સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

અંધકારમાં પણ હુંફાળા ચિત્રો દોરી લઉં છું,
ઈશ્વરને આપવા મથી રંગ-પીંચી ચોરી લઉં છું,
ફોડી ભાગ્યાની મટકી કુંડામાં વાવું છું ગુલાબ -
પૂરાયો પરિસ્થિતિમાં છતાં કમળ કોરી નાખું છું.

હાઈકુ

ભેદી બંધન
કાજળ કોટડીનાં
જન્મ્યો કૃષ્ણ
(શબ્દના કરંડિયે)

પોકાર્યું બંડ
સજ્યું મહાભારત
ગાઈને ગીતા
(અંધજનોની વેદના)

ચિંતન

ધરનિ ધામુ ધન પુર પરિવારુ, સરગુ નરકુ જહં લગિ વ્યવહારુ ।
દેખિઅ સુનિઅ ગુનિઅ મન માંહિ, મોહ મુલ પરમાથું નાંહી ॥

ઉપરોક્ત સખી રામચરિત માનસમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અહીં શ્રીરામના મુખે દિવ્ય જ્ઞાની વાત મૂકતા કહ્યું છે કે -

જ્યાં સુધી આ સંસાર છે, ત્યાં સુધી પૃથ્વી, મકાન, ધન, પરિવાર, સ્વર્ગ-નર્ક આદી છે. જોવાથી, સાંભળવાથી, મન વડે વિચાર કરવાથી માલૂમ પડશે કે એ બધાંનાં મૂળ તો સંસાર અને સંબંધો પ્રત્યેનો મોહ જ છે. બધાંનું મૂળ મોહ છે. આ બધાં એવાં સાધન છે જેનાથી મોક્ષ મળતો નથી.

માણસ સંસારમાં રહે ત્યારે તેને ભોગવવા માટે સુખ-સગવડની ઈચ્છાઓ- વ્યવસ્થા કરે છે પ્રથમ ઘર, પછી સુવિધાઓ વાળું ઘર, પછી એમાં ગરમ પાણી, ઠંડક માટે એ.સી. અને એવી અનેક સુવિધાઓ માટે વિચારે - એના માટે ધન-વેપાર ધંધા (સાચા ખોટા) કરવા પડે તે કરે છે.

ઊંડાણપૂર્વક વિચારવાથી સમજાશે કે બધું જ ઘાંચીના બળદ જેવું છે. એક નાના વર્તુળમાં ફરી ફરી થાકવાનું જ છે. એનાથી મુક્તિ મોક્ષ મળતો નથી. અંતે તો અસંતોષ અને દુઃખની જ પ્રાપ્તિ થાય છે.

સુવિચાર

- અગર જીવન મેં સફળતા કરની હૈ તો મહેનત પર વિશ્વાસ કરે કિસ્મત કી આજમાઈશ તો જુએ મેં હોતી હૈ...!! - **ત્રિલોક પાઠક**
- ભોગથી આત્માનું શોષણ થાય છે, ત્યાગથી પોષણ થાય છે - **વિનોબા**
- ધમંડી અને ડિંગ હાંકનાર પર અલ્લાહ રાજી નથી - **કુરાન**
- શ્રમ સર્વ મુશ્કેલીઓનો પરાભવ કરે છે. શ્રમ જાતે જ આનંદમય છે - **રોમન કહેવત**
- ભગવાન પર ભરોસો રાખવો એને શ્રદ્ધા ભલે કહેવાતી હોય, કિન્તુ ભગવાનના ભરોસે બેસી રહેવું એ અંધશ્રદ્ધા છે - **રોહિત શાહ**
- જો હું મારા તમામ વ્યવહારમાં પ્રામાણિક હોઉં તો મને કદી ડર લાગવાનો નથી - **વિવેકાનંદ**
- આજનું ઔષધ : એક કપ દૂધમાં અરડૂસીનાં બે પાન ઉકાળી સાકર ઉમેરી સવાર-સાંજ પીવાથી મરડો મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સમગ્ર યુરોપ યુનાનના સૈન્યથી ત્રસ્ત હતું, અજેય ગણાતી યુનાની સૈન્યની એવી તો ધાક હતી કે, જે દેશ પર આક્રમણ કરવા જતી તે દેશ લડ્યા વગર જ હાર માની લેતો, એકવાર રોમના સેનાપતિએ જોયું કે એક પછી એક પરાજયને કારણે યુરોપના સૌ દેશો હિંમત હારી ચૂકયા છે. તેમનામાં યુનાનીઓ સામે યુદ્ધ કરવાની હિંમત જ બચી નથી. આ મનઃસ્થિતિને બદલવી જ જોઈએ. રોમના સેનાપતિ એ પોતાના દેશની દીવાલે - દીવાલે એક વાક્ય લખાવી દીધું. 'યુનાની સૈન્ય ત્યાં સુધી જ અજેય છે, જ્યાં સુધી આપણે તેની સામે ઘૂંટણીએ પડ્યા રહીશું, આવો, યુનાની સૈન્ય સામે ચટ્ટાની માફક ઊભા થઈએ.' માત્ર આ એક વાક્યે રોમની જનતા પર જાણે જાદુ કર્યો. રોમ અને યુનાન વચ્ચે ભીષણ યુદ્ધ થયું અને અજેય મનાતી યુનાની સેનાનો કારમો પરાજય થયો. આપણી સાથે પણ આવું જ કંઈક થયા કરે છે. જયારે આપણે આપણી શક્તિઓને ઓળખવાનું બંધ કરી દઈએ છીએ. ત્યારે આપણો આત્મવિશ્વાસ ડગી જાય છે અને નાની મુશ્કેલીઓ પણ પહાડ જેવી લાગવા માંડે છે અને આપણે માની લઈએ છીએ કે હારી જવા સિવાય આપણી પાસે કોઈ વિકલ્પ નથી. પરંતુ આપણને પ્રેરણાની - એક માત્ર તણખલાની જરૂર હોય છે, જે ભડકો બની આપણી તમામ મુસીબતોને સ્વાહા કરી દે. આપણએ આપણી અંદર છુપાયેલી શક્તિઓને જાગ્રત કરવાની જરૂર માત્ર હોય છે.

ઉત્તરપ્રદેશના ઉકળતા ચરુમાં પ્રિયંકાનું મહિલા કાર્ડ

તંત્રીસ્થાનેથી...

દિલ્હી જવા માટેનો રાજમાર્ગ ઉત્તરપ્રદેસ થઈને પસાર થાય છે. દેશના આ સૌથી મોટા રાજયે દેશને વડાપ્રધાનોની હારમાળા આપી છે. એકાદ - મોરારજી દેસાઈ, દેવ ગૌવડા કે આઈ.કે. ગુજરાત જેવા પાર્ટટાઈમ પ્રાઈમ મિનિસ્ટર્સ સિવાય અટલ બિહારી વાજપેયી કે નરેન્દ્ર મોદી સહિતના તમામ વડાપ્રધાનો ભલે ઉત્તરપ્રદેશના વતની ન હોય પરંતુ એમને લખનૌ કે વારાણસી જઈ સંસદમાં પ્રવેશવાની ફરજ પડી છે. ઉત્તરપ્રદેશનું વિભાજન થયું અને ઉત્તરાંચલ અને પછી ઉત્તરાખંડ નામે ઓળખાતું નાનું રાજય અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. આ પ્રદેશે પણ વડાપ્રધાન કક્ષાના નેતાઓ - પૂર્વ ગૃહમંત્રી ગોવિંદ વલ્લભ પંત અને એન.ડી. તિવારી તથા કૃષ્ણચંદ્ર પંત જેવા મહાન રાષ્ટ્રીય નેતાઓ આપ્યા છે. નહેરુ ગાંધી પરિવાર અલ્હાબાદ વતન હોવા છતાં ફૂલપુર, રાયબરેલી અને અમેઠીમાંથી ચૂંટાયો રહ્યો છે. નહેરુની પ્રચંડ પ્રતિભા રાષ્ટ્રવ્યાપી પ્રભાવ ધરાવતી હતી. આજે જેમ ભારતીય જનતા પાર્ટીના ઉમેદવારો નરેન્દ્ર મોદીના નામે ચૂંટાઈ આવે છે તેમ કયારેક કોંગ્રેસના અજાણ્યા ઉમેદવારો પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ અને ઈંદિરા ગાંધીના નામે ચૂંટાયા હતા. મહદંશે વડાપ્રધાનપદું નહેરુ ગાંધી પરિવાર હસ્તક રહ્યું છે. નહેરુ અને ઈંદિરા વચ્ચે માત્ર અઢાર માસ પૂરતા લાલ બહાદુર શાસ્ત્રી પણ ઉત્તરપ્રદેશના વતની હતા અને એ જ રીતે રાજીવ ગાંધીના અનુગામી વડાપ્રધાન વિશ્વનાથ પ્રતાપસિંહ અને લોકસભાનો સામનો કર્યા વગર જ રાજીનામું આપી દેનાર ચરણસિંહ પણ બાગપતથી ચૂંટાયા હતા. ઉત્તરપ્રદેશના મુખ્યમંત્રીઓ બનેલા એન.ડી. તિવારી (નારાયણ દત્ત તિવારી) અને મુલાયમસિંહ યાદવ કે બસપા સુપ્રીમો માયાવતીને પણ વડાપ્રધાન પદનાં સપનાં આવતાં રહ્યાં - એ પદ સુધી પહોંચી ના શકાયું તે જુદી વાત છે. આ તમામ પૃષ્ઠભૂમિ ગાંધી પરિવારના વર્તમાન પ્રતિનિધિઓની રાજયલિપ્સાને વધુ તતતતીવ્ર બનાવે છે. સોનિયા ગાંધી વડપ્રધાન બની શક્યાં હોત. એમનું ઈટાલિયન ગોત્ર નડ્યું એટલે એમણે અર્થશાસ્ત્રી મનમોહનસિંહને આગળ ધરી પડદા પાછળ સુપર પ્રાઈમ મિનિસ્ટર તરીકે પૂરાં દસ વર્ષ રાજ કર્યું. હવે એ પુત્ર રાહુલ ગાંધીને એમની હયાતી દરમિયાન એમની પરંપરાગત પારિવારિક બેઠકો પણ એમના માટે અસુરક્ષિત બની ગઈ છે. ગઈ લોકસભાની ચૂંટણી વખતે રાહુલ ગાંધીએ સાવચેતી રાખીને અમેઠી ઉપરાંત કેરળની વાયનાડ બેઠક પરથી ઉમેદવારી નોંધાવી હતી. અમેઠીમાં એમને ભારતીય જનતા પાર્ટીનાં સ્મૃતિ ઈરાનીએ શિસક્ત આપી ત્યારથી નહેરુ ગાંધી પરિવારના રુતબા પર કુઠરાઘાત થયો છે. કોંગ્રેસને ભારતના નકશામાંથી ભૂંસી નાખવાની ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા લઈ નરેન્દ્ર મોદીએ કેન્દ્ર સરકારનું સુકાન સંભાળ્યું છે. એ દિશામાં તેઓ મહદંશે સફળ થતા પણ વરતાયા છે. જોકે વચ્ચે કેટલાંક રાજયોની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં પ્રજાએ ભાજપને જાકારો પણ આપ્યો હતો. મધ્યપ્રદેશમાં મળેલા જાકાર છતાં આડાંઅવળાં સોગઠાં ગોઠવીને કોંગ્રેસની રાજય સરકારને હટાવી શિવરાજસિંહ ચૌહાણે ગુમાવેલી ગાદી પાછી મેળવી છે. રાજસ્થાનમાં એ શક્ય નથી બની શક્યું. ઉત્તરપ્રદેશની ચૂંટણી ભાજપ માટે સૌથી મહત્ત્વની બની રહેવાની છે. પશ્ચિમ બંગાળમાં એને ઊંધા માથે પછાડીને મમતા બેનરજી હવે રાષ્ટ્રીય સ્તરે મોદીનાં હરિફ તરીકે ઊપસી રહ્યા છે. જો કે મમતાનો ઉદય ગાંધી પરિવાર માટે પણ પડકારરુપ બની રહેલ છે. તૃમણૂલ કોંગ્રેસના મુખપત્રમાં મમતા બેનરજી પોતે જ લખે છે કે હવે રાષ્ટ્રીય સ્તરે કોંગ્રેસનું વજૂદ રહ્યું નથી. મોદી સામે રાહુલને ઉતારવાનું જોખમ વિપક્ષ ઉઠાવવા માગશે નહીં. રાહુલ સામે સંયુક્ત વિપક્ષનું નેતૃત્વ કરવા માટે મમતા બેનરજી અને શરદ પવાર જેવા મજબૂત પ્રાદેશિક નેતાઓ છે. દિલ્હીપતિ કેજરવાલ પણ રાહુલ કરતાં આ બે પ્રાદેશિક નેતાઓ સાથે ગઠબંધન કરવાનું પસંદ કરશે. સમાજવાદી પાર્ટી ઉત્તરપ્રદેશનો મુખ્ય વિપક્ષ છે. ત્યાં માયાવતીની મહત્ત્વાકાંક્ષા પણ નકારી શકાય એમ નથી. યોગી આદિત્યનાથની અનેક મર્યાદાઓ છતાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ એમનાં મોંફાટ વખાણ કરવા પડે છે કારણ કે યોગી પાસે 'રામ' છે અને સંતો મહંતો છે. લખીમપુર ખીરીના ખેડૂતો દ્વારા ઊભો કરાયેલા બનાવ પછી ખેડૂતો સુવાંગ સામા પક્ષે જાય તો પણ 'રામ' ના નામે પથાર તરેલા એમ ભાજપ ઉત્તરપ્રદેશનો ગઢ જાળવી રાખવા આકાશપાતાળ એક કરશે. અખિલેશ યાદવને એમની 'વિજય યાત્રા' દરમિયાન ભારે આવકાર સાંપડી રહ્યો છે. ગઈ વખતની જેમ અખિલેશ-રાહુલની યુતિ આ વખતે શક્ય નથી. બસપા દલિત - બ્રાહ્મણ યુતિના જોર પર પુનઃ સત્તા પર આવવા મથે છે. ત્યારે બધાથી અલગથલગ પડી ગયેલી અને નગણ્ય બની ગયેલી કોંગ્રેસને જીવનદાન અપાવવા ગાંધી પરિવારે ઈંદિરાજીનો ચહેરો દરાવતાં પ્રિયંગા ગાંધી વાડ્રાને મેદાનમાં ઉતાર્યા છે. ગત વિધાનસભાની ચૂંટણીઓમાં પ્રિયંકા અને જયોતિરાદિત્ય સિંધિયા વચ્ચે ઉત્તરપ્રદેશની ચૂંટણીની જવાબદારી વહેંચાયેલી હતી. સિંધિયા હવે મોદીમંત્રીમંડળમાં મંત્રી છે. પ્રિયંકાએ લખીમપુર ખીરીની એક છોકરીની મહત્ત્વાકાંક્ષા જાણીને મહિલા કાર્ડ ઉતરવાનું નક્કી કર્યું છે. એ છોકરીએ કહ્યું કે તે વડાપ્રધાન બનવા માગે છે. બસ, સૂત્ર મળી ગયું : 'લડકી હૂં, લડ સકતી હૂં' પ્રિયંકા ૪૦ ટકા બેઠકો સ્ત્રીઓને આપીને બધા જ હરીફોની ગણતરીઓ ખેરવી નાખવા કૃતસંકલ્પ છે. જો કે આ નુસખો મૃતપ્રાય કોંગ્રેસને જીવંત બનાવી પ્રિયંકાને મુખ્યમંત્રી પદ સુધી પહોંચાડવામાં કેટલો કારગત નીવડશે એ તો સમય કહી શકશે.

તમારી આંખમાં દેખું પ્રભુની પ્રીતનાં ઝરણાં, તમારા શબ્દ-કર્મમાં પડઘા પડે ઈશ અંતરના !

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

તમારી આંખમાં દેખું પ્રભુની પ્રીતનાં ઝરણાં,
તમારા શબ્દ-કર્મમાં પડઘા પડે ઈશ અંતરના !

●●●

ઓકટોબર મહિનો મારે મન આરાધ્ય દેવ સમો છે !

સત્ય, પ્રેમ, કરુણા ને અહિંસાના અવતાર પૂ. ગાંધી બાપુ, 'જય જવાન જય કિસાન'ના ઉદ્‌ઘાતા પૂ. શાસ્ત્રીજી, ભારતના બિસ્માર્ક લોખંડી પુરુષ સરદાર સાહેબ તેમજ સ્વાધ્યાય યત્ર દ્વારા 'આત્મગૌરવ પરસન્માન'ની વિદ્યાયક દૃષ્ટિ ખીલવી સામાજિક - સાંસ્કૃતિક નવચેતના જગવનાર યુગ ઋષિ પૂ. દાદાજી' જાગતિક જરૂરિયાત રુપે અવતરેલી વંદનીય વિભૂતિઓના જન્મ થકી 'ઓકટોબર' મહાભાગા ગણાય !!

આ ભરતખંડની સમાનત સાંસ્કૃતિક પરંપરા ભિન્ન અને ભાતીગળ... સદીઓથી વહી આવતી અનુસ્યૂત ધારા સમી.... સમયે સમયે અધઃપતિત સમાજને ઉર્ધ્વ માર્ગ ચીંધવા સમયાંતરે કોઈને કોઈ મહાપુરુષ આવ્યા જ છે. ગાઢ નિંદ્રામાં પોઢેલા માનવ્યને ઢંઢોળી જગાડી કાળચક્રને ઉર્ધ્વગતિ આપે છે. આ દુર્લભ ભારત ભૂમિમાં અવતારો, ઋષિઓ, સંતો, યુગપુરુષોની એક પરંપરા જોવા મળે છે. જેમણે માનવજાતને સુખી અને સ્વસ્થ જીવનનું માર્ગદર્શન આપ્યું છે. આખું જગત જાણે છે કે વિધ્વંસના આરે ઊભેલા વિશ્વને ભારતીય વિચાર પ્રણાલિ જ ઉગારી શકશે.

વીસમી સદીના પ્રારંભે ગુલામીની જંજીરોમાં જકડાયેલા ભારતનું અધઃપતન અને જનમાનસની ભીરુતા એ રાષ્ટ્ર ચેતના હણી લીધી. કેટલાક ઉપવાદરુપ બૌદ્ધિકો તેમજ જાગ્રત પ્રહરીઓ મથામણ કરતા હતા... પરંતુ એમનો પનો ટૂંકો પડતો હતો. શશ્ત્રો અને સૈન્યથી અંગ્રેજોને પહોંળી વળાય એમ નહોતું. એવા સમયે ગાંધીનું આગમન થયું. મહાત્મા થોરો અને રસ્કિનનો વિચાર પિંડ આત્મસાત કરેલા યુવાન મોહને સત્ય, અહિંસા અને પ્રેમના સુષુપ્ત સંસ્કારોને પુનર્જિવિત કરી ભારતીય પ્રજાને નિર્ભયતાના પાઠ શીખવી આઝાદીની અહાલેખ જગાવી... સ્વાતંત્રતાની સફળતાને વર્યા...

દોસ્તો, ગાંધી કે ગાંધીયુગના મહારથીઓને મેં તો જોયા નથી પણ ગાંધી આદર્શ ને વરેલા અદના ગાંધીવાદીઓને ખૂબ નજીકથી ભાળ્યા છે. ગાંધી વિચારની શાળામાં ભણ્યો છું, જીવનમાં કેટલાક ગાંધી સંસ્કારો વણાયા પણ છે, આજે પણ ગાંધી મૂલ્યોનું આકર્ષણ છે જ.... પણ ગાંધીનું નામ વટાવનારા વધ્યા... ગાંધી વિચાર સરણી આમ જોઈએ તો ઉપેક્ષિત થતી જોવા મળે છે. ગાંધીયુગ આથમી ચૂક્યો એવું મનોમન અનુભવતો હતો. સમાજ નવરચના હવે કોઈ કાળે શક્ય જ નથી આવું સ્પષ્ટ જણાતું પરંતુ આજથી ચારેક દાયકા પૂર્વે સ્વાધ્યાય કાર્યનો પરિચય થયો. ગાંધીની ગ્રામ સ્વરાજની કલ્પના અને લોકકલ્યાણની ભાવના, સર્વોદય વિચાર આ બધુંયે મને સ્વાધ્યાયની બેઠકમાં પ્રતિબિંબિત થતું અનુભવ્યું. ધીરે ધીરે એટલું સમજાયું કે મહાત્મા ગાંધી જ્યાં અટકયા ત્યાંથી પૂ. પાંડુરંગશાસ્ત્રીજી ભક્તિની બેઠક પર આગળ વધ્યા. પૂ. દાદાજી એક વ્યક્તિ નહીં પણ સંસ્થાના રુપમાં સાક્ષાત્ નિહાળ્યા.... ભલે, સ્વરાજયાત્રાના મહાયોદ્ધાઓ જોવા ન મળ્યા પરંતુ પૂ. દાદાજી અને સ્વાધ્યાય પરિવારે એક નવી આશા જન્માવી. 'સ્વાધ્યાય એટલે Silent Revolution શાંતક્રાંતિ.' Un to the last નું રસ્કિનનું સ્વપ્ન સ્વાધ્યાયમંત્રના દ્રષ્ટા અને અર્વાચીન ઋષિ પૂજ્ય દાદાના કાર્યમાં સાકાર થયેલા અનુભવ્યું છે. વર્ગભેદ,

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

સમસ્યા અને જીવન સમાંતર ચાલતી પ્રક્રિયા છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

૧૦ ઓક્ટોબરે વર્લ્ડ મેન્ટલ હેલ્થ ડે હતો. ત્યારે જ કંઈક લખવાની ઈચ્છા હતી પરંતુ દરેક છાપા અને મેગેઝીન્સમાં આ વિષયે ઘણું લખાશે એ વિચારીને એ સમયે એ વિષય મુલતવી રાખ્યો હતો.

માનસિક તંદુરસ્તી વિશે આજકાલ ઘણા પ્રશ્નો જોવા મળે છે. મુખ્ય જોવામાં આવે છે કે આજકાલ ઠેર-ઠેર ડિપ્રેશન, એન્ઝાઈટી શબ્દનો પ્રયોગ ખૂબ થાય છે. ભયપ્રેરક આ શબ્દ જ્યાં પણ નજરે પડે કે સાંભળવામાં આવે ત્યાં વ્યક્તિ સજાગ થઈ જાય છે. કુતુહલવશ, ડિપ્રેશન સાથે જોડાયેલી તમામ બાબતો ને જાણવાની એ કોશિશ કરે છે. અને પછી માનવસહજ સ્વભાવ તરીકે કોઈ ઉદાસ કે કપરી પળોમાં અજાણપણે પોતાની જાતમાં એના લક્ષણોની અસર જોવા લાગે છે.

સમાજની માનસિક તંદુરસ્તીની કાળજી રૂપે આ સંદર્ભની સમજ આપતા વક્તવ્યના આયોજનો પણ થતા હોય છે. છાપા, મેગેઝીન્સ, સોશિયલ મીડીયામાં આ બાબતની સકારાત્મક અને નકારાત્મક બાબતો છપાતી રહે છે. સાચું છે કે જાગૃતતા જરૂરી છે, પરંતુ કોઈ રોગ અથવા ચિંતાજનક પરિસ્થિતીની વધુ પડતી ચર્ચા એવી સ્થિતી નિર્માણ કરવામાં કારણભૂત બને એવું શક્ય છે. આ શક્યતા નકારી શકાય નહીં.

વિચારીશું તો ખ્યાલ આવશે આપણા બાપ-દાદાના સમયમાં પણ સમસ્યાઓ હતી. તકલીફો હતી. ત્યારે પણ સંવેદનશીલતા હતી જ. છતાં પણ ત્યારે મેન્ટલ હેલ્થ માટે બાંગ પોકરવાની જરૂર નહોતી. એની આટલી ક્લિનીક નહોતી. હજુ ૧૦ એક વર્ષ પહેલાં સુધી મેડીકલની સાઈકીયાટ્રીસ્ટ બ્રાંચમાં એડમીશન લેનારા ઘણા ઓછા હતા. અચાનક શું થયું કે માનસિક રોગો વધી પડ્યા ! ડિપ્રેશન અને આત્મહત્યા ના કિસ્સાનું પ્રમાણ અચાનક વધી ગયું. માનસિક રોગોની ચિંતા બીજા જીવલેણ રોગો જેટલી જ ભયંકર બની ગઈ.

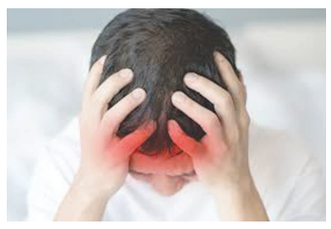
વાત હરીફરી ને જીવનના કુદરતીપણા સાથે જ સંકળાયેલી છે. માણસ પોતે ઈશ્વરનું સર્જન, પ્રકૃતિનો અંશ છે એ ભૂલાઈ રહ્યું છે. આજકાલ ધરતી પર જીવીત દરેક વ્યક્તિ એકબીજાને હરીફ માને છે. ધરતી પરના દરેક વૈભવ-સંપત્તિ પર પોતાના માલીકી હક્કનું સ્વપ્ન સેવતો માણસ પોતાના મન-શરીર પર અમર્યાદિત અત્યાચાર કરી રહ્યો છે. અનેક સુખ સગવડો છતાં અધૂરપથી, ખાલીપાથી પીછો છૂટતો નથી અને દવાઓ-દવાખાનાનો આશરો જરૂરી બને છે. દવાઓ પણ ઉપયોગી છે જ. આ યુગમાં મેડીકલ ટ્રીટમેન્ટની મદદ જરૂર પડે થી લેવી હિતાવહ છે જ.

આજકાલ માનસિક અસલામતીનું પ્રમાણ વધ્યું છે જેના મૂળમાં અવિશ્વાસ, છેતરપીંડી મુખ્ય છે. દરેક વ્યક્તિ શુધ્ધ પ્રેમ અને વફાદારી ઝંખે છે જે એના મનને સલામતી આપી શકે. આ જરૂરિયાત .સમજીને અસરપરસ વિશ્વાસ અને વફાદારી ભર્યું વાતાવરણ સર્જવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ. દરેક પરિવાર પૂરતું પણ જો આ શક્ય બને તો સમાજ સ્વસ્થ બની શકે.

સ્નેહ, સન્માન, કાળજી વ્યક્તિના મનને સ્નિગ્ધતા આપે છે સહનશીલતા, ધીરજ, સહકાર, પ્રામાણિકતા, માફી, જેવી બાબતો માનવીય સંબંધોને મજબૂતાઈ આપે છે. ઈશ્વર પરની શ્રધ્ધા, પ્રભુ ભક્તિ, સમર્પણ આશાને જીવંત રાખે છે. રંગ, રૂપ, આકાર વિનાનું આ બધું આપણી અંદર છે જ. શાંતિ અને આનંદ આપણા અંતરમાં જ છે. એના માટે કેફી દ્રવ્યોના રવાડે ચઢી રહેલી નવી પેઢીની મદદ કરવાની જરૂર છે. અધીરી બનેલી આ પેઢી નજીકના સંબંધો માંથી જીવનઅમૃત પામે તો તેનું જીવન ઊગરી શકે છે. પરિવારની ફરજ છે કે વ્યક્તિના મનને સ્નેહથી સીંચવાનું કામ ગંભીરતાપૂર્વક કરે. જીવન અને સાંસારિક સફળતા-વિફળતાની સમજણ આપે. ક્વોલીટી સમય ફાળવે. વ્યક્તિને અપાયેલા સારા વિચારોનું ભાથું અનેક નકારાત્મકતા સામે ટકવાની શક્તિ આપે છે.

માનસિક લડાઈનું સમરાંગણ બનવા તરફ ગતિ કરી રહેલી આ દુનિયામાં હથિયારો પણ માનસિક જોઈશે. એ સજજતા કેળવવાની દિશામાં કામ કરીએ. અન્યને પણ એમાં મદદરૂપ થઈએ. મોટીવેશનલ હકારાત્મક લખાણો પ્રવચનો આધ્યાત્મિકતા, સારું વાંચન-મનન, સ્પીરીચ્યુલ ડીલીંગથેરાપીઝ વગેરે બધા એવા નિર્દોષ માધ્યમો છે જે જીવન ને ફંટાતુ બચાવે છે. ડીજીટલ માધ્યમોમાંથી છલકાતી નકારાત્મકતા ખાળવી એ ખાળે ડૂચો દીધા જેવું છે. એટલે કે લગભગ અશક્ય છે. આપણો રસ્તો આપણે પોતે જ કરવાનો છે. સમસ્યા અને જીવન સમાંતર ચાલતી પ્રક્રિયા છે. થોડી ધીરજ, થોડો સંયમ ખરાબ સ્થિતીને સંભાળી લેવામાં મદદ કરે છે. Every cloud has a silver line. જીવન એક સુખદ ઘટના છે. એનો આનંદ માણીએ. પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યના કેર ટેકર પોતે જ બનીએ.

માઈગ્રેન



પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

માઈગ્રેન... કંટાળો અપાવી દે તેવો રોગ. સામાન્ય માથું દુખવું અને માઈગ્રેન વચ્ચે જમીન આસમાન નો ફરક છે. માઈગ્રેનનો દુખાવો ઘણી વખત અસહ્ય હોય છે. અધૂરામાં પૂરું, એલોપાથીમાં અમુક દવાઓથી દુખાવામાં રાહત જરૂર થાય છે પણ માઈગ્રેનનો કાયમી ઈલાજ તેમાં નથી. જો કે માઈગ્રેનના રોગીઓએ સાવ હતાશ થવાની જરૂર નથી. આયુર્વેદ માઈગ્રેનના દર્દીઓ માટે આશીર્વાદ સ્વરૂપ છે. પહેલા આપણે માઈગ્રેન રોગ વિષે જાણીએ અને પછી તેના ઉપચારો વિષે.

માઈગ્રેન થવાનું કારણઃ

માઈગ્રેન થવાનું મૂળ કારણ હજુ વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા શોધી શકાયું નથી. વૈજ્ઞાનિકો એટલું જાણી શક્યા છે કે અમુક કારણોથી આપણા મગજમાં અમુક 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 લક્ષણોઃ

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

માઈગ્રેનનાં ઉપચારોઃ

- 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 બોટોકસ સર્જરી કહે છે. આ સર્જરીમાં આપણી અમુક નસમાં બોટયુલીનમ નામના એક ટોક્સીનનું (વિષદ્રવ્ય) ઈન્જેકશન 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 કવાથ, 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.

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

તમને પરીકથા વાંચવી, સાંભળવી ગમે છે?

નખરાળી જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

પરીઓની વાત હોય એટલે એમાં આવે એક રાજકુમારી અને એક રાજકુમાર. એમને રાજી ખુશીથી પ્રેમ કરીને પરણી જતાં જોવાની મજા થોડી આવે, વાર્તાને મજેદાર બનાવવા એમાં એક વિલનની એન્ટ્રી થાય. એ વિલન કે ખલનાયક જેટલો જબરો અને ચાલક હોય એટલો એને હરાવવો કાઠો પડે અને એ માટે રાજકુમારે બિચારાએ કેટકેટલાય પ્રયત્ન કરવા પડે. એ બધુ જોવાની ઔર મજા આવે... રાજકુમાર અને રાજકુમારીની મદદે પછી કેટલીક સારી શક્તિઓ આવે, પરીની એન્ટ્રી થાય અને વાર્તા ધીરે ધીરે એના એન્ડ તરફ આગળ વધે. છેલ્લે ખાધુંપીધું ને રાજ કર્યું એ લાઈન વાંચીએ એટલે દિલમાં એક અજીબ ખુશીનો અનુભવ થાય! આ દુનિયામાંય કેટલાક માણસોનુ જીવન પરીકથા જેવું હોય છે! એમના જીવનમાં બધુ જ બિલકુલ પરીકથાની જેમ ચાલ્યા કરે છે પણ, આ સાચુકલી વાર્તામાં કોઈ પરી નથી આવતી! રાક્ષસ જેવા ખરાબ માણસો ક્યારેક આવે છે પણ કોઈ દેવદૂત ભાગ્યે જ આવે છે કે આવતો જ નથી. સાચુકલી વાર્તામાં કોઈ જાદુ નથી થતું. બધી લડાઈ રાજકુમાર અને રાજકુમારીએ જાતે જ લડવી પડે છે... મને હજી પરીકથા વાંચવી ગમે છે, કેમ કે હું જાણી ચૂકી છું કે આ દુનિયામાં ક્યારેય કોઈ પરી નથી આવતી, આવે છે તો ફક્ત સારા અને ખરાબ માણસો! રાજકુમાર કે રાજકુમારીએ સતત જીવનમાં આવતી મુસીબતો સામે ઝઝૂમવું પડે છે! ઈશ્વરને પણ કદાચ મજા આવે છે એ લોકોને પરિસ્થિતી સામે લડી એમાંથી બહાર આવતા જોવાની. એ જોઈ એમને વધારે ને વધારે પરીક્ષા કરવાનું મન થાય છે અને એ જરાય દયા કર્યા વગર એક પછી એક ટાસ્ક આપે રાખે છે. બીજા લોકોના જીવનને જ્યારે હું એક વાર્તા રૂપે જોતી હોઉં ત્યારે મને ઈશ્વર દ્વારા અપાયેલા ટાસ્ક ગમે છે સાથે એક ફરિયાદ પણ હોય છે કે એ ક્યારેય કોઈ પરી કેમ નથી મોકલતા! અમે પૃથ્વી પરના લેખકો તો અમારી વાર્તામાં ડગલે ને પગલે હિરોને, હિરોઈનને સહાયરૂપ થઈએ છીએ, એને માટે કેટલીક ચાવીઓ મૂકીએ છીએ જેને મેળવી લઈ નાયક આખી બાજી પલટાવી શકે પણ જ્યારે કલમ વિધાત્રીના હાથમાં હોય ત્યારે? એક વખત એક છોકરાના પારસી પપ્પા અને ગુજરાતી મમ્મી અલગ થ