સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

લાગ જોઈ મારું કૂકરી, બાગ મારા હૃદયમાં છે,
પણ પક્ષ અને સત્તાનો, રાગ મારા હૃદયમાં છે
હૃદયે ડાઘ ગોધરાનો, તાગ લઉં છું મતનો
છતાં તમારા જેટલી જ, આગ મારા હૃદયમાં છે!
(મુહુર્ત - ચોઘડિયાં જોઈ કામ કરનારા)

હાઈકુ

કાપી જ નાખો!
આમ હસે હસે, ના
કરો હલાલ!

નાખો ઈંધણ
અગ્નિ બૂઝે તે પ્હેલાં -
કરો હવન...

ચિંતન

ધીરજ બુદ્ધિ તબ જાનિયે, સમજે સબકી રીત,
ઉનકા અવગુન આપમેં, કબહુ ન લાવે મીત.

ઉપરોક્ત આખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ધીરજ મનુષ્યનો સૌથી મારો અને સાચો મિત્ર છે. પણ સંસારની મોહ-માયામાં મગ્ન એવા મનુષ્યોમાં ધીરજનો તદ્દન અભાવ જ છે. આપણને બધું તરત જ જોઈએ છે. આવા વિચારવાળા માનવીઓને પ્રશ્ન થાય કે કબીરનાં ઉપદેશની ક્યારે અને કઈ રીતે આપણને કંઈક અસર થઈ એ કેવી રીતે સમજાય ? તો કબીર કહે છે કે જ્યારે કોઈ માણસ અન્ય માણસોની પ્રકૃતિ સમજી તેને તેના ગુણ-અવગુણ સાથે અપનાવી લે અને તેમનાં અવગુણો પ્રત્યે નહીં ફક્ત તેમનાં સદ્‌ગુણો પ્રત્યે જ નજર રાખી દરેક વ્યક્તિ ને ક્ષમા કરી ને જેવી છે તેવી સ્વીકારી લે તો સમજો કે તમારા મનમાં ધૈર્યનો પ્રવેશ થઈ ચૂક્યો છે.

સુવિચાર

- કંઈ પણ કર્યું એનું નામ ભ્રાંતિ અને જાણ્યું એનું નામ 'જ્ઞાન' - **આપ્તસૂત્ર**
- ધ્યાતા - ધ્યેયનું અનુસંધાન કરવું એ પુરુષાર્થ છે ને ધ્યાન એ પરિણામ છે - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- અવિવેક મોટી આપત્તિઓનું કારણ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જેને કોઈ વફાદાર મિત્ર નથી તેને હું સફળ માણસ નહિ ગણું - **ડેવિડ થોરો**
- બુદ્ધિપૂર્વક આચરવામાં આવેલો અન્યાય હિંસા કરતાં પણ વધારે ભયાનક હોય છે - **નિત્સે**
- બોલતાં પહેલાં બે વાર વિચારો અને પછી સ્વયંને જ કહો - **સંત રોબિન**
- આજનું ઔષધ : ચણાને છાસમાં ચોવીસ કલાક પલાળી માથામાં તે પેસ્ટની માલિશ કરી, બે કલાક પછી માથું ધોવાથી ખોડો મટે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

જાપાનના છેવાડાના નાનકડા ગામમાં યામાચાઈ નામના સાચા સંત રહેતા હતા. એમની ખ્યાતિ એમના જ્ઞાનને કારણે હતી. એકવાર ક્યોટો પ્રાંતના ગર્વનર તેમને મળવા આવ્યા. તે વખતે યામાચાઈ ધ્યાનમાં બેઠા હતા. ગર્વનરે શિષ્યને પોતાનું વિઝીટીંગ કાર્ડ આપી કહ્યું. 'મારે તમારા ગુરુને મળવું છે.' અડધો કલાકે યામાચાઈ સમાધિમાંથી બહાર આવ્યા ત્યારે શિષ્યે ગુરુને કાર્ડ આપીને કહ્યું, 'ક્ટોયોના ગર્વનરને આપને મળવું છે.' કાર્ડ પર લખ્યું હતું. 'ગર્વનર ઓફ ક્ટોયો, કિટા ગાકી.' કાર્ડ વાંચીને ગુરુજીએ કહ્યું, 'મને આ મહાનુભાવ ને મળવું નથી એમને કહો તેઓ જતા રહે.' શિષ્યે અફસોસ સાથે ગર્વનર ને કાર્ડ પરત કરતા ગુરુજીએ કહેલી વાત કરી. ગર્વનર તરત હકીકત સમજી ગયા. તેમણે તરત જ કાર્ડમાંથી પેન વડે 'ગર્વનર ઓફ ક્યોટો' શબ્દ કાઢી નાખ્યો. અને ફરી શિષ્યને કાર્ડ આપી કહ્યું, 'ફરી એક વાર પ્રયત્ન કરી જુઓ.' શિષ્યે ગુરુને પુનઃ કાર્ડ આપ્યું. ગુરુજીએ તરત હસતાં કહ્યું 'ઈચ્છા કિટાગાકી આવ્યા છે, એમને તરત મોકલો એમને મળવા હું પણ ઉત્સુક છે.'

મળી માતૃભાષા મને ગુજરાતી

તંત્રીસ્થાનેથી...

માતૃભાષા દિવસે પણ આપણે આપણી ગરીબડી ગુર્જરીને ન સંભારીએ તો નગુણા જ ગણાઈએ. અલબત, આપણે પ્રજા તરીકે બંગાળ, મહારાષ્ટ્ર કે તમિલનાડુ જેવા ભાષાઝનૂની નથી. આથી ગુજરાતી માણસ જયાં પણ જાય છે ત્યાંની ભાષા એના માટે વતનમાં પણ 'પ્રાયોરિટી' લિસ્ટમાં નથી રહી. એ જરા લાંબુ ભવિષ્ય વિચારીને એની નવી પેઢીને વિશ્વભાષા બની ચૂકેલી અંગ્રેજીમાં શિક્ષણ અપાવતો થઈ ગયો છે. ગુજરાતી ભાષાના સમૃદ્ધ વારસાને સાચવવાની એને ઝાઝી ફિકર નથી. સર્વેક્ષણ કરવામાં આવે તો સોમાંથી નવ્વાણું માણસોને ગોવર્ધન રામ ત્રિપાઠી કોણ હતા - એનો જવાબ નહીં આવડે. હા, એને સંજય લીલા ભણસાણીએ 'સરસ્વતી ચંદ્ર' નામની સિરિયલ બનાવેલી એ જરૂર યાદ હશે. ગુણવંત શાહને ગુજરાતી ભાષાનું ભવિષ્ય ધૂંધળું લાગ્યું એટલે એમણે નરસિંહ મહેતાના જૂનાગઢથી નર્મદના સુરતત સુધી 'માતૃભાષા વંદના' યાત્રા કાઢી હતી. એથી કેટલા વાલીઓએ અંગ્રેજી માધ્યમમાં મૂકેલા બાળકોને ઉઠાડીને પાછાં ગુજરાતી શાળામાં મૂક્યાં એ પૂછશો નહીં! પરંતુ માતૃભાષાની અવદશાના આ પંચમકાળમાં એની ખેવના કરનાર ગુણવંત શાહ હોય કે નારાણય દેસાઈ હોય - એ તમામ વંદનને પાત્ર છે. પાકિસ્તાનની પૂર્વ પાંખ એવા પૂર્વ પાકિસ્તાનના મુસ્લિમો પર જયારે બળજબરીપૂર્વક ઉર્દૂ લદાતી લાગી ત્યારે પ્રચંડ ભાષા - અભિયાન શરૂ થયું. 'આમાર સોનાર બાંગ્લા' ના સૂત્ર સાથે પ્રજાએ સ્વતંત્રતા માટે જેહાદ આરંભી. ભાષાના મુદ્દે આઝાદી માગનારો દુનિયાનો આ પહેલો દેશ - જેને આપણે 'બાંગ્લાદેશ' તરીકે ઓળખીએ છીએ. એ પ્રજાના માતૃભાષા પ્રેમને બિરદાવવા માટે જ યુનાઈટેડ નેશન્સ એના સ્વાતંત્ર્ય દિવસને માતૃભાષા દિવસ તરીકે ઊજવવા માંડ્યું. ગુજરાતીઓએ કરારેય 'મહાગુજરાત ઝિંદાબાદ' ના નારા સાથે બૃહદ દ્વિભાષી મુંબઈ રાજયમાંથી અલગ ગુજરાત રાજયની ઝુંબેશ જરૂર ચલાવી હતી. પણ ત્યારે પ્રદેશનો મુદ્દો અગત્યનો હતો, ભાષાનો નહીં. મહાત્મા ગાંધીએ માતૃભાષાનો મહિમા કરી આત્મકથા ગુજરાતીમાં લખી. એથી પણ પહેલાં 'હિંદ સ્વરાજ' ગુજરાતીમાં જ લખ્યું. દક્ષિણ આફ્રિકાના સફળ સત્યાગ્રહ પછી મુંબઈના મહાજનોએ એમનો સત્કાર સમારંભ યોજ્યો ત્યારે એમણે સ્વાગત સમિતિના કન્વીનર મહંમદ અલી ઝીણાને ગુજરાતીમાં બોલવાનો આગ્રહ સેવ્યો હતો. ગુજરાતી ભાષા કોઈ ગૌણ ભાષા નથી. એની પાસે વિશ્વ ભાષાઓની પંગતમાં પાટલો માંડવા જેવી તમામ ક્ષમતા અને યોગ્યતા છે. એમાં વિશ્વકક્ષાની કાલજયી કવિતા રચાઈ છે, એવી ગજાવાળી નવલકથાઓ લખાઈ છે. ખાટલે ખોડ એ કે ગુજરાતી માનસ પર વ્યાપારીનું લેબલ લાગેલું છે. એને જે પાણીએ મગ ચડતા હોય એ પાણીએ ચડાવવામાં રસ છે. એને સાહિત્યનાં પુસ્તકો કરતાં પાસબુક અને ચેકબુકમાં વિશેષ રસ છે. મહારાષ્ટ્રમાં એના સાહિત્ય પ્રત્યે ઝનૂની લગાવ છે - દુકાનોમાં પાટિયાં ફરજિયાત રીતે મરાઠીમાં લખાય એવો આગ્રહ છે. દક્ષિણની ભાષાઓને હિંદીનું આધિપત્ય કબૂલ નથી. ગુજરાતીઓને બધું જ કબૂલમંજૂર છે. ગુજરાતીને વિશ્વ ભાષા બનાવવાનું એમનામાં ઝનૂન જગાડવાની જરૂર છે. એમ નહીં કરીએ તો પ્રજા તરીકે આપણી ઓળખ ગુમાવી બેસીશું. કોઈ પ્રેમચંદ જે પોતાના ભાષાના ગૌરવ ખાતર આજીવન ટેક લેવા તૈયાર હોય?

ગુજરાતી ભાષાનું ગૌરવગાન

જીવન દર્શન
પી.એમ. પરમાર

મા જન્મે આપે છે, માતૃભાષા પોષણ આપે છે ને માતૃભાષા સૌને વાણીનું વરદાન આપે છે. ગુજરાતી આપણી માતૃભાષા છે. જયાં જયાં વસે એક ગુજરાતી, ત્યાં ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત. ગુજરાતીની એક આગવી ઓળખ હોય છે. ગુજરાતી હોય ત્યાં અથાણું, પાપડ, મઠિયા, ખાખરા, કઢી-ખીચડી, પતંગ, ચણિયાચોળી, પ્રભાતે મંદિર દર્શન, મહેમાનગતિ, કરકસર, ભાવતાલ અને એવું ઘણું બધું એક સાથે જોવા મળે. જય જય ગરવી ગુજરાત.

માતૃભાષા ગુજરાતીની વાતો પણ કંઈક આવી વિશિષ્ટ છે. આજે વિશ્વમાતૃભાષા દિવસે સંપૂર્ણ ગુજરાતી ભોજનની ચટાકેદાર વાનગીઓ જેવી જ વાતો કરવાનો ઉપક્રમ છે. જે સ્થાને ગણાશે અને બધાંને ગમશે. આપણા નગરના વિદ્વાન કવિ ભાગ્યેશ જહાંનું ભાષા વિષેનું એક ચોટદૂક અવતરણથી શરુઆત કરીએ કવિ કહે છે કે - 'આપણી માતૃભાષા ગુજરાતી એ આપણી માન છે, હિંદી એ માસી છે અને અંગ્રેજી ભાષાએ પડોશમાં રહેતી સુંદર મેડમ છે. મા એ મા એ ન્યાયે આવો ગુજરાતી ભાષાના સીમાચિહ્નો, કીર્તિસ્તંભો, શ્રેષ્ઠતાનું વિહંગાવલોકન કરીએ; ગુજરાતીનું ગૌરવગાન કરીએ. થઈ જાય.'

ગુજરાતી ભાષામાં કવિતા, ગઝલ, નિબંધ જેવા કુલ મળી ૩૩ (તેત્રીસ) પ્રકાર અને નવલકથા, નવલિકા, નાટક, નિબંધ જેવા ગદ્યના પણ કુલ ૩૩ (તેત્રીસ) પ્રકાર છે. સ્તળ સંકોચના કારણે આજે ફક્ત પદ્ય સાહિત્યકારની સફર કરી લઈએ. જય આદ્યશક્તિ - આરતીથી શ્રીગણેશાય નમઃ કરીએ. છેલ્લાં ૪૦૦ ચારસો વર્ષથી આ આરતી એક જ જાળમાં એક પણ શબ્દ કે અક્ષરના ફેરફાર વગર ગવાય છે. જય અંબે. કામિની કોકિલા કેલીકૂજન કરે, ગમતું મળે તો અલ્યા ગૂંજે ના ભરીએ, ભોમિયા વિના માટે ભણવા'તા પાન લીલું જોયું ને તમે યાદ આવ્યાંની જેમ કવિતાનાં અનેક કવન હૈયેને હોઠે યાદ આવી જાય.

ભડલી વાકયો એટલે સચોટ ભવિષ્યવાણી - જે પદ્યનો પ્રકાર છે. રાતે બોલે કાગડા, દહાડે રુએ શિયાળ, તો ભડલી એમ જ કહે નિશ્ચે પડશે કાળ જાણે ભડલી જયોતિષીની સગીબહેનના હોય! આ ચોપાઈથી કોણ અજાણ હશે? કોઈ નહિ. ઊંઘ ન જુએ તૂટી ખાટ, ઈશ્ક ન જુએ જાત કજાત, ભૂખ ન જુઓ એંઠો ભાત, તરસ ન જુએ ધોબી ઘાટ - આ તો ઘણા માટે અનુભવસિદ્ધ હકીકત છે. શું ખાવું ને શું ના ખાવું ? ગુજરાતી થાળી જેટલી જ સાહિત્યની વૈવિધ્યતા છે.

અષાઢ ઉચારાં, મેઘ મલ્હારાં, બની બહારં જલધારાં... કહે રાધે પ્યારી, હું બલિહારી, ગોકુલ આવો ગિરધારી... જેવા ચારણી છંદ ગાતાં જે અંગ અંગ પુલકિત થઈ જાય છે. ત્યારે તે અધરં મધુરમ્... મધુરાષ્ટકની ઊંચાઈ પામે છે. ઓ હિંદ! દેવભૂમિ! સંતાન સૌ તમારાં, કોઈનો લાડકવાયો, -જેવાં દેશભક્તિનાં ગીતો રૂવાં ખડાં કરી દેનારાં છે. દાદાજીનો ધોકો લીધો... ધોકાનો મેં ઘોડો કીધો, આવ રે વરસાદ ઘેબરિયો પરસાદ, એક બિલાડી જાડી, કાળુડી કૂતરીને આવ્યાં.

જેવાં બાળગીતો તમે તેવા વૃદ્ધને પણ બાળક બનાવીને જ જંપે છે.

અરે ન કીધાં ફૂલ કેમ આંબે ને વળી કંટક શા ગુલાબે - જેવાં મુક્તકો; એક સરખા દિવસ સુખના કોઈ જાતા નથી, હૃદયના શુદ્ધ પ્રેમીને નિગમનાં જ્ઞાન ઓછાં છે - જેવાં નાટ્યગીતો વાસ્તવિકતાનાં શુદ્ધ પર્યાય છે. લાખ ગુમાવી સાખ રાખવી, સાખે મળશે લાખ, લાખ રાખીને સાખ ગુમાવે સાખ ગયે સહુ ખાખ - આ સાખી ખુમારી, ખુદ્દારી અને ખાનદાનીની સાક્ષી પૂરે છે. એક મૂરખને એવી ટેવ - જેવા છપ્પા અંધશ્રદ્ધાની છાપ સમૂળગી દૂર કરે તેવા છે. વીણ્યા વિણાય નહીં. ગણ્યા ગણાય નહીં તોય મારા આભલામાં માય - જેવો ઘાટ ગુજરાતી ભાષાના સાહિત્યના વૈવિધ્યનો છે. કયાંક આને પૂર્ણ વિરામ આવતું જ નથી.

દરેક ગુજરાતી સાહિત્યના રસિયા આવી જ પદ્ય સાહિત્યની એક પોતાની મનપસંદ ઈલાયદા પોતીકી યાદી બનાવી શકે તેટલો માતૃભાષા ગુજરાતીનો અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે. આ ભંડારમાં ભરેલો છે. આ ભંડારમાં નિતનિત નવાં મોતી ઉમેરાતાં જ જાય છે. આપણી માતૃભાષા ગુજરાતીનો વિકાસ થાય; સંવર્ધન થાય, તેનું સ્વમાન જળવાય, ગૌરવ વધે, ગુણગાન ગવાય એ આપણી સૌની ફરજ છે એવું સમજી તમામ પ્રયત્નો કરીએ. માતૃભાષા બોલતાં, વાંચતા, લખતા સૌને પ્રણામ. વિશેષ તો કૃષ્ણકાન્તભાઈ જહા છેલ્લાં ૩૩ વર્ષથી સતત, સળંગ, એકધાર્યા પ્રકાશિત થતાં ગાંધીનગર સમાચારમાં વાચન વિશેષમાં ગુજરાતી ભાષા વૈવિધ્યની એક આખેઆખી ફૂલછાબ ભરી જે માળી કર્મ ગુજરાતી ભાષા માટે સદાય જાગૃત રહે છે. તેમને ખૂબ અભિનંદન આપી આ લેખને અહીં વિરામ આપું છું. વંદન, પ્રણામ, આવજો.

ભણતાં પંડિત નીપજે, લખતાં લહિયો થાય;
ચાર ચાર ગાઉ ચાલતાં, લાંબો પંથ કપાય.

સાધ્યને પામવાના સાધન એવા શરીરની સાચવણી અને મનની માવજત સાથે જે સૂક્ષ્મ બાબતોનું મહત્વ સમજે એજ જીવન જીવી જાણે છે

દ્રશ્યની માનવ મન પર જબરજસ્ત અસર થાય છે. સારું કે નરસું જે પણ જોવાય છે એ વર્ષો સુધી યાદ રહે છે. સાંભળેલા કે વાંચેલા શબ્દો કે ઘટનાઓ કરતાં જોવાયેલા સ્થળો-ઘટનાઓ-દ્રશ્યોની સ્મૃતિ મનમાં લાંબો સમય અકબંધ જળવાઈ રહે છે. માનવ મનની આ વિશેષતાનો એના વિકાસ અને પતન બન્નેમાં મહત્વનો ફાળો રહેલો છે. છાપાં-મેગેઝીન, ફિલ્મો અને ટીવી બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટના જમાનાથી અસરકારક માધ્યમો હતાં જ, એમાં એની અસરકારકતા ઓર વધારવા આ બધા માધ્યમો રંગીન બન્યા અને રોજબરોજ એની અસરકારકતા વધારવાના નીત નવા પ્રયોગો થાય છે.

હવે તો દ્રશ્ય સામગ્રીનો તોટો નથી...મોબાઈલ ફોનમાં આખી દુનિયા સમાયેલી છે. વીડીયો ગેમ્સ રમતાં-રમતાં માણસ ગુન્હા કરતો થઈ જાય કે મોતના મુખમાં ધકેલાઈ જાય એટલે હદ સુધી દોરી જઈ શકાય છે. ન્યુઝ પેપર્સ રંગીન બન્યા છે...એમાં ફોટોગ્રાફસનું પ્રમાણ વધારવામાં આવ્યું છે. આવા અનેક ઉદાહરણો હોઈ શકે...આ ઉદાહરણોથી એટલું સ્પષ્ટ થાય છે કે માણસની દ્રશ્યથી અસર પામવાની સબળાઈ કે નબળાઈ જાણે-અજાણે એના પોતાના જીવનનું ચિત્ર તૈયાર કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વાંચન માટે સમયનો કે ઈચ્છાનો અભાવ છે. એટલે હવે દરેક બાબતો દ્રશ્ય માધ્યમથી જ પીરસવી ફરજીયાત બનતી જાય છે. શાળાઓમાં પણ કાળા બોર્ડ પર ચોકથી લખાણના દિવસો પૂરા થવામાં છે. સ્માર્ટ બોર્ડ, ટેબલેટ, કોમ્પ્યુટર પર શિક્ષણ એ નવા યુગના આવિષ્કાર છે. ભલે સાધન આધુનિક છે પણ મૂળમાં વાત તો બેઝીક જ છે.

આ જ દ્રષ્ટિકોણથી જોઈએ તો ફિલ્મો સમાજ ઘડતર માટે સૌથી વધુ અસરકારક માધ્યમ છે. સમાજનો મોટો વર્ગ મનોરંજન માટે ફિલ્મો પર આધારિત છે. હિન્દી ફિલ્મો-બોલીવુડ ઉપરાંત પ્રાદેશિક ફિલ્મોનો એક મોટો ચાહક વર્ગ છે. કારણ પોતાના કલ્ચરને આનુસાંગિક વાતોથી—પ્રસંગોથી પેક્ષક વધુ પોતાનાપણું અનુભવે છે. આજ સુધી ગુજરાતનું ઢોલીવુડ ઝાઝું ધારદાર નહોતું...પણ એ દિવસો હવે નથી રહ્યા. એક થી એક બહેતર ફિલ્મો ગુજરાતની ગરિમાને ચમકાવી રહી છે.

ચાલ જીવી લઈએ...રંગમંચના નટસમ્રાટ સિધ્ધાર્થ રાંદેરિયા અભિનીત ગુજરાતી ફિલ્મ અનેકવાર ' વાહ ' બોલવા પ્રેરીત કરે એવી રીતે ગુંથવામાં આવી છે. એવું આલોચક તરીકે નહિ પરંતુ એક ભાવક તરીકે ચોક્કસ કહી શકાય. આ ફિલ્મ જોયા પછી ફરી એકવાર એવું લાગ્યું કે ફિલ્મોનું માધ્યમ સાચે જ એવું જડબેસલાક માધ્યમ છે જે વ્યક્તિને, જો વ્યક્તિ ઈચ્છે તો એના અનેક પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકવા સક્ષમ ઠરી શકે...

ફિલ્મ ઝિંદગી ના મિલેગી દોબારા... યાદ કરાવતી આ ફિલ્મ અનેક જગ્યાએ માણસના મર્મ પર ઘા કરે છે. વિદેશના મોહમાં પોતાનો દેશ, જન્મભૂમિ, માતા-પિતા, મિત્રો બધું છોડીને બીજી દુનિયાને અપનાવતાં બાળકો પ્રત્યે પિતાના આક્રોશનો નાનકડો સીન સમાજની છાતીમાં ધરબાયેલા દાવાનળની ઝલક આપી જાય છે. લગભગ દરેક ઘરમાં આ દબાયેલું ડૂસકું જીવાય છે, જેને બાળકની પ્રગતિ અને ઈચ્છાના હવનમાં આહુતિ આપવાની હોય છે. આજના યુવાનો માટે જીવનનો એક માત્ર ધ્યેય પૈસા છે... વાસ્તવિક્તાની એ કરુણ બાજુ પણ અનેક સારા ઉકેલ દ્વારા દર્શાવાઈ છે. આ પૈસાના પર્વતને સર કરવાની ઘેલછામાં પોતાની કેટલીય વિશેષતા અને કુદરતની દેણ જેવી વિશેષતાઓને બીન ઉપયોગી સમજી કાળક્રમે છોડતો જતો યુવાન, સ્પર્ધા અને સ્ટ્રેસની ખીણમાં એવો ધકેલાય છે જ્યાંથી ઉપર ઊઠવામાં એનું બાકીનું જીવન ખર્ચાઈ જાય છે.

મોટે ભાગે માતા-પિતા જ્યારે બાળકનો ઉછેર કરે છે ત્યારે એક વ્યક્તિ તરીકેની સંપૂર્ણ ક્ષમતા વિકસાવવા એને તમામ પ્રકારની સુવિધા, તાલિમ અને શિક્ષણ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે

મોટે ભાગે માતા-પિતા જ્યારે બાળકનો ઉછેર કરે છે ત્યારે એક વ્યક્તિ તરીકેની સંપૂર્ણ ક્ષમતા વિકસાવવાની તકેદારી રૂપે એને તમામ પ્રકારની સુવિધા,તાલિમ અને શિક્ષણ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જે એના જીવનને સુખ-સગવડ સાથે આનંદ આપી શકે, પરંતુ અહીં પણ ' દ્રશ્યની અસરકારકતા ' જાતે છે. દ્રશ્યના માધ્યમો એવા ટીવી, મોબાઈલ, મિત્ર વર્તુળ ની અયોગ્ય હરકતો અને માર્ગદર્શનના અભાવથી 'પૈસા એજ પરમેશ્વર'ની ઉક્તિને જીવનમંત્ર માનવા લાગે છે. એને માનવ જીવનનું બીજું કોઈ ધ્યેય ધ્યાનમાં આવતું જ નથી. પોતાની આસપાસ વસતા માણસો, વડીલો, બાળકો, મિત્રો સાથેના આદાન-પ્રદાનની અગત્યતા વિસરાઈ જાય છે. એની આ આંધળી દોટ એને પોતાની કાળજી અને શોખ પણ ભૂલાવી દે છે. સાધ્યને પામવાના સાધન તરીકે શરીરની સાચવણી અને મનની માવજત સાથે જે સૂક્ષ્મ બાબતોનું મહત્વ સમજે એજ જીવન જીવી જાણે છે. આ વાત ફિલ્મના અનેક દ્રશ્યો અને પ્રસંગોમાં અફલાતૂન રીતે કહેવાઈ છે. સિધ્ધાર્થ રાંદેરિયા એ મનોજકુમાર, દિલીપકુમાર, દેવાનંદ, સંજીવકુમાર જેવા અભિનેતાઓને પોતાના અભિનયથી યાદ અપાવી દીધા છે. ગુજરાતીઓની આહારપ્રિયતા, મોજીલાપણું, નિખાલસતા, ફેમીલીમેન-કુટુંબપ્રિયતા, સાદગી, ધંધાની આવડત, સંબંધો કેળવવાની આવડત જેવી અનેક ખાસિયતોને અદભૂત રીતે વણી લેવાઈ છે.

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

દિલદાર ગુજરાતીના દિલદારપણા અને સેવાભાવની ઊંચાઈ ફિલ્મના અંત ભાગમાં આપણને હલબલાવી નાખે છે. પોતાના વ્હાલસોયા યુવાન દિકરાના નિશ્ચિત મૃત્યુને સ્વીકારીને તેના અંગદાન થકી ચાર વ્યક્તિઓને નવજીવન બક્ષનાર બાપની ભૂમિકા આપણને જીંદગી જીવી જાણવાનો માર્ગ ચીંધે છે. ફિલ્મ ને ફિલ્મ તરીકે જોનાર માટે ઘણી જગ્યાએ તાર્કિકતા સંતોષાતી નથી. પરંતુ હકારાત્મક ઈનપુટસ ની જેને સતત ચાહ છે એમને માટે ફિલ્મમાં જીવાતા જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણમાં ધબકાર છે. લય છે...આરોહ-અવરોહ છે. સુખ-દુઃખની આવન જાવન સાથે એક ચોક્કસ દિશા છે...

આંસુ ભી હે, ખુશીયાં ભી હે
કાંટે ભી હે, કલિયાં ભી હે
સુખ-દુઃખ સે ભરી હે યે જીંદગી
તુમ્હેં કૈસી મિલી હે યે જીંદગી
જરા જીકે તો દેખો...ઈસે જીકે તો દેખો.

મોટે ભાગે માતા-પિતા જ્યારે બાળકનો ઉછેર કરે છે ત્યારે એક વ્યક્તિ તરીકેની સંપૂર્ણ ક્ષમતા વિકસાવવાની તકેદારી રૂપે એને તમામ પ્રકારની સુવિધા,તાલિમ અને શિક્ષણ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જે એના જીવનને સુખ-સગવડ સાથે આનંદ આપી શકે, પરંતુ અહીં પણ 'દ્રશ્યની અસરકારકતા' જાતે છે. દ્રશ્યના માધ્યમો એવા ટીવી, મોબાઈલ, મિત્ર વર્તુળ ની અયોગ્ય હરકતો અને માર્ગદર્શનના અભાવથી 'પૈસા એજ પરમેશ્વર'ની ઉક્તિને જીવનમંત્ર માનવા લાગે છે. એને માનવ જીવનનું બીજું કોઈ ધ્યેય ધ્યાનમાં આવતું જ નથી. પોતાની આસપાસ વસતા માણસો, વડીલો, બાળકો, મિત્રો સાથેના આદાન-પ્રદાનની અગત્યતા વિસરાઈ જાય છે.

માઈગ્રેન; આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

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.

માઈગ્રેન થવાનું કારણઃ

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

રક્ત ટપકતી ચાલીસ ઝોળી સમરાંગણથી આવે

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ફૂલોની વાત કરતાં કરતાં ખંજરની વાત કરવાનો સમય આવી ગયો છે. કારણ કે ખંજર આપણી પીઠમાં ભોકાયું છે. પાછળ ફરીને ઘા કરનાર દૂશ્મનને ઓળખવાનો છે. ઓળખ્યા પછી એને ભારે સબક શિખવાડવાનો છે. એવો સબક શિખવાડવો જરૂરી છે કે ફરીથી એને આવી ભૂલ કરવાનો વિચાર ભૂલથી પણ ના આવે. પ્રેમના તહેવાર વેલેંટાઈન ડેના દિવસે બપોરબાદ જમ્મુ કાશ્મીરના પુલવામામાં હાઈવે પરથી પસાર થતી સીઆરપીએફની ટૂકડી પર કારબોંબ વડે ઘાતકી હૂમલો કરવામાં આવ્યો. સીઆરપીએફના ચાલીસ જવાનો સ્થળ પર જ શહીદ થયા. આપણા વીર જવાનોને યુધ્ધમા લડ્યા વગર જ મુત્યુના શરણે જવું પડ્યું. ટેલિવીઝન પર તે દિવસે આખો દિવસ આ બોંબ વિસ્ફોટના દ્રશ્યો અને નેતાઓના નિવેદન આવ્યા કર્યા. જનતાના આક્રોશના પણ સીન આવ્યા. બીજા દિવસે કોફીનમાં લવાતા વીરોના દૃશ્ય જોવા પડ્યા. અચાનક થયેલા બોંબ ધડાકાથી કેટલાક યુવાનોના શરીરના ફૂરચા ઊડી ગયા હશે. રસ્તા પર લોહી ફેલાઈ ગયુંહતું. એ દેખાવ નિહાળી મને ઝવેરચંદ મેઘાણીની કવિતા યાદ આવી ગઈ.

રક્ત ટપકતી સો સો ઝોળી સમરાંગણથી આવે,
કેસરવરણી સમરસેવિકા કોમલ સેજ બિછાવો;
ઘાયલ મરતાં મરતાં રે
માતની આઝાદી ગાવે.

સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ દરમ્યાન આ કવિતા ઘણા સ્થળે ગવાઈ હશે. ખુદ મેઘાણીજીએ એમના સ્વરમાં આ કવિતા ગાઈ અનેકની આંખો ભીની કરી હશે. આવી કવિતાની ક્યારેક વિગતે વાત કરવી જોઈએ. પણ આ એક બહુ લાંબુ કાવ્ય છે. ઉપર લખી છે તેવી ચાર ચાર લીટીની કુલ પંદર કડીઓમાં આ કાવ્ય સમ