સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સત્તા પદથી નહીં, રાષ્ટ્રભક્તિથી રાખ્યા'તા બાંધી,
આજ પણ એના અનુયાયી શાંતિથી લાવે છે આંધી !
ગાંધી છે 'મહાત્મા' અમર, મૂર્તિ ભાંગે મરશે નહીં -
ઊંડી તિરાડો સિદ્ધાંતના સિમેંટથી આપે છે સાંધી...

હાઈકુ

ચઢ્યા આકાશે -
ને નિસરણી થકી -
ગાંધી નામની...

હિંસાવાદીઓ -
'સત્ય'ની કાંધ પર -
રાખે બંધૂક!!

ચિંતન

ન્યાયગતો અર્થઃ ।
તદ્વિપરીતો અર્થાભાસઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ન્યાયપૂર્વક,સમાજે ઘડેલાં નીતિ-નિયમો અનુસાર, પરિશ્રમપૂર્વક શ્રમ દ્વારા - જેને આપણે પરસેવાની - નીતિની કમાણી કહીએ તેવું વ્યાપાર ધંધા દ્વારા થતું ઉપાર્જન એ જ શુદ્ધ ધન-સાચી લક્ષ્મી કહેવાય છે. અન્યાય, અનીતિ, લાંચ-રૂશ્વત, દબાણપૂર્વક હપ્તા વગેરે દ્વારા ઉપાર્જિત લક્ષ્મી-અનૈતિક અને 'અસ્થાયી' લક્ષ્મી છે. તેથઈ અહીં ન્યાયપૂર્વક પ્રાપ્ત લક્ષ્મી જ શુદ્ધ લક્ષ્મી કહેવાય.

જે સત્તાધીશો, પછીએ પ્રધાન હોય કે સચિવ સેવાના બદલામાં મળતી સરકારી તિજોરીની આવક ઉપરાંત ખોટી, ખરાબ રસ્તે આવક મેળવે છે. તેમના મનમાં અને ઘરમાં 'અશાંતિ' જ હોય છે એટલે નિયમથી મળથા 'પગાર' કરતાં પણ ઓછું કામ કરનાર, પોતાની આવક કરતાં ઓછું વળતર આપનાર પણ આવો જ ભાવ અનુભવે છે. આપણી આવક 'ધર્મ લક્ષ્મી' બનાવીએ.

સુવિચાર

- ભ્રમ હંમેશા રિશ્તોં કો બિખેરતા હૈ, ઔર પ્રેમ સે અજબની ભી બંધ જાતેં હે - **ઓશો**
- પહેલા પાંચ હતા જેનાથી છૂટકારો મેળવવાનો હતો, હવે તે સાત થઈ ગયા...
  કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, ફેસબુક અને વોટ્સએપ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આત્મા તો જાણતો જ હોય છે સાચું શું છે... માથાકૂટ તો મનને સમજાવવાની જ હોય છે - **બોધિવૃક્ષ**
- 'સવાર' થવાની સાથે જ જવાબદારી 'સવાર' થઈ જાય છે - **જન્મભૂમિ**
- આંખમાં અહ્મનો 'મોતિયો' આવ્યા પછી સત્ય ઝાંખુ જ દેખાય છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- હે ઈશ્વર !! ભૂલ સુધારવા ભેજું આપજો, અને ભૂલ સ્વિકારવા કલેજું આપજો - **સુરજ કલ્યાણી**
- આજનું ઔષધ : સફરજનનો વિનેગર એક ચમચી લઈ તેમાં ચપટી મીઠું ઉમેરી દાંત પર હળવે હાથે ઘસવાથી દાંત પરના ડાઘા દૂર થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

એક ધનવાન શેઠ વધુ પડતા નકારાત્મક વિચારોમાં આવી જતાં ચીડિયા સ્વભાવના બની ગયા હતા. હંમેશા અકળાયેલા જ રહેતા હતા. સામાન્ય વાતચીતમાં પણ તેઓ બોલ્યા કરતા, 'આખી દુનિયા સ્વાર્થી છે... મારા નોકર ચાકરો ખોટા બોલા છે... કામચોર છે.. બહાના કાઢે છે... મારી પત્નીને પણ મારા પૈસામાં રસ છે... બાળકો પૈસા વાપરીને એશ કરે છે.. દુનિયામાં કોઈ સરખું નથી... વગેરે વગેરે...' શેઠના કાકાને કાને વાત પડી એટલે તેઓ શેઠને મળવા એક રવિવારે પહોંચ્યા. વાતચીત કરતા કરતા શેઠે ફરિયાદ શરૂ કરી એટલે કાકાએ કહ્યું, 'ભાઈ, તારું આ ફરિયાદ પુરાણ બંધ કર' શેઠ અકળાયા તેમણે કહ્યું, 'કાકા, મેં જોયું કે તમે પણ સ્વાર્થી છો... મારી વાત સાંભળવા તૈયાર નથી.' કાકાએ કહ્યું, 'ભાઈ હું તને સાચો અરીસો બચાવવા આજે અહીં આવ્યો છું. જો સમજ આપણે સવારે ઊઠીએ અને મોઢા પર ડાઘ હોય તો અરીસામાં એ જ દેખાય બરાબર ? તારા વાળા વિખરાયેલા હોય તો એવા જ લાગે ? તારી આંખો સૂઝેલી હોય તો અરીસામાં એવી જ લાગે બરાબર ને ?' શેઠ બોલ્યા, 'હા સ્તો વળી, એ તો જેવા હાલ હોય તેવા જ અરીસામાં દેખાય ને' કાકા બોલ્યા, 'પણ તું નાઈ ધોઈને તૈયાર થઈ જાય પછી અરીસા સામે ઊભો રહે તો ?' શેઠે કહે 'પછી તો આપણો સારા જ દેખાઈએ ને...!!' કાકાએ કહ્યું, 'બસ ભાઈ, તારે તારા મનને નવડાવવાની જરૂર છે, તારું મન સાફ કર... કાનમાંથી નફરત અને તિરસ્કાર કાઢ અને દરેક વ્યક્તિનાં વાંક શોધવાની જગ્યાએ કંઈક સારું શોધ. દુનિયા એક આઈનો છે. તું જેવી પરિસ્થિતિમાં તેને જોઈશ તને એવું જ દેખાશે. મન અને હૃદય સાફ હશે, ભીતર ખુશી હશે તો દુનિયા પણ એવી જ લાગશે. જેવા આપણે તેવી દુનિયા.' કાકાની વાત શેઠને ગળે ઊતરી. તેણે પોતાની જાત સુધારવા કાકાને વચન આપ્યું.

ટ્રમ્પનાં ઓવારણાં ફળે એવી અપેક્ષા રાખીએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ઘર આંગણે મહા-અભિયોગ (ઈમ્પીચમેન્ટ)નો સામનો કરી માંડ પાર ઊતરેલા અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ ભારતની મુલાકાતે પધારી રહ્યા છે અને દિલ્હી ઉપરાંત અમદાવાદની પણ મહેમાનગતિ માણવાના છે. અગાઉ બ્રિટીશ રાજ દરમિયાન ઈંગ્લેન્ડના રાજવી ભારત પધારતા ત્યારે ભારત આખું ઓલેઝોલે થઈ જતું. 'લોંગ લિવ ધિ કિંગ' - જેવું રાષ્ટ્રગાન ગવાતું. એમની સામે રજવાડી પરિધાનમાં હિંદુસ્તાનના ખંડિયા રાજાઓ અને નવાબો રીતસર કુરનિશ બજાવતા. સંજોગો બદલાયા અને ભારત સ્વતંત્ર થયું, એટલું જ નહીં - વિશ્વની 'સૌથી મોટી લોકશાહી' તરીકે ભારત સ્થાપિત થઈ ચૂક્યું છે. જો કે વિશ્વની 'શ્રેષ્ઠ લોકશાહી' તરીકે એ અમેરિકાની હરિફાઈ કરી શકવાની સ્થિતિમાં નથી. ભારતમાં લોકશાહીનો અમલ બરાબર થાય છે કે નહીં એની તકેદારી રાખવાનો જાણે અમેરિકાને વણલખ્યો ઈજારો મળી ગયો છે. એટલે કાશ્મીરથી લઈ નાગરિકતા સુધારણા કાનૂન મુદ્દે એ બિનજરૂરી અને બિન આમંત્રિત હસ્તક્ષેપ કરતું રહે છે. ટ્રમ્પ તો વારંવાર ચોખવટ કર્યા છતાં ભારત-પાકિસ્તાન વચ્ચેના દ્વિપક્ષી મુદ્દા બાબતે મધ્યસ્થી કરી અમેરિકાની જમાદારી ઠોકી બેસાડવા મથતા રહ્યા છે. ઈરાન સાથેની અમેરિકાની આડોડાઈમાં ભારતે ઈરાન સાથેના સદીઓ જૂના સંબંધો પર કાપ મૂકવા જેવી સ્થિતિ સરજાઈ છે. ટ્રમ્પ ભારતીય અમેરિકનોનો સહકાર મેળવવા મોદી સાથેની 'દોસ્તી' વટાવવા કૃતસંકલ્પ છે. પોતે પણ ગોરા મતદારોનું ધ્રુવીકરણ કરીને જ હિલેરી ક્લિન્ટન જેવાં એમનાં કરતાં વધુ લાયક પ્રતિસ્પર્ધી સામે રાષ્ટ્રપતિની ચૂંટણી જીત્યા હતા. ભાજપનો હિંદુત્વ એજન્ડા એમને કબૂલ મંજૂર છે, છતાં 'સીએએ' માં મુસ્લિમોને હાંસિયે ધકેલતા હોવાની વિશ્વવ્યાપી દહેશતને પગલે તેઓ પાછા જમાદારી ઠોકે છે. આવી વિચિત્ર માનસિકતા ધરાવતા સ્વકેન્દ્રી અને ખુદ પોતાના દેશમાં અપ્રિય બની ગયેલા રાષ્ટ્રપ્રમુખ ભારત માટે કેટલી રાહતો આપી શકશે એ તર્કનો વિષય છે. પરંતુ અતિથિ દેવો ભવની ભાવનાને અનુરુપે જો જાની દુશ્મન જેવા ચીનના નેતાને રિવરફ્રંટ પર ઝૂલે ઝુલાવી શકવા જેટલા ઉદાર બની શકતા હોઈએ તો વ્યૂહાત્મક દૃષ્ટિએ પાકિસ્તાન અને ચીન - બેઉની સામે શિંગડાં ભરાવી શકે એવી મહાસત્તાના માલિક સામે મુજરો ભરવો એ વાણિયાશાઈ રાજરમત જ લેખાય. પધારો ટ્રમ્પ સાહેબ, આવો, રાંસદાંડિયા રમીએ! મેડમને પાટણનાં પટોળાં પહેરાવીએ.... ગાંધી સાથે સ્નાનસૂતકનો સંબંધ ન હોય તોય તમને ગાંધી આશ્રમમાં પણ રેંટિયો કંતાવીએ અને મોટેરા સ્ટેડિયમમાં જુગતે કરીને ભેગી કરેલી મેદની પાસે મોદી સાથે તમારી દોસ્તીનાં ઓવારણાં લઈએ! 'હાઉદી મોદી' જેવો જ અખતરો અમદાવાદમાં પણ કરી લઈએ, પછી તો આગામી ચૂંટણીમાં તમને ઈંડિયનો કેટલો સપોર્ટ કરશે તે તમારું નસીબ!

પિતા એટલે મનની દરેક ચિંતાનું નિવારણ અને જીવનમાં મળેલા સુખોનું કારણ...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

માતા સમ ન વીરડી, પિતા સમ તરુવર ન કોઈ!

બસ એટલું જ હું જાણું, એમના તોલે ઈશ્વર પણ ન હોય.

બા-બાપુને સ્વર્ગે સિધાવ્યાંને ત્રણ વરસ થઈ ગયા છતાંયે... જીવનમાં સર્જાયેલો શૂન્યવકાશ હજીયે તાજો જ છે! કૃણ મથુરામાં જન્મ્યા ને ગોકુળમાં ઉછર્યા એમ મારો જન્મને ઉછેર મોસાળમાં જ થયો... મારા જીવનમાં મા-બાપના હેત આગળ મોસાળનું વહાલ જીતી ગયું છે! હું સાચે જ વાત્સલ્યવંચિત બાળક છું. મારી જિહવાને 'બા' કે 'બાપુ' બોલવાનો મહારવો જ નથી...

ગૃહસ્થી સંભાર્યા પછી જવાબદારીના ભાગરૂપે મા-બાપને મળવાનું થતું રહ્યું... છેલ્લે - છેલ્લે વર્ષોના થીજેલા વાત્સલ્યને પામવાનું સદ્ભાગ્ય સાંપડ્યું... ખરું પણ... અલ્પજીવી નિવડ્યું. માંદગીના બિછાને તો બા હતી પણ... પિતાજી ઉતાવળ કરી અણધાર્યા ચાલ્યા ગયા. અને એમની પાછળ 'બા' પણ... જીવતરની અણમોલ જણસ ગુમાવ્યાની પીડા પજવી રહી છે. 'બા-બાપુ! તમે અમારી સાથે હવે નથી પરંતુ તમારા વાત્સલ્યનો અખૂટ ભંડાર હૈયામાં ધબક્યા કરે છે. પિતા, આપનો પરગજુ સ્વભાવ ને ઉદારતાની મૂડી વારસામાં સોંપી છે તેનું જતન કરીશું. તમારી હયાતીની પળો આજેત અકબંધ છે. બસ કંઈક ખૂટે છે તો એ છે તમારું સાનિધ્ય ને તમારો નિર્વ્યાજ સ્નેહ... આપ જયાં હો ત્યાં અમારા ઉપર આશીર્વાદ વરસાવતા રહો એ જ પ્રાર્થના...!! પ્રભુ આપના દિવ્ય આત્માને ચિરશાંતિ બક્ષે એવી સ્નેહભીની પ્રાર્થના !

દોસ્તો, રામાયણમાં 'અયોધ્યા કાંડ' માં વાલ્મિકીએ માતાપિતા ઉપકારનું સુંદર વર્ણન કર્યું છે, 'પોતાની શક્તિ અનુસાર ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થો આપવા, સારા બિછાના પર સુવાડવા, હંમેશા પ્રિય વચનો બોલવાં, ભરણપોષણ કરવું, સદાય સ્નેહપૂર્ણ વ્યવહાર મા-બાપ સંતાન પર જે ઉપકાર કરે છે તેનું ઋણ ચૂકવી શકાય નહિ.'

માની મહત્તાનાં ગુણગાન તો શાસ્ત્રો અને સાહિત્યમાં અઢળક થયાં છે. પણ પુરાણ પુરુષ પિતાને સમજવામાં સૌ ઊંણા ઉતર્યા છીએ... પિતા સંતાનોના પથદર્શક હોય છે, પિતાની રુક્ષતા અને કઠોરતા પાછળ રહેલી કોમળતા પ્રસંગ આવ્યે દીપી ઊઠે છે... પિતા તો આપણા જીવનનું પોત બાંધે છે. બાની આંખોમાં રહેલી ચમક પિતાને આભારી છે. પિતા તો ઘરનો મોભ છે. ભાર ઝીલીને પરિવારને પાવન નિશ્રા આપે... પિતાની હાજરીમાં સંતાન નચિંત હોય... ભૂત કે બાવો સપનામાંયે ન આવે... પિતા તો પરિવારની ધરી... મધ્યબિંદુ... એટલે જ કહેવાય છે પિતા એટલે પિતા... બાનો પા ભાગ નહીં પણ સવા પાંચ બા એટલે બાપા... પિતા...

કવિ દલપતરામે 'મહાહેતવાળી દયાળી જ મા તું' અને 'પિતાની સેવા' કવિતામાં મા-બાપ પ્રત્યેનો કૃતજ્ઞભાવ યથોચિત રીતે ગાયો છે.

'હું હતો છોકરો છેક છોટો,
પિતા પાળી પોષી મને કીધો મોટો.
રૂડી રીતથી રાખતા રાજી - રાજી,
ભલા કેમ આભાર ભૂલું પિતાજી?'

જન્મજન્માંતર સુધી એમના અનંત ઉપકારોને આપણે ફેડી શકવાના નથી... કવિશ્રી તો આગળ લખે છે, -

'ભણાવી ગણાવી કીધો ભાગ્યશાળી,
તથા તુચ્છ જેવી બૂરી ટેવ ટાળી.
જનો મધ્ય જેથી રહી કીર્તિ ગાજી,
ભલા કેમ આભાર ભૂલું પિતાજી ?'

હમણાં એક તારીખિયા પર 'આભાર માનો માનું ?' શીર્ષક હેઠળ ઈશ્વર અને મા-બાપના ઉપકારો વર્ણવાયેલા વાંચવા આવ્યા.

'(ઈશ્વર) એ કે જીવન આપ્યું ને એ કે (મા-બાપે) જીવતાં શીખવાડ્યું.
(ઈશ્વર) એ કે ચરણ આપ્યા ને એ કે (મા-બાપે) ચાલતાં શીખવાડ્યું.
(ઈશ્વર) એ કે ઊંઘ આપી ને એ કે (મા-બાપે) હાલરડાં ગાઈ ઊંઘાડ્યો.
(ઈશ્વર) એ કે ભૂખ આપ્યું ને એ કે (મા-બાપે) વહાલથી ખવડાવ્યું.
(ઈશ્વર) એ કે વાચા આપીને એ કે (મા-બાપે) સુંદર આપી.
(ઈશ્વર) એ કે જીવન આપ્યું ને એ કે (મા-બાપે) જીવતાં શીખવાડ્યું.
(ઈશ્વર) એ કે જન્મજાત સંસ્કાર આપ્યાને એ કે (મા-બાપે) સુસંસ્કારનું સિંચન કર્યું.
આભાર નિત્યે બંનેનો માનુ એક છે શ્વાસ તો એક છે શ્વાસના પ્રણેતા;
એક છે અસ્તિત્વ તો એક થકી અસ્તિત્વની ઓળખાણ....

વેદવ્યાસ કહે છે કે, 'માતાનું ગૌરવ પૃથ્વીથી પણ અધિક છે અને પિતા આકાશ કરતાં પણ ઊંચા છે.' આ સમજવું રહ્યું છતાં પણ...

ઘણીવાર કેટલાક લોકો સવાર કરે છે કે, પિતા રાક્ષસ સમાન હોય તોય દેવતુલ્ય માનવો ?

માતા કૈકેયી જેવી હોય તોય પૂજય માનવી ?

મિત્રો, આ બંને સવાલનો જવાબ ભક્ત પ્રહલાક અને રામચંદ્રજીએ આપી દીધો છે. હિરણ્યકશિપુમાં દુષ્યતા હતી અને પ્રહલાદ પ્રભુ ભક્ત હતો તો પણ પિતાની નિંદા કર્યા સિવાય કે તેમની સામે મેદાને પડ્યા સિવાય પોતાનું સદ્વર્તન ચાલું રાખ્યું હતું. રામચંદ્રજીએ કૈકેયી પ્રત્યે લેશમાત્ર દુર્ભાવ દાખવ્યા વગર ગુણગાન ગાતાં કહ્યું કે જે માતાએ ભરત જેવો ભાઈ આપ્યો એ માતા વંદનીય છે.

સાચે જ મા ઘરનું માંગલ્ય છે ને પિતા ઘરનું અસ્તિત્વ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

પ્રેમ એક દિવસ માટે ઉજવાતી ઘટના કે એક વ્યક્તિ સાથે થતો વ્યવહાર ન હોઈ શકે

દુનિયામાં એક તરફ કોરોના વાયરસે હાહાકાર મચાવ્યો છે. એક તરફ સીએએ અને એન આરસીના વિરોધની આંધી ચાલુ જ છે. નાણાં મંત્રીના બજેટથી નિરાશાનું વાતાવરણ છે. આ તમામ પરિસ્થિતિઓ અને કુદરતને કંઈ જ લાગતું વળગતું નથી. પાનખરની પ્રોસેસ માંથી પસાર થઈને કુદરતે વસંતી રંગ ધારણ કર્યો છે. આપણી સંસ્કૃતિમાં સમગ્ર વસંતઋતુને પ્રેમની ઋતુ તરીકે વર્ણવવામાં આવી છે. એટલે જ વસંત પંચમી એ આપણો વેલેન્ટાઈન્સ ડે ગણાય છે. આ દિવસોમાં આવતો વેલેન્ટાઈન્સ ડે એટલે કે ૧૪ મી ફેબ્રુઆરી વિશ્વમાં પ્રેમદિવસ તરીકે મનાવાય છે.

પ્રેમ સમયની પ્રત્યેક પળમાં સમાયેલો અહેસાસ છે, મનુષ્યના પ્રત્યેક રૂવાંડે સમાયેલી ઊર્જા છે

પ્રેમ એક દિવસ માટે ઉજવાતી ઘટના કે એક વ્યક્તિ સાથે થતો વ્યવહાર ન હોઈ શકે. પ્રેમ સમયની પ્રત્યેક પળમાં સમાયેલો અહેસાસ છે. મનુષ્યના પ્રત્યેક રૂવાંડે સમાયેલી ઊર્જા છે. 'પ્રેમ' શબ્દ સાંભળીને આપણા કાન સરવા થાય છે કારણ કે મનુષ્ય માત્ર, પ્રેમ શબ્દ સ્ત્રી-પુરુષના સંબંધ સાથે જોડાયેલો સાંભળવા ટેવાયેલો છે. એને કારણે પ્રેમ ખૂબ ચીલાચાલુ ભાવ બની રહ્યો છે. પ્રેમના શુધ્ધ સ્વરૂપનો ખ્યાલ ભૂંસાઈ ચૂક્યો છે. આકર્ષણ મિશ્રિત પ્રેમ એજ આજે 'પ્રેમ' કહેવાય છે. જ્યાં પણ પ્રેમનો ઉલ્લેખ આવે ત્યાં આકર્ષણની હાજરી આપણે નક્કી માની લઈએ છીએ. દરેક સમયે આ સાચું નથી હોતું.

આપણે જેમને ભગવાન કહી પૂજીએ છીએ, ઈશ્વર કહી ભજીએ છીએ, પ્રભુ કહી પોકારીએ છીએ એવા શિવ-પાર્વતી, રામ-સીતા, રાધા-કૃષ્ણ, ભરત-શકુંતલા, રતિ-કામદેવ જેવા અનેક યુગલોએ. જન્મોજન્મ સુધી પ્રેમનું કહેણ નિભાવ્યું છે. અને એટલે જ પ્રેમની પરિભાષા તરીકે, જીવનના આ શૃંગારરસ માટે વિશ્વમાં ભારતીય સંસ્કૃતિ મોખરાના સ્થાને બીરાજે છે.

શિવપુરાણ અને કાલિદાસના 'કુમાર સંભવ' માં રજૂ થયેલી શિવ-પાર્વતીના વિવાહની કથા તો પ્રેમ-પુણ્ય અને પરિણયનો પ્રેરક સંદેશ આપે છે. પોતાના દેહનાં ડાબા અર્ધભાગમાં પાર્વતીજીને શિવજીએ કાયમી સ્થાન આપ્યું અને બંને અદ્વૈત-એકરૂપ થઈ અર્ધનારીશ્વર બની ગયાં. સત્ય-શિવ અને સુંદરની એક પ્રેમમૂર્તિની રચના થઈ. જે નર-નારીના નિર્મળ અને ગાઢ પ્રેમનું પ્રતીક છે. સૂર્યમાં ઊર્જા, ચંદ્રમાં ચાંદની, અને ફૂલમાં સુગંધની જેમ શિવ અને પાર્વતી, પુરુષ અને પ્રકૃતિ એકબીજામાં ઓતપ્રોત થઈ સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે. પ્રીતીભાવથી પુરુષાર્થ કરે તો ગૃહસ્થાશ્રમ ધન્ય બની જાય છે. ભલે ભાગવતમાં રાધાજીનો નામોલ્લેખ નથી પરંતુ જેનું આરાધન કૃષ્ણ પોતે કરે તે રાધા ! ભાગવતના પ્રત્યેક પાને એક મંત્ર ટાંકેલો છે, 'રસો વૈ સઃ'. પરમાત્મા તો કેવળ પ્રેમરસ સ્વરૂપ છે. પ્રેમની શુધ્ધતા, સાત્વિકતા, નિર્મળતાનું આથી વિશેષ શું પ્રમાણ હોઈ શકે. દિવ્ય પ્રેમથી વધુ પવિત્ર વસ્તુ જગતમાં બીજી કોઈ જ નથી માટે કહેવાય છે પ્રેમ એટલે અપેક્ષા નહીં પણ સમર્પણ, વાસના નહીં પવિત્રતા, પ્રેમ એટલે આડંબર નહીં પણ સહજતા. શુધ્ધ લાગણી-દિવ્યપ્રેમ જગતનું શ્રેષ્ઠ તત્વ છે માટે જ ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતા કહે છે. 'પ્રેમરસ પાને તું મોરના પિચ્છધર, તત્વનું ટુંપણું તુચ્છ લાગે...'

આ થઈ દિવ્ય પ્રેમની વાત...પ્રેમ એ એવું મથાળું છે જેના તળે અનેક પર્યાયવાચી શબ્દો અને સંબંધો મળી આવે છે જેણે દુનિયાને ટકાવી છે.

અનેક સંબંધો અને વ્યક્તિત્વો સ્નેહાળ અનુભવાય છે. સ્નેહમાં સ્નિગ્ધતા છે. પ્રેમનું આ સ્વરૂપ અત્યંત મુલાયમ છે જે વ્યક્તિ અને સંબંધમાં સોહાર્દતા ઉમેરે છે. જીવનમાં ઓઈલીંગ કરે છે. જીવનની પ્રત્યેક વૈચારિક અને વાસ્તવિક કપરી પળોમાં આ સ્નેહ, લ્યુબ્રીકન્ટ બની સ્મુધનેસનો અનુભવ કરાવે છે.

'વ્હાલ'...આ શબ્દ બોલાય ત્યારે જે અનુભવાય એ પણ પ્રેમ જ છે. પ્રેમના પર્યાયવાચી દરેક શબ્દની પોતાની ઓરા છે, પોતાની અલગ ગૂંજ છે. વ્હાલ શબ્દને મા-બાળકના સંબંધ સાથે જોડી દેવાયો છે પરંતુ સાચા અર્થ એમાં પ્રેમનો બહોળો સમુદ્ર છે. પ્રેમનો સાગર અને વ્હાલનો દરિયો, હિંદ મહાસાગર અને પેસેફિક ઓશનની જેમ પોત પોતાનું અલગ અસ્તિત્વ છતાં સમાન ગુણધર્મો ધરાવે છે. વ્હાલના મિશ્રણ વિના પ્રેમ માત્ર સ્થૂળ શબ્દ બની રહે છે. 'વ્હાલ' માંથી જન્મેલા અનેક શબ્દો વ્હાલપ, વ્હાલમ્, વ્હાલસોયું, વ્હાલું આવી અનેક અભિવ્યક્તિ પ્રેમના વટવૃક્ષના રસપ્રચૂર ફળ છે.

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

આ તમામ માં પ્રેમનું સર્વોપરી સ્વરૂપ 'કાળજી' છે. દરેક સ્થાન અને પરિસ્થિતીમાં પ્રેમની અભિવ્યક્તિ અનેક જુદા-જુદા માધ્યમથી થાય છે જેમાં કાળજી અત્યંત નાજુક સ્વરૂપ છે. વ્યક્તિ થી વ્યક્તિ પ્રેમના ટ્રાન્સફર્મેશન માટે કાળજીનું માધ્યમ સરળ અને સુલભ માધ્યમ છે. પરંતુ દુર્ભાગ્યે ભગવાનની વિશેષ કૃપા જેવો આ ગુણ તમામને પ્રાપ્ત નથી. હૂંફ અને સધિયારો આ કાળજી નામની માતાના સંતાન છે. જેની આગળની પેઢીમાં ઉષ્મા, હકારાત્મકતા અને પ્રસન્નતા નો જન્મ નિશ્ચિત મનાય છે. આ તમામ છેવટે પ્રેમના વંશજ હોવા થકી પ્રેમની હાજરી નિશ્ચિત હોવાની.

ધિક્કાર અને કામુકતાથી દૂર પ્રેમના અનેક સંવેદનશીલ સ્વરૂપો પ્રભુએ સજર્યા છે. જે જીવનનું રસાયણ છે. દરેક મનુષ્યના જીવનનું લક્ષ્ય છે પ્રત્યેકની ઝંખના છે. આધુનિક માણસને પીડતા વેરઝેર, ઈર્ષા, તણાવની સચોટ જડીબુટ્ટી પ્રેમ છે. જેને પ્રીત, હેત, રાગ, મમતા, ચાહના, વાત્સલ્ય જેવા નામો અને સ્વરૂપો પણ છે.

પ્રેમની એલૌકિક આહલાદક અનુભુતિ સહુ અહુર્નિશ પામે અને પ્રસરાવે એજ સંત વેલેન્ટાઈન નો સંદેશ માનવ સમુદાય ને મળ્યો છે.

Happy Valentine's Day...

જાણો માઈગ્રેન વિષે

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 કારણ:

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 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 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.

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

ધારો કે આ વાર્તા નથી' : હિમાંશી શેલત

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

છે તો આ એક વાર્તાસંગ્રહ, પણ માનનીય હિમાંશીબેન શેલતે એનું નામ રાખ્યું છે, 'ધારો કે આ વાર્તા નથી.' આપણને તરત જ પ્રશ્ન થાય કે આવું નામ કેમ રાખ્યું હશે ? એ જાણવા માટે પુસ્તક વાંચવું પડે. મેં વાંચ્યું. શું મળ્યું મને આ પુસ્તકમાંથી? આ પુસ્તકમાં કુલ તેર વાર્તાઓ છે. એમાં બાર વાર્તાઓ હિમાંશીબેન કાયમ લખે છે તેવા કદની મતલબ કે છથી આઠ પાનાંની, જ્યારે એક થોડીક લાંબી છે. પૂરા વીસ પાનાંની. પણ એમાં નવાઈ પામવાની જરૂર નથી. શ્રી પન્નાલાલ પટેલે વાત્રકને કાંઠે અને સાચા શમણાં જેવી ઘણી લાંબી વાર્તાઓ લખેલી છે. શ્રી ઝવેરચંદ મેઘાણીએ વહુ અને ઘોડો જેવી દીર્ઘ વાર્તા લખી છે. હિમાંશીબેનનો દરેક વાર્તા સંગ્રહ નવા શિખર સર કરે છે. આ વાર્તાઓ પણ આગળની તમામ વાર્તાઓ કરતાં વધુ એક પગલું આગળ વધે છે. તેમની વારતાઓ હંમેશા સામાજિક નિસબત ધરાવતી રહી છે. હાલના સમયમાં મોબ લીંચીંગ, કુમળી બાળાઓ પર અત્યાચાર,વૃધ્ધોની અવગણના, શાળાના બાળકોમાં વધતી હિંસાની ઘટનાઓ, મહિલાઓની મજબૂરી વગેરે બાબતોના સમાચારો રોજ છાપાનાં પાનાંઓ પર છપાતા રહે છે. સડેલાં વ્યવસ્થાતંત્રને આ બધું કોઠે પડી ગયું છે. પણ સામાન્ય માણસ અકળાય છે. અંદર ને અંદર ભીંસાય છે. કશું કરી શકાતું નથી. અરે, ફરીયાદ પણ કરી શકાતી નથી. એટલે જ કદાચ હિમાંશીબેન કહે છે'' જે કાળખંડમાં જીવવાનું આવ્યું છે એની ભીંસ અનુભવું છું. આ વાર્તાસંગ્રહની તમામ કૃતિઓમાં એ રાજકીય અને સામાજિક પરિબળોનું દબાણ વરતાય છે.''

આ સીધીસાદી ફૂરસદમાં વાંચવાની વાર્તાઓ નથી, કોઈ પેમલાપેમલીની વાર્તાઓ નથી, સાધુ સંતો રોજ માઈકમાં કહે છે તેવી ઉપદેશાત્મક વાર્તાઓ નથી, પણ પેલાં કુમળાં બાળકો, મજબૂ