ભલે ઘણુંબધું ઠપ્પ થઇ ગયેલું લાગે..સ્થિર બનીને ચોંટી ગયેલું લાગે પણ તોય આપણું જગત તો સતત ચાલતું જ રહે છે..આમ જોઇએ તો ચોતરફ એક સન્નાટો કે સ્તબ્ધતા છવાયેલી છે છતાંય એની વચ્ચે જીવંતતા ઝીણા લયથી ટપકતી હોય એવું લાગ્યા કરે છે..

માણસ જો ફક્ત શું ખૂટે છે એની યાદો બનાવીને જીવતો રહે તો કેટલીય ધબકતી અજાયબીઓ જોવાનું ચૂકી જાય..અનેક વિટંબણાઓ કે મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પણ માણસ પોતાનો મુળ લય પકડી લેતો હોય છે..એની પાછળનું જો કોઇ રહસ્ય હોય તો એ એનો આશાવાદ છે.જ્યાં સુધી આશાનો તંતુ લટકતો રહે છે ત્યાં સુધી ભટકતો કોઇપણ માણસ સ્થિર થઇ જતો હોય છે.

ભાજપ માટે આત્મમંથનની તાકીદ

તંત્રીસ્થાનેથી...

છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી શાસક ભાજપા અને એનાં સમર્થક હિંદુત્વવાદી પરીબળોએ સતત મુસ્લિમ વિરોધી વલણ દાખવીને બહુમતી સમુદાયના મતદાતાઓને રાજી કરવાના પ્રયાસો કર્યાં અને એનું ચૂંટણીલક્ષી પરિણામ પણ મળતું રહ્યું પરંતુ એથી દેશની અને શાસક પાર્ટી સહિત ખુદ વડાપ્રધાનની આંતરરાષ્ટ્રીય છબી ધૂમિલ બનતી રહીછે. રાષ્ટ્રીય સ્વયં સેવક સંઘ દેશને 'હિંદુ રાષ્ટ્ર' તરીકે પ્રસ્તુત કરે છે પણ સિફત પૂર્વક દેશમાં રહેતા તમામ નાગરિકોને 'હિંદુ' કહેવાની ઉદારતા દાખવે છે. દેશના મુસલમાનોના પૂર્વજો ક્યારેક સનાતન ધર્મ જ પાળતા હતા એ હકીકત મુસલમાનો પણ જાણે છે. પાકિસ્તાનના સ્થાપક મહંમદ અલી ઝીણાની ત્રીજી પેઢી પૂર્વજ પેઢી હિંદુ હતી. આ બધું સાચું હોવા છતાં મુસલમાનો હવે કંઈ હિંદુ ધર્મમાં પાછાં ફરવાના નથી અને એમની પૂજા પદ્ધતિ પણ છોડવાના નથી. દેશમાં રહેતા ગરીબ આદિવાસી અને દલિત કે ઓબીસી સમાજમાં ખ્રિસ્તી મિશનરીઓ દ્વારા કરાવાયેલ ધર્મપરિવર્તન પછી મંદિરને બદલે ચર્ચ આસ્થાકેન્દ્ર બને છે. એ જ રીતે વર્ષોથી અહીં રહેતા મુસલમાનો માટે મસ્જિદો અને દરગાહો એમનાં આસ્થા કેન્દ્રો છે. રાષ્ટ્રીય સ્વયં સેવક સંઘના વડા મોહન ભાગવત દરેક સમુદાયને એના ધર્મ અને પૂજા પદ્ધતિ જીવન મુજબ જીવન જીવવાનો અને વર્તવાનો અધિકાર હોવાનું ગાઈ વગાડીને કહેતા રહે છે. માત્ર અન્ય ધર્મ સમુદાયને એની આસ્થા પર આઘાત ન કરાય એટલું જ અપેક્ષિત રહે છે. ગાય હિંદુ સમાજ માટે પૂજનીય પ્રાણી છે. એટલે ગોવધબંધીનો અમલ મુસ્લિમ સમુદાય પણ ચુસ્ત રીતે કરે તથા હિંદુ દેવી દેવતાઓ વિશે વાંધાજનક ટીકા ટિપ્પણીથી દૂર રહે તો હિંદુ પ્રજા તો એટલી સાલસ અને સૌમ્ય છે કે એ કોઈ બખેડો ઊભો કરે જ નીં. તકલીફ મોદી શાસન દરમિયાન હિંદુત્વવાદી સંગઠનોએ ઊભી કરી છે. ધર્મસંસદમાં ઈસ્લામ અને મુસલમાનો વિરુદ્ધ આકરાં ભાષણો અને છેલ્લે ટીવી ચેનલ પર ભાજપના દિલ્હી પ્રદેશનાં પ્રવક્તાઓ દ્વારા કાનપુર હિંસા પછી કરાયેલ ટીકા ટિપ્પણીઓ દેશને આંતરરાષ્ટ્રીય સમુદાય સમક્ષ ભોંઠપભરી સ્થિતિમાં મૂકનારાં સાબિત થયાં છે. નુપૂર શર્માને ભારતના ઈસ્લામિક કટ્ટરપથીઓ દ્વારા જાનથી મારી નાખાની ધમકીઓ મળી રહી છે. પાર્ટીમાંથી એમને છ વર્ષ માટે નિલંબિત કરાયાં છે. એમના પયગંબર વિશેના વિધાનોથી દેશની વિદેશનીતિને ધક્કો લાગ્યો છે. આરબ દેશો સાથે ભારત આર્થિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે સંકલાયેલ છે. આપણે તેલ અને મહંદશે આરબ દેશો પર આધાર રાખવો પડે છે. વળી આપણા મજૂરો આરબ દેશોમાં સ્થાયી થઈ રોજગાર રળે છે અને એમની મબલક કમાણી દેશમાં મોકલે છે. આરબ દેશો સહિત ઈસ્લામિક રાષ્ટ્રોએ આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠનને ભારતમાં મુસલમાનો પ્રત્યે સેકંડ રેટ સિટીઝન્સ જેવો વર્તાવ થતો હોવાનો આક્ષેપ કર્યો છે. વળી ત્યાંના વેપારીઓએ ભારતનાં ઉત્પાદનોનો બહિષ્કાર જાહેર કર્યો છે. નુપૂર શર્માની ચબરાકી ભાજપને જ નહીં, આખા દેશને મોંઘી પડી છે અને છતાં આરબ દેશોની ટિપ્પપી સામે વિદેશખાતાએ નાની વાતને મોટું સ્વરુપ આપી દીધું હોવાનું થતા વિરોધ કરનાર ઈસ્લામિક દેશોની સંકીર્ણ વિચારસરણી ધરાવતા હોવાનું નિવેદન કરી નુપૂર શર્મા સહિત કટ્ટર હિંદુત્વવાદી તત્ત્વોનો બચાવ કરવાની કૂટનીતિ અપનાવી છે. સરવાળે એથી પાડોશી દુશ્મન રાષ્ટ્રને ફાયદો થવાનો છે. પાકિસ્તાનના વિદેશ પ્રધાન બિલાવલ ભૂટ્ટોએ પણ ભારતમાં મુસલમાનો સાથે અમાનવીય વ્યવહાર થતો હોવાનું નિવેદન કર્યું છે અને તે પણ જર્મનીના વિદશમંત્રીની હાજરીમાં, યુરોપ જઈને. આખી દુનિયામાં ભીખનું છીંકું લઈને ફરી રહેલા પાકિસ્તાનના વર્તમાન વડાપ્રધાન શાહબાઝ શરીફને પાકિસ્તાનના 'અંબાણી' ગણાતા ધનકુબેર મિયાં માશાંએ ટકોર કરી છે કે ભારત સાથેનો વેપાર બંધ કરી દઈ કાશ્મીરનો રાગ આલાપતા રહેવાથી કાશ્મીર તો મળી ગયુ નથી. બહેતર છે કે ભારતની સાથે ખુલ્લા દિલથી આર્થિક વહેવાર ચાલું કરવામાં આવે. પાકિસ્તાનની તમામ સમસ્યાઓનો હલ ભારતને અનુસરવામાં છે - એવું બોલ્ડ નિવેદન કરી ત્યાંના સૌથી મોટા ઉદ્યોગ સાહસિકે સાચા અર્થમાં દેશભક્તિનો જ પરિચય આપ્યો છે.

માણસ કોઈને ખોટું ના લાગે, એના માટે કેટલું બધું ખોટું બોલે છે

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

બીજા પરમાણ મારા પિતાજીને કહેજો રે
ઘરથી બતાવી જેણે શેરીજી;
બોલી બોલાવ્યા અમને, દોરી હલાવ્યા ચૌટે,
ડુંગરે દેખાડી ઊંચે દેરીજી.

- રા.વિ. પાઠક

માતૃદેવો ભવ:
પિતૃદેવો ભવ:

ભારતીય સંસ્કૃતિએ આવાં સૂત્રો દ્વારા મા-બાપનું મહિમા ગાન કર્યું છે. 'ઘરડાં ગાડાં વાળે, કે ઘરડાં વગર ઘર નહીં - આવી લોકોક્તિઓ પ્રચલિત છે. એવું કહેવાય છે કે ઘરમાં વડીલની હારી તમારી પાસે રહેલા શસ્ત્ર કરતાં વધારે રક્ષા કરે છે.'

આપણું જૈન દર્શન તો એમ કહે છે, 'દુપ્પડિઆરાણિ અમ્માપીઈણિ' અર્થાત્ માવતરના ઉપકારો દુષ્પ્રતિકાર્ય છે એનો મતલબ એ કે શ્રેષ્ઠ ભક્તિ કરો તોય મા-બાપના ઉપકારોનું ઋણ ન ચૂકવી શકાય.

માવતરના વાત્સલ્યને બિરદાવતાં કવિ લખે છે;

'સઘળાં સ્નેહના સરવાળાં કરી, કાઢો એની સરસાઈ,
માતા-પિતાના વાત્સલ્ય સામે, કરી ન શકે એય હરિફાઈ.'

કવિ બ.ક. ઠાકોરે તો એક જ પંક્તિમાં માતાપિતાનું હૃદયંગમ ચિત્ર આલેખ્યું છે,

'મારી મીઠી સ્મિત મધુર ને ભવ્યમૂર્તિ પિતાજી.'

જો કે વિદ્યાર્થીકાળમાં તો પિતાજી ભવ્યમૂર્તિ નહી પણ ભયમૂર્તિજ લાગતા !!!

નાનાં બાળકો ઝઘડે ને કોઈ આરો ન હે ત્યારે 'મારા પપ્પાને કહી દઈશ.' - આ સનાતન વાક્ય ઉચ્ચારતાં સૌ કોઈને સાંભળ્યું જ હશે જ.... દરેક બાળકને મન પોતાના પિતા એટલે દુનિયાના સૌથી બુદ્ધિશાળી ને શક્તિશાળી વ્યક્તિ.

દોસ્તો, ગુજરાતી વાચનમાળામાં 'સાચું તીર્થ' પાઠ ભણ્યા હશો... ભવાની શંકર કૈલાસ પર્વત પર બિરાજમાન હતાં. તેમણે પોતાના બને દીકરા કાર્તિકેય અને ગણેશજીને ચારધામની યાત્રા કરીને જે પહેલો આવે તે પ્રિય - એમ સૂચવ્યું ત્યારે કાર્તિકેય તો ઉપડ્યા યાત્રાએ જયારે દુંદાળા દેવ ગણેશ તો જયાં શિવપાર્વતી બેઠાં હતાં ત્યાં જ તેમની ચાર વાર પ્રદક્ષિણા કરીને પ્રણામ કર્યા.... સંસારનાં સઘળાં તીર્થો મા-પાપના સાન્નિધ્યમાં જ છે. આવા જીવન પાઠો ભણ્યાને પરીક્ષાઓ પણ પાસ કરી... પરંતુ જીવનની પરીક્ષામા... પાસ થનારાં કેટલાં ?!!

સંતાનો મા-બાપના ભૌતિક - સ્થૂળ વારસા માટે ટાંપીને બેઠા હોય છે, સ્થાવર - જંગમ મિલકત એ નહીં પણ સાચો વારસો તો પ્રામાણિકતા, પવિત્રતા ને સંસ્કાર છે. માની ગોદ-ખાનદાની શીખવે ને પિતા ખુમારીના પાઠ પાકા કરાવે... એ તો સંતાનના સુખે સુખીને દુ:ખે દુ:ખી થતાં હોય છે. છોરું કછોરું થાય પણ માવતર કમાવતર કદી ન થાય !

જીવનદાતા મા-પાપ જીવનમંત્ર છે... મહામંત્ર છે.... મા ધૈર્ય, કરુણા ને ક્ષમાનો અવતાર તો પિતા વાત્સલ્ય, પ્રેરણા ને સર્જનના પર્યાય ! એમનાં દર્શનમાંત્રથી સંતાનની સઘળી ઈચ્છઆઓ પૂરી થાય... એટલે જ કવિએ કહ્યું હશે,

'ક્યું જાઉં મૈં મંદિર, મસ્જિદ, ક્યું જાઉં ગુરુદ્વારા રે,
માતા-પિતા કે દર્શન કરકે, ફલ પાઉં મેં સારે.'

દોસ્તો, પિતા શબ્દ 'પા રક્ષતે' ધાતુ પરથી બન્યો છે જેનો અર્થ છે; 'ય: પાતિ સ પિતા' અર્થાત્ જે રક્ષણ કરે છે તે પિતા.

પિતા એટલે ખભે ઊંચકી ફરનાર ઘોડો, આંગળી ઝાલી ચલાવનાર ચાલણગાડી, ઊભે બજાર કે શેરીમાં અવનવાં આશ્ચર્યો દેખાડનાર જાદુગર, પ્રતિનો પથદર્શક, સંતાનના ગુણગાનાર અદનો ભક્તને પીઠ થાબડતો દોસ્ત, માની ગેરહાજરીમાં નાસ્તો કે બોર્નવિટા તૈયાર કરી આપનાર મૂંછાળી મા.... મા તો બાળક એકલાનું લાલનપાલન કરે પણ પિતા તો મા-દીકરા બંનેનું... આમ જોઈએ તો (Friend, Philosopher) અને Guide એટલે પિતા.

પિતા આપણા ગુરુ છે, આંખ લાલ કરે પણ અંતરથી લાડ કરે. ઘર આખાનો ભાર એકલે હાથે ઉપાડે.... પોતાનો

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

દિન મહિમા

- બિરસા મુંડા ની પુણ્યતિથી, ભારતીય આદિવાસી સ્વાતંત્ર્ય સેનાની, ધાર્મિક નેતા અને મુંડા જનજાતિના લોકનાયક

આજનું

ઔષધ

- તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ખસ મટે છે

ખડખડાટ

- પિતા : તારા રિઝલ્ટનું શું થયું ! પુત્ર : અરે કહ્યું કે હજી એક વરક્ષ આ કલાસમાં રેવું પડશે. પિતા : ભલે ૨-૩ વર્ષ રેવું પડે પણ ફેલ નો થાતો...

આજનો

વોટ્સએપ

- ઉગતો સુર્ય સ્વયં બળે છે પણ સંસારને રોજ એક નવી ઊર્જા આપે છે ઓળખ એવી બનાવો કે કોઈ તમને તમારા પૈસાથી નઈ પણ તમારી માણસાઈથી ઓળખે.

એરપોર્ટનું પણ પોતાનું એક વિશ્વ હોય છે!

સ-રસ
મમતા બુચ

રોશનીથી ઝળાંહળાં દિલ્હીના એરપોર્ટ ઉપર રાત્રિના અંધકારના ઓળા ઉતરી રહ્યા હતા. પણ એ તો એરપોર્ટની ઉપર! એરપોર્ટની અંદર તો ચોવીસ કલાકનો દિવસ હતો! અંધારું કોને કહેવાય એ એરપોર્ટની દુનિયાને ખબર જ નહોતી! ચારે બાજુ યાત્રીઓની ચહલપહલ, એરપોર્ટ ખાતે ફરજ બજાવી રહેલા સ્ટાફનાં ઔપચારિક સ્મિત, સામાન ચેક કરાવ્યા પછી અમુક વસ્તુઓ લઈ જવા દેવાની ના પાડતા સિક્યુરિટી સ્ટાફના ગંભીર ચહેરાઓ અને એને લીધે વિવાદમાં ઊતરતા યાત્રીઓની દલીલો- ખરેખર, એરપોર્ટનું પણ પોતાનું એક વિશ્વ હોય છે!

અને એ વિશ્વમાં ઉતાવળી ચાલે પ્રવેશી રહેલો આકાશ શર્મા જલ્દીથી 'હાઈ સ્કાય એરલાઇન'ની વિન્ડો પર પહોંચ્યો. વિન્ડોમાંથી એક રૂપસુંદરી ટહુકી: ''યસ સર, હાઉ કેન આઈ હેલ્પ યુ?'' આકાશે એને જે સમજાવ્યું એ તો ત્યારે શબ્દોમાં વ્યક્ત થયું. બાકી એ ક્યારનો મનમાં આ જ તો રટણ કરી રહ્યો હતો- જલ્દી ચંડીગઢ પહોંચવું છે, ઓફિસનું કામ પતાવતાં થોડું મોડું થઈ ગયું, રસ્તામાં પાછો ટ્રાફિક પણ નડી ગયો, વગેરે, વગેરે. આ બધાં કારણો ન હોત તો એને તો પ્લેનને બદલે પોતાને ઊડીને જવાની તાલાવેલી હતી.

રૂપસુંદરી પોતાનું કામ કરતી રહી અને આકાશ વગર પાંખે ચંડીગઢ પહોંચી ગયો. પૂનમ સાથે એની પહેલી મુલાકાત ચંડીગઢમાં જ તો થઈ હતી. એ વખતે પણ એ ઓફિસના કામથી ચંડીગઢ ગયો હતો. દિવસભર ત્યાનું કામ પતાવીને સાંજે એ ફ્રેશ થવા સુખના લેક પર ટહેલવા નીકળ્યો હતો. દિલ્હીની ફ્લાઇટ બીજા દિવસે વહેલી સવારે હતી. સાંજે બીજે તો ક્યાં સમય પસાર કરવો એમ વિચારીને એ ત્યાં પહોંચ્યો હતો.

અને ત્યાં એણે પૂનમને જોઈ હતી. અને જોતો જ રહી ગયો હતો. પૂનમ ચંડીગઢની જ રહેવાસી હતી. કોલેજની પરીક્ષાઓ પૂરી થઈ હોવાથી પોતાની બહેનપણીઓ સાથે એ પણ ત્યાં લટાર મારવા આવી હતી. એની નજરમાં પણ આકાશ વસી ગયો. બે યુવાન હૈયાંઓને વાતચીત કેવી રીતે શરૂ કરવી એ શીખવાડવાની જરૂર હોતી નથી!

એ પછી તો આકાશને વારે-વારે ચંડીગઢ કામ નીકળી આવવા લાગ્યું! એમ કહો કે એનો એક પગ દિલ્હી અને બીજો પગ ચંડીગઢ રહેવા લાગ્યો! આકાશને તો બધી રીતે ફાયદો જ હતો- પૂનમ ખુશ, બૉસ ખુશ અને પોતે પણ ખુશ!

''યોર બોર્ડિંગ પાસ, સર!'' રૂપસુંદરીના ટહુકાથી આકાશની વિચારધારા તૂટી. જલ્દીથી બોર્ડિંગ પાસ સાથે એ દર્શાવેલા ગેટ તરફ વળ્યો. લગભગ દોડતો એ જ્યારે એરક્રાફ્ટના પ્રવેશદ્વાર આગળ પહોંચ્યો ત્યારે બોર્ડિંગ ક્લોઝ થવાની જાહેરાત થઈ રહી હતી. પ્રવેશદ્વાર આગળ ઊભેલી એરહોસ્ટેસે પ્લાસ્ટિકિયા સ્માઈલ સાથે એને આવકાર્યો પણ એટલું તો કહ્યું જ: ''સર, પ્લીઝ આપ અપની સીટ પર જલદીસે બૈઠ જાઈએ. હમ ઉડાન ભરનેવાલેં હૈં.''

એ પછી તમામ ઔપચારિકતાઓ બાદ વિમાન આકાશની ઊંચાઈઓ આંબવા લાગ્યું અને આકાશ પૂનમના વિચારોમાં આંખો બંધ કરીને ખોવાયેલો રહ્યો. અચાનક એની આંખો ખુલી ગઈ જ્યારે કોકપીટમાંથી સૂચનાઓ પ્લેનમાં સંભળાવા લાગી. પહેલાં તો ''કૃપયા અપની કુર્સીકી પેટી બાંધ લિજીયે'' જેવી સામાન્ય સૂચના આવી. એ સૂચનાને ઘણાએ બહુ ગંભીરતાથી ન લીધી. કારણકે વારંવાર એવી સૂચનાઓ અપાતી હોય છે એ બધાં જાણતાં હતાં.

પણ થોડી ક્ષણોમાં જાણ કરવામાં આવી કે એરક્રાફ્ટ ખરાબ હવામાનનો સામનો કરી રહ્યું છે. એની ગતિ અને દિશા પણ બદલાવા લાગ્યાં. બધા પેસેન્જર્સ સફાળા જાગ્યા. એરહોસ્ટ્સ અને એરહોસ્ટેસીઝ પેસેન્જર્સને સંભાળવા લાગ્યાં. બાળકો દેખીતી રીતે અને મોટાંઓ સ્વસ્થ હોવાનો દેખાવ કરીને ગભરાવા લાગ્યાં.

આમ તો આવી ઘટનાઓ બનવી એ અસામાન્ય વસ્તુ નહોતી. પ્લેનમાં વારંવાર આવું બનતું જ હોય છે એ મોટા ભાગના પેસેન્જર્સ જાણતા હતા. પણ આ થોડો વધુ સમય ચાલ્યું અને પ્લેન હાલકડોલક થવા લાગ્યું. મુસાફરોના જીવ તાળવે ચોંટી ગયા. ક્રૂ મેમ્બર્સની દોડાદોડી વધી ગઈ.

સૌને પોતાના ઈશ્વર યાદ આવવા લાગ્યા. કોકપીટમાંથી હવે સ્પષ્ટપણે જાણકારીઓ અને સૂચનાઓ અપાવા લાગી. પરિસ્થિતિ ગંભીર બનતી જઈ રહી હતી. પ્લેન આકાશમાં ગોથાં ખાવા લાગ્યું. બંને પાઇલટ્સને માટે આ પણ કપરી ઘડી હતી. ચારે બાજુ મૂશળધાર વરસાદ, વીજળીના ચમકારા અને વાદળોની ગર્જનાઓ સિવાય કઈ જ દેખાતું કે સંભળાતું નહોતું. પ્લેનનો નીચેની દુનિયા સાથેનો તમામ સંપર્ક તૂટી ચૂક્યો હતો. નવાઈની વાત એ હતી કે આ તોફાન અચાનક જ ધસી આવ્યું હતું જેની કોઈ જાણકારી પહેલેથી મળી શકી નહોતી.

જિંદગી અને મોત વચ્ચે આસમાનમાં ઝૂલી રહેલા મુસાફરો પૃથ્વી ઉપરનાં તમામ સગાં-વહાલાંઓને યાદ કરી રહ્યાં હતાં. કોને ખબર કઈ ઘડી છેલ્લી હોય! આકાશ પણ ચૂપચાપ પોતાની સીટ ઉપર બેઠો-બેઠો દુઆ કરી રહ્યો હતો કે આવતા જન્મમાં એ પૂનમને પામી શકે! કારણકે આ જન્મ તો હવે અંત તરફ ધસી રહ્યો હતો.

રડારોળ અને ગભરામણ વચ્ચે બધાંને સાત્વનાં આપતી એરહોસ્ટેસે રડી રહેલાં એક વૃધ્ધાની બાજુમાં શાંત બેઠેલા આકાશને બતાવીને કહ્યું, ''દેખીયે આંટીજી, યે સર કિતને સ્વસ્થ બૈઠે હૈં! આપ ભી ધૈર્ય રખીએ.''

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

અનિદ્રા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

શરૂઆત માં જ એક આડવાત. વિજ્ઞાન ખૂબ પ્રગતિ કરી રહ્યું હોવા છતાં અમુક પાયાના સવાલો હજુ પણ વિજ્ઞાન શોધી શક્યું નથી. આધુનિક વિજ્ઞાન હજુ પણ વિમાસણમાં છે કારણકે આપણે શા માટે ઊંઘીએ છીએ તે હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી. આખરે જીવ માત્ર શા માટે ઊંઘે છે? નિદ્રા શા માટે જરૂરી છે? આ બધા પ્રશ્નો પરથી પડદો હટ્યો નથી.

જોકે આયુર્વેદમાં તેનો ઉત્તર છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે આપણા શરીરના ત્રણ આધારસ્તંભ છે, આહાર, નિદ્રા, અને બ્રહ્મચર્ય. આ ત્રણેય આપના જીવનને ટકાવી રાખવા માટે કારણભૂત છે. નિદ્રા વ્યક્તિના શરીરને આરામ આપવા માટે જરૂરી છે. જ્યારે આપણે આખા દિવસના કામ કાજ થી થાકીને પરવાર્યા હોઈએ ત્યારે નિદ્રા આપણને આરામ આપે છે. સુખમય શાંતિયુક્ત સપ્રમાણ ઊંઘ એ સ્વાસ્થ્યની ચાવી છે.

વૈજ્ઞાનિકો જોકે એટલું સમજ્યા છે કે નિદ્રા શરીર માટે ખૂબ જરૂરી છે. જો વ્યક્તિએ ૨૪ કલાક થી વધુ સમયથી ઊંઘ ન લીધી હોય તો તેની નિર્ણયશક્તિ અને એકાગ્રતા પર ૫૦ % જેટલો કાપ આવી જાય છે. એક પ્રયોગમાં અમુક માણસોને સતત અમુક દિવસો સુધી ન ઊંઘાડતા તેઓ પોતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખોઈ બેઠેલા. આમ, ખરી રીતે જ નિદ્રા એ શરીરનો આધારસ્તંભ છે.

આજના સમયમાં શારીરિક વ્યાધીઓની અપેક્ષાએ માનસિક સ્ટ્રેસ ખૂબ વધી ગયો છે. નોકરીમાં સ્ટ્રેસ, ભણવામાં સ્ટ્રેસ, સબંધોમાં સ્ટ્રેસ; અનેક માનસિક તાણથી માણસ પસાર થાય છે. આ કારણે મગજ વધુ પડતા વિચારો કરે છે જે અનિદ્રાને નોતરે છે. આયુર્વેદમાં અનિદ્રાના મૂળ કારણોમાં વાયુ દોષ વધવો ,પિત્ત વધવું, મનનો પરિતાપ (ચણતા, ભય, ક્રોધ ..) અને શરીરની ધાતુઓની નબળાઈ છે.

અનિદ્રાની ચિકિત્સા:

- જો અનિદ્રા માનસિક તાણના ભાગ સ્વરૂપે હોય તો સૌ પ્રથમ કોઈ પણ ભોગે માનસિક તાણ ઓછું કરવું. ધ્યાન-યોગ, સારા પુસ્તકોનું વાંચન, સારા વિચારોનું ગ્રહણ, પરિવાર-મિત્રો સાથે આનંદમય સમય પસાર કરવો. જો માનસિક તાણ ઓછુ થશે તો અનિદ્રા ઓછી થશે.
- જો ધાતુઓની નબળાઈને કારણે અનિદ્રા હોય તો ધાતુવૃદ્ધિ થાય તેવા આહાર તેમજ ઔષધ સેવન કરવા , જેમકે અશ્વગંધા, શતાવરી, કૌચા, મૂસલી, શિલાજીત, અડદ, તલ, જેઠીમધ આદિ.
- અમુક ઔષધો પણ અનિદ્રાઘણે અંશે અનિદ્રા દૂર કરે છે જેમકે ગંઠોડા અને અશ્વગંધા યુક્ત દૂધ લેવાથી અનિદ્રામાં ફાયદો જણાય છે. તગર અને જટામાંસી પણ નિદ્રાપ્રેરક છે.
- શિરોધારા જેવી આયુર્વેદિક થેરાપી પણ અનિદ્રા દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ સાબિત થઈ છે'.

આમ, અનિદ્રાના કારણને જાણીને તેની યોગ્ય સારવાર કરવી. શક્ય હોય તો સ્લીપિંગ પિલ્સના ચક્કરમાં ન પડવું. યોગ્ય અને નિયમિત આયુર્વેદ દવાઓથી અનિદ્રા ચોક્કસ માટે છે.

(M) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

લત લગાડવી જ હોય તો કોઈ માનુષની લગાડો, છેલ્લે કંઈ નહીં તો તમે કવિ જરૂર થઈ જશો

નખરાળી જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

એક છોકરો કેટલાય કલાકોથી મોબાઈલ હાથમાં લઈ કોઈ ગેમ રમી રહ્યો હતો. એ એટલો તો ખુશ હતો, માનો કે એ ગેમમાં ખોવાઈ ગયેલો. એ સોફા પર બેઠો બેઠો આખો ફૂદી રહેલો, વારે વારે એના મોઢામાંથી કેટલાક અંગ્રેજી શબ્દો સરી જતાં હતાં. એમાં જ એનાથી એક વખત 'ફ★' બોલી જવાયું અને એ એની મમ્મીએ સાંભળી લીધું...

એ છોકરાની મમ્મી ગુસ્સે થઈ ગઈ અને તરત પૂછ્યું, ''તું હાલ શું બોલ્યો? તને કંઈ ભાન પડે છે કે તું શું બોલી રહ્યો છે? આવા ગંદા શબ્દો તું ક્યાંથી શીખી લાવ્યો?" મમ્મી જેમ જેમ બાળકને બોલતી ગઈ એમ વધારે ગુસ્સે થતી ગઈ. એ આટલું બધું બોલી રહી હતી તોય એના દીકરાની આંગળીઓ મોબાઈલ સ્ક્રીન પરથી હટવાનું નામ નહોતી લઈ રહી. એનું ધ્યાન તો હજી મોબાઈલમાં ગેમ રમવામાં જ હતું એ જોઈ મમ્મીનું વિકરાળ રૂપ બહાર આવ્યું. એણે તરાપ મારીને બાળકના હાથમાંથી મોબાઈલ પડાવી લીધો અને ફરમાન બહાર પાડ્યું કે હવેથી મોબાઈલ ફક્ત ભણવા માટે જ મળશે.

અહીંયા કોઈ પણ મમ્મી હોય એનું બાળક જો સતત મોબાઈલ લઈને બેસી રહેતું હોય અને કોઈ વાત પણ ના સાંભળતું હોય ત્યારે મમ્મી આ જ સ્ટેપ લેવાની. મમ્મીઓને એમ કે બાળકના હાથમાંથી મોબાઈલ લઈ લીધું એટલે બધું પતી ગયું, પણ ખરેખર એવું બને છે ખરું?

એ બાળક પછી જીદ કરશે, મમ્મીને કેટલીય વિનંતી કરશે, કોઈ વળી રડશે અને તોય મોબાઈલ ના મળ્યો તો? તો એ પછીના સ્ટેપમાં બાળક ચિડીયું થઈ જશે, કોઈ સાથે સરખી રીતે વાત નહીં કરે, નાની નાની વાતે ગુસ્સે થઈ જશે, સમયસર જમવા નહીં આવે, એના ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટી જશે, એને ભણવામાં બિલકુલ મન નહીં લાગે, એ એના બીજા ભાઈ બહેન સાથે લડ્યા કરશે, મિત્રો સાથે અબોલા લેશે કે ક્યારેક મારામારી કરી બેસસે.

આવું કેમ થાય છે? મમ્મી તો એમ જ કહેવાની કે મેં એની પાસેથી મોબાઈલ લઈ લીધોને એટલે એ રઘવાટ કરે છે! હા, મમ્મીની આ વાત બિલકુલ સાચી છે પણ બાળકના આટલા બધા રઘવાટનું કારણ શું? મમ્મીએ તો અગાઉ પણ કેટલીય વખત એને આવી સજા કરી હશે. કેટલીય વખત એને ટીવી બંધ કરવા કહ્યું હશે, બહાર રમવા જવાનું બંધ કરવા કહ્યું હશે ત્યારે તો એ આટલો બધો નહોતો અકળાઈ ઉઠ્યો તો અત્યારે કેમ?

આ કેમનો જવાબ છે મારી પાસે. તમારું બાળક ગેમિંગ ડિસઓર્ડર નામના ઈન્ટરનેટ થકી મળેલા એક માનસિક રોગથી પીડાય રહ્યું છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે એ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે જેમ માણસ અમુક ચોક્કસ પ્રકારની દવા/ડ્રગ્સનો બંધાણી થઈ જાય એવી જ રીતે એ ગેમિંગનો પણ બંધાણી થઈ શકે છે. જે લોકોને નિયમિત કોઈ નશો કરવાની આદત પડી ગઈ હોય એમને જ્યારે એ નશો ના મળે ત્યારે એ જેવી વ્યાકુળતા, વિહવળતા અનુભવતા હોય છે એવું જ આ બાળકો સાથે પણ થાય છે.

એક માણસ જ્યારે નશો કરે છે ત્યારે તેનું મગજ ઉત્તેજના અનુભવે છે અને તેને મજા પડે છે. આજ વસ્તું બાળક જ્યારે ગેમ રમતું હોય ત્યારે એની સાથે થાય છે. રમત રમતા એનું મગજ ઉત્તેજિત થાય છે, કેટલાક અંતઃસ્ત્રાવ ઝરે છે અને બાળકને ખૂબ સારું લાગે. ધીમે ધીમે બાળક એ અંતઃસ્ત્રાવ, એ ઉત્તેજનાનું બંધાણી થઈ જાય છે. એને જો એના નિયત સમયે ગેમ રમવા ના મળે તો એની હાલત પણ એવા નશાખોર માણસો જેવી થઈ જાય છે જેમને તલબ લાગી હોય અને નશો કરવા પાસે કશું જ ના હોય.

આવા સંજોગોમાં બાળકને એકદમ જ ફોનથી કે ગેમથી દૂર કરી દેવા હિતાવહ નથી. તમે એમનો ગેમ રમવાનો સમય ધીમે ધીમે કરીને ઘટાડતા જાઓ અને પછી એને સાવ ઓછો કરી નાંખો.

બાળકો ગેમિંગ ડિસઓર્ડરનો શિકાર બની રહ્યાં છે ત્યારે મોટાઓની દશા પણ સારી નથી. આજે આપણા દેશના કેટલાય લોકો પોર્ન વિડિયો જોવાના બંધાણી થઈ ગયા છે. બીજા શબ્દોમાં કહી શકાય કે એમને અસ્લિલ દ્રશ્યો જોવાની લત લાગી ગઈ છે. અમુક ચોક્કસ સમયે એમને જો એવું બધું જોવા ના મળે