સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

ભૂલાયેલા મતદાર સાથે સંબંધ સાંધી નાખો!
કરો મિલન-મૂલાકાતો ને લાપસી સંધી નાખો!
આંધી આવી હતી કોરોનાની એ ભૂલી જાવ વાત -
કરો ભાડૂતી ભીડ ભેગી, માંડવા બાંધી નાખો!
(સ્મશાનમાં-૨૦, લગ્નમાં - ૨૦૦, યૂંટણીમાં - ૨૦૦૦!)

હાઈકુ

રિબાઈ બહુ !
આ ગાઈડલાઈન -
છે હવે ખૂશ!!
(બિચારી, સભા વિના)

નીતિ લે પલ્ટા!
સગવડીયો ધર્મ !
ફેલાવો ચેપ!!
(નવરાત્રી મેદાનમાં સભા)

ચિંતન

ગ્યાનિ તાપસ સૂર કબિ, કોબિદ ગુન આગાર ।
કેહિ લોભ વિડંબના, કીન્હિ ન એહિ સંસાર ॥

ઉપરોક્ત સાખી તુલસીકૃત રામાયણમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જ્ઞાની, તપસ્વી, શૂરવીર, કવિ, પંડિત અને ગુણોના ધામ હોય એવો કયો મનુષ્ય આ સંસારમાં છે કે જેને લોભ લલચાવ્યો ન હોય.

લોભ એટલે લાલચ, સ્વાર્થ, કામના, ઈચ્છા વગેરે... જ્ઞાનીને જ્ઞાનની લાલચ છે. તપસ્વીને તપની, તો કવિને કૃતિની, શૂરવીરને વીરતાની, પંડિતને પાંડિત્યનો અને ગુણોના ધામને ગુણોનો લોભ હોય છે. માટે જ અહીંયા કહ્યું છે કે એવો કયો મનુષ્ય આ સંસારમાં છે જેને લોભ લલચાવ્યો ન હોય. માટે જ કહેવાયું છે કે...

મન કદી ન કરજે તું, છે ક્રોધ દુઃખકારી.
ન કરવી અતિ કામના, તે બહુ રે વિકારી,
મન કદી ન કરજે તું લોભ અંગિકાર,
રહેજે અમત્સર ત્યજી દંભ કેરો ભાર.

સુવિચાર

- સ્વતંત્રતા તો તે જ માત્ર છે જે બુદ્ધિમાન છે. મૂર્ખ મનુષ્ય તો દરેક રીતે ગુલામ છે - **યુનાની કહેવત**
- જે હૃદય મૂગું હશે તો ઈશ્વર જરૂરથી બહેરો હશે - **બ્રૂક્સ**
- ભૂતકાળ મારો વારસો છે, વર્તમાન કાળ મારી જવાબદારી છે અને ભવિષ્ય માટે પડકાર છે - **રોહિત શાહ**
- દુર્ભાગ્ય માટે કયારેય પોતાને દોષી ન માનો કારણે કે પૂર આવે તેના માટે વરસાદનું ટીપું જવાબદાર નથી હોતું - **સંત રોબિન**
- જગત બગડ્યું નથી, માણસનું મન બગડ્યું છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- બે દુઃખી માણસો એકબીજાના મિત્ર બની શકે છે, પણ એ જ બંને સુખી થાય ત્યારે દુશ્મનાવટ ચાલુ થઈ જાય છે આ છે સુખ ભયંકર છે ની સાબિતી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : ગરમ દૂધમાં ઘી અને મરી પાઉડર ઉમેરી પીવાથી તરંત પેટ સાફ થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ઝેન સંન્યાસીની રેન્ગેત્સુની જાપાનમાં યાત્રાએ નીકળી હતી. સૂર્યાસ્ત સમયે એક ગામમાં પહોંચી. કડકડતી ઠંડી હતી. ભૂખ પણ લાગી હતી. રાત્રે આશ્રય આપવા માટે એણે ગામ લોકોને વિનંતી કરી. પણ ગામ લોકોએ એને ધુત્કારી અને ગામની બહાર કાઢી મૂકી. ગામની બહાર એક ઘટાદાર વૃક્ષની નીચે સંન્યાસીની એ આરામ કરવાનો વિચાર કર્યો. શિયાળાની રાત, નિર્જન સીમાડો અને એકલી સ્ત્રી! અડધી રાત્રે અચાનક એની આંખ ખૂલી ગઈ. જોયું તો વસંતની રાતે, ખુલ્લા આકાશ તળે પૂર્ણત : ખીલેલો ઝાકળભીના ચેરીના ફૂલ જાણે ઉજળા ચંદ્ર સમક્ષ સ્મિત વેરી રહ્યા હતા ! કુદરતના આ અલૌકિક સૌંદર્યને જોઈને સંન્યાસીની રાજી થઈ ગયા. સૃષ્ટિનું અલૌકિક સૌંદર્ય એમને તૃપ્ત કરી ગયું. તેઓ એમની ભૂખ, થાક અને ટાઢ ભૂલી ગયા. તેમને ગામ તરફ ઉભા રહીને હાથ જોડીન મનોમન ગામલોકોનો ઋણ સ્વીકાર કર્યો, કારણ કે ગામ લોકોએ આશરો ન આપ્યો એટલે જ આ અદ્‌ભૂત સૌંર્યનો આનંદ એ માણી શક્યા. ગામ લોકોના નિર્ણય પ્રત્યે એમને જરા પણ ખેદ ન થયો બલકે સહજભાવે સ્વીકાર કર્યો, માત્ર સ્વીકાર જ નહીં સ્વાગત કર્યું. સાર એ છે કે પરિસ્થિતિ કોઈ પણ હો, તમારો આનંદ, તમારો અહોભાવ ખંડિત ન થાય તો જ સમજવું, કે કંઈક વાસ્તવિક ઘટ્યું અન્યથા એ કલ્પના માત્ર છે.

ખેડૂત આંદોલનનું વરવું સ્વરૂપ

તંત્રીસ્થાનેથી...

આખરે પ્રજાસત્તાક દિવસે પંજાબના ખેડૂતોએ એમના પૂર્વ આયોજન મુજબ લાલ કિલ્લા પર કબજો કરી જ લીધો ભલે તે પછી મિનિટો પૂરતો હોય. લાહોરી ગેટથી પ્રવેશી એમણે જયાં સ્વાતંત્ર્ય દિવસે વડાપ્રધાનના વરદ્ હસ્તે ત્રિરંગો ફરકાવાય છે ત્યાં 'નિશાન સાહિબ' નામે ઓળખાતો ખાલસા પંથનો ધ્વજ ફરકાવ્યો અને સાથે જ ખેડૂત યુનિયનનો ધ્વજ પર ફરકાવ્યો. પોલીસ ફોર્સને પણ ઉપદ્રવી ખેડૂતોના આક્રમણ રૂખ સામે વખત પૂરતી પીછેહઠ કરવી પડી. બલકે કેટલાક જવાનોને તો જીવ બચાવવા ખાઈમાં કૂદી જવું પડ્યું. પોલીસે સૂચવેલા રૂટ પર જ ટ્રેકટર રેલી કાઢવાનું વચન આપ્યા પછી આંદોલનને અંકુશમાં નહીં રાખી શકનાર ઉપદ્રવી ખેડૂત નેતાઓ પાસે આવી પરિસ્થિતિ કેમ પેદા થઈ એનો કોઈ જવાબ નથી. દેખીતું છે કે ટોળું જયારે બેકાબૂ બને છે ત્યારે એ કોઈના કાબૂમાં રહેતું નથી. ટોળું કોઈનો આદેશ માનતું નથી. ખેડૂત આંદોલન છેક ૨૫ જાન્યુઆરીની અરાત બલકે ૨૬ જાન્યુઆરીની સવાર સુધી શાંતહતું. પૂરા બે મહિના લગી ગાંધીજીની જેમ ખેડૂતો શાંત સત્યાગ્રહ કરી રહ્યા હોય એમ લાગતું હતું પરંતુ પોલીસ સાથે થયેલ સમજૂતી મુજબ બાર વાગ્યા પછી શરૂ થનાર ટ્રેકટર રેલી સવારના આઠ વાગ્યે શરૂ થઈ ગઈ હતી અને પોલીસ બેરીકેટ્સ હટાવે એની રાહ જોયા વિના ખેડૂતોએ જ એ બળજબરીપૂર્વક હટાવી દઈ ટ્રેકટર રેલી શરૂ કરી દીધી હતી. સિંધુ, ટીકરી, અને ગાજીપુર બોર્ડરથી ખેડૂતોને પ્રવેશવા દેવાનો રૂટ નક્કી કરાયો હતો, એ મુજબ શરૂઆત તો થઈ પરંતુ પછી એ રૂટને વળગી રહેવાને બદલે 'નો એન્ટ્રી ઝોન' તરફ વળી ગયેલું સિંધુ બોર્ડરથી આવતું ટોળું છેક લાલ કિલ્લા સુધી પહોંચી ગયું અને એનું ધાર્યું નિશાન પાડીને જંપ્યું. પોલીસો ઘયો સયંમ રાખ્યો નહીંતર લાશોના ઢગલા થઈ ગયા હોત અને સરકાર બદનામ થઈ ગઈ હોત. અહીં તો ઊલટાનો પોલીસે માર ખાયો છે. આ ઘટનાને ઘણા બધા અમેરિકાની કેપિટોલ હિસ ઘટના સાથે સરખાવે છે, જયાં ટ્રમ્પના સમર્થકોએ ઘસી જઈને સાંસદોને ભયજનક સ્થિતિમાં મૂકી દીધા હતા. ખેડૂત આંદોલન હિંસક બન્યું એથી એનું સમર્થન કરનારાં રાજકીય પરિબળો - લેફ્ટ પાર્ટીઓ, કોંગ્રેસ અને આપ જેવી પાર્ટીઓની બોલતી બંધ થઈ ગઈ છે એ પણ સાચું કે કોઈ પણ આંદોલન લાંબો સમય અહિંસક રહી શકે જ નહીં. એક દિવસ એનો ભારેલો અગ્નિ ભભૂકીને જ રહે. ખેડૂત આંદોલનમાં અવાંચિત તત્ત્વો કાર્યરત હોવાની માહિતી સરકારને હતી, છતાં સરકારે એવાં તત્ત્વો પર સમયસર કાર્યવાહી ન કરી તેની પણ નોંધ લેવી જોઈએ. અમેરિકામાં સક્રિય 'શીખ ફોર જસ્ટિસ' જેવી ઉગ્રવાદી સંસ્થા કે જે ખાલિસ્તાનની માગણી કરતી રહી છે, એના ઉપદ્રવી કાર્યકરો દ્વારા જ ખેડૂત આંદોલનને ગેરમાર્ગે દોરી ટોળાશાહીમાં ફેરવાયું હોવાનું તારણ નીકળી રહ્યું છે. આ મુદ્દે તપાસનો દોર લાંબો ચારશે પરંતુ ખેડૂતો આંદોલનની પ્રતિષ્ઠાને ઝાંખલ લાગી છે એની સાથે જ સરકાર ખેડૂતોના પ્રશ્નો પ્રત્યે તદ્દન બેજવાબદારી પૂર્વક વર્તી રહી છે, એની પ્રતીતિ પણ પ્રજાસત્તાક દિવસની ઉપદ્રવી ટ્રેકટર રેલીએ કરાવી દીધી છે એ સ્વીકારવું જ પડે.

જીવનનો દાખલો એવી રીતે ગણો કે મરણનો જવાબ સાચો આવે

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

પ્રભુજી ! પેખજો આ છે અમારું યુદ્ધ છેલ્લું,
બતાવો હોય જો કારણ અમારું લેશ મેલું,
અમારાં આંસુડાં ને લોહીની ધારે ધુએલું!
દુવા માગી રહ્યું, જો સૈન્ય અમ તત્પર ઊભેલું.
- ઝવેરચંદ મેઘાણી

●●●

હાશ... પ્રજાસત્તાક દિન પૂરો થયો...

જન જનને સ્પર્શતું આ રાષ્ટ્રીય પર્વ હવે સરકારી કાર્યક્રમમાં તબદલી થવા માંડ્યો છે!

કોરોનાને કારણે રાષ્ટ્રીયપર્વો મિનિટોમાં સમેટાયાં. (જો કે આ તો ભાવતું હતું ને વૈદે કીધું...)

જયાં વૈશાલી અને લિચ્છવી જેવાં દુનિયાના પુરાણાં ગણતંત્ર હતા તેવી ભારત ભૂમિમાં સહસ્ત્રાબ્દીઓ પછી એક નૂતન અને આધુનિક ગણતંત્ર ફરીથી નિર્માયુ... એના પાયામાં અનેક નામી - અનામી શહીદવીરોનું શોણિત સીંચાયું છે! એક એવો દેશપ્રેમનો જુવાળ હતો જેમાં દેશ માટે જીવનારા અને દેશ માટે મરનારા પરાક્રમીઓની હોડ મંડાઈ હતી.

આ એ ભારતભૂમિ છે જયાં ધવલ સ્વચ્છ હિમશિખાઓમાંથી અવિરત વહેતો ગંગાનો પાવક પ્રવાહ અને જેની માટી ઋષિમુનિઓ, દેવો અને મહાપુરુષોના ચરણરજથી પાવન થયેલ છે. ભારત કંઈ એક જમીનનો ટૂકડો નથી. એ તો જગતનું સર્વોચ્ચ અને સર્વશ્રેષ્ઠ સંબોધન પામેલ 'માતા' છે. ધરતી માતાને વંદન કરવા એ આપણો વેદકાલીન સંસ્કાર વારસો છે. સવારે ઉઠતાનીં સાથે જે ધરતી ઉપર આપણે પગ મૂકીએ છીએ એ માતૃભૂમિની સેવા અને સાઓધના આપણો પ્રથમ ધર્મ છે. એની ભક્તિમાં જ શક્તિ છે. એટલે જ વતન કાજ પ્રાણાર્પણ કરનાર શહીદ વીર ભગતસિંહ સુખદેવ રાજગુરુ જેવા નરબંકાઓએ રંગ કસુંબલ ઘૂંટ્યો...!!

આપણા રાષ્ટ્રીય શાયર મેઘાણીએ તેથી જ ગાયું.

'જનનીના હૈયામાં પોઢંતા પોઢંતા,
પીધો કસુંબીનો રંગ;
ધોળા ધાવણ કેરી ધારાએ ધારાએ
પામ્યો કસુંબીનો રંગ;
હો રાજ મને લાગ્યો કસુંબીનો રંગ....'

આ આખાયે કાવ્યમાં જન્મથી મૃત્યુ સુધીની યાત્રામાં કવિ કસુંબલ રંગ પામતા ગયા છે... આ છે આપણો માભોપ પરત્વેનો ત્યાગ, બલિદાન અને શૂરવીરતાનું રંગ કસુંબીનો બયાન....!! આ હતો આપણી સ્વરાજયાત્રાનો દેશપ્રેમ, આજે દેશ માટે જીવવાના દિવસો છે.... આપણી શાળાઓમાં ઈતિહાસ ભણાવવાનો મૂળ હેતું દેશની ઐતિહાસિક ધરોહર અને ભૌગોલિક વિવિધતાથી પરિચિત એક એવો નાગરિક તૈયાર કરવાનો છે. જેને દેશની વિરાસતનું ગૌરવભાન હોય અને નાગરિક ફરજો પ્રત્યે પણ સભાન હોય... પરંતુ આજના (કહેવાતા!) શિક્ષણના પોપટીયા પાઠના કડવાં ફળ દેશ ભોગવી રહ્યો છે. શિક્ષણ દ્વારા જીવન ઘડતર અને એના થકી રાષ્ટ્ર ઘડતર વિશે વિચારવા સમય સાદ કરી રહ્યો છે.

મંદિરના પગથિયે માથું નમાવીને દેશના ઉજ્જવળ ભાવિની કાકલૂદી કરનારી પ્રજાને શહીદવીરોના ઈતિહાસમાંથી પ્રેરિત થઈ દેશના અનિષ્ઠો સામે માથું ઊંચકવાનું સાહસ શીખવું પડશે.

મિત્રો, સાંપ્રત સમયે દેશપ્રેમની મિસાલ સમા મહાનાયક મોદીજીના શબ્દો છે;

'સૌગંધ મુઝે ઈસ મિટ્ટી કી, મૈં દેશ નહીં મિટને દૂંગા!
મૈં દેશ નહીં રૂકને દૂંગા, મૈં દેશ નહીં ઝૂકને દૂંગા !'

આ અલગારી વ્યક્તિત્વ નિંદા ફાઝલીના શબ્દોમાં આપણને ઢંઢોળી રહ્યું છે;

'સફર મેં ધૂપ તો હોગી, જો ચલ સકો તો ચલો,
સભી હૈ ભીડ મેં, તુમ ભી નિકલ સકો તો ચલો...
યહાં કોઈ કીસી કો રાસ્તા નહીં દેતા,
મુઝે ગિરાકે તુમ સંભળ સકો તો ચલો...'

આ 'દેશસંત' મોદીજી આપયણાં ગુજરાત ગૌરવ છે. આઝાદીના સાત દાયકાના પ્રગતિપથ પર ગૌરવપૂર્ણ આત્મનિર્ભરતાને કારણે વિશ્વનો કોઈ દેશ કે પ્રજા આપણા દેશને અવગણી ન શકે એવું વૈશ્વિક કાઠું આપણે કાઢી શક્યા છીએ. છતાં એ ન ભૂલવું જોઈએ કે હજુ આજે પણ આપણે 'વિકાસશીલ' દેશ જ છીએ... હજુયે ઘણું બધું પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી છે... વૈશ્વિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં હજુયે આપણે વામણાં જ છીએ.

દોસ્તો દેશભક્તિની કુરબાની યાદ કરી તેમના સપનાનું સમૃદ્ધ, આત્મનિર્ભર અને વિકસિત ભારત બનાવવા સૌ પોતાની આગવી ભૂમિકા ભજવવાની પ્રતિજ્ઞા લઈ સંકલ્પબદ્ધ થાય એ જ...

સ્પર્શમણિ :

જીવનનો દાખલો એવી રીતે ગણો કે મરણનો જવાબ સાચો આવે.

●●●

કાળ પસાર નથી થઈ રહ્યો, આપણે કાળમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ.

●●●

પોતાના માટે Real બની જાવ, બીજાના માટે આપોઆપ Royal (રોયલ) બની જશો.

- rasikvaland1965@gmail.com Mo. 9913426949

યોગ એ અદભૂત અધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનું નામ છે, જેમાં જીવન દર્શન સમાયેલું છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

હમણાં જ સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ સંદર્ભે શિબિર દરમ્યાન સદનસીબે અભ્યાસુ યોગગુરુ ને મળવાનું થયું. યોગસાધના ને વરેલું એમનું જીવન, જીવવાની શૈલી અનુકરણીય લાગી. યોગ સાથે ભારતીય પારંપરિક અનેક ચિકિત્સા પધ્ધતિઓ જેવી કે નેચરોપથી, આયુર્વેદ વગેરેની પણ બહોળી જાણકારી અને ડિગ્રીનો અનોખો સમન્વય એમના વ્યક્તિત્વમાં અનુભવાયો. સાથે અફસોસ એ થયો કે આપણે ભારતીયો પાસે આપણી પોતાની જ પરંપરામાં સંગ્રહાયેલા ભાથાની જાણકારીનો અભાવ છે. અન્ય સંસ્કૃતિઓ પ્રત્યેનું આપણું આકર્ષણ દિન પ્રતિદિન વધતું જાય છે. હમણાં બે દિવસ પહેલા ઉપરછલ્લો દેશભક્તિનો જુવાળ અનુભવાયો, પરંતુ જ્યાં અને જે રીતે આ દેશ પ્રેમની અભિવ્યક્તિ જરૂરી છે ત્યાં કંઈક કમી વર્તાય છે.

આ કમી ને નિવારવાનો એક જ ઉપાય છે. આપણા દ્વારા આપણી પારંપારિક પ્રત્યેક બાબતો પ્રત્યે આદર-સન્માન કેળવાય, એના મૂળ સુધી ઊંડા ઊતરી એ જાણકારીનો હકારાત્મક પ્રચાર થાય. યોગગુરુ કાનજીભાઈ બાવરી સાથે આ અંગે ચર્ચા કરવાની તક મેં લીધી અને જે અર્ક સાંપડ્યો એ આપ સહુ સાથે શેર કરવાની ઈચ્છા છે.

ભારતીય પરંપરાની ધરોહર યોગને આપણે મોટા ભાગે માત્ર શારીરિક કસરત સ્વરૂપે જાણીએ છીએ. યોગ એ અદભૂત અધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનું નામ છે. જેમાં જીવન દર્શન સમાયેલું છે. યોગ એ જીવન જીવવાની કલાનું નામ છે. વ્યક્તિ માત્રને સામાન્ય ચેતનાથી ઊઠાવીને શ્રેષ્ઠતા સુધી લઈ જનાર પ્રક્રિયા છે.

યોગ, કલ્પવૃક્ષ છે. એના સંસર્ગ થી જે ઈચ્છીએ એ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તંદુરસ્ત-નિરોગી શરીર યોગથી પ્રાપ્ત થતી સૌથી આવશ્યક એવી અનુપમ ભેટ છે. પ્રાપ્ત થતી બુધ્ધીની કુશાગ્રતા અને યાદશક્તિમાં તીક્ષ્ણતા એ એના જીવનોપયોગી લાભો છે. ચકોનો પાવર વધે છે. તેજસ્વીતા અદભૂત રીતે વધે છે જે વ્યક્તિની ઓરા ને ઓજસ્વી બનાવે છે અને સાથે સુંદરતાને નિખારે છે. જેને માટે અનેક દેશી-વિદેશી મોંઘી પ્રોડકટ્સની ઘેલછા આજકાલ આપણે જોઈ રહ્યા છીએ એ યોગ દ્વારા સહજ પ્રાપ્ત છે.

લગભગ ત્રણ હજાર વર્ષ પહેલાં મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલી અષ્ટાંગ યોગની ભેટ આપણી સંસ્કૃતિની ધરોહર છે. આજકાલ અનેક ગુરુજનો અને સંપ્રદાયો દ્વારા આ યૌગિકક્રિયા અનેક જુદા-જુદા સ્વરૂપે કરાવાય છે. સ્વામી રામદેવજી, દિવ્યજીવન સંઘ, આર્ટ ઓફ લીવીંગ, બ્રહ્માકુમારીઝ દરેક અધ્યાત્મિક સંસ્થાનોમાં યૌગિકક્રિયા મુખ્ય ભાગ છે. અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગો આ પ્રમાણે છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા અને સમાધિ.

' યમ' એટલે સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ.

' નિયમ' માં શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય એટલે કે અભ્યાસ, વાંચન, ચિંતન-મનન, અને ઈશ્વર પરિધાન એટલે કે આસ્તિકતા મુખ્ય છે.

'આસન' જેના વિશે આપણે સહુ જાણીએ જ છીએ. જેનો અભ્યાસ આંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓને સક્રિય કરી મન શરીરને તંદુરસ્તી બક્ષે છે. સ્થિરતા પ્રદાન કરી સ્થિતપ્રજ્ઞ બનાવે છે. ' સ્થિર સુખમ્ આસનમ'

' પ્રાણાયમ્' મન-ચિત્-બુધ્ધી પર અસરકર્તા છે. વ્યક્તિમાં પ્રાણશક્તિનો વધારો કરનાર છે. પ્રાણશક્તિ શરીરનો મુખ્ય ઊર્જા સ્ત્રોત્ર છે. વેદ કહે છે પ્રાણો બ્રહ્મૈતિ : પ્રાણાયમ થી શરીરના સેલ્સ એકટીવ બને છે. મન અને ઈન્દ્રિયો પર વધુ કંટ્રોલ આવે છે. એકસરસાઈઝ ગમે તે કરી લો પ્રાણાયમ મનની સ્વસ્થતા અને સ્થિરતા માટે આવશ્યક છે.

આમ પાંચ ઈન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય અને મન આ તમામ પર સંયમ સ્થાપિત કરવો એ ' પ્રત્યાહાર' છે. ઈન્દ્રિયો પર સંયમ અને સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કરનારના નામની આગળ 'સ્વામીલ્ય વિશેષણ લગાડવામાં આવે છે. લોભ-મોહ-વાસના-અહંકાર થી મુક્ત થઈ સાક્ષી ભાવે જીવાતું જીવન એ યોગી પુરુષની લાક્ષણિકતા છે. ઈન્દ્રિય-મન-ચિત્ત પર સંયમ પછી એક ધ્યેય નક્કી શકાય છે જે ' ધારણા' છે. પ્રભુ-ઈશ્વરની આકૃતિ, એમનું સ્વરૂપ 'ધારણા' છે. જેના પર ફોકસ કરીને આગળ વધવું એ ' ધ્યાન' છે. ધ્યાનમાં વ્યક્તિને ' સ્વ' નું, શરીરનું ભાન રહે છે. જ્યારે ' સમાધિ' માં સ્વ પ્રત્યેની સભાનતા ભૂલાઈ જાય છે. વ્યક્તિ બ્રહ્મમાં લીન બને છે.

આમ જીવનને અનેક રીતે સમૃધ્ધ કરનાર યોગ આપણને પ્રાપ્ત કિંમતી વારસો છે. કલાકારોને પોતાની કલામાં શ્રેષ્ઠતા પ્રદાન કરે છે. વ્યક્તિની વિચાર શક્તિ, નિર્ણય શક્તિ પર અસરકારક પ્રભાવ પાડનાર યોગક્રિયા વ્યક્તિની આર્થિક સમૃધ્ધિ, પ્રગતિમાં પણ વધારો કરનાર કારકબળ બને છે. યોગ ધૈર્ય આપે છે. શારીરિક-માનસિક સમજ શક્તિમાં વધારો કરનાર છે જે પારસ્પરિક સંબંધોને સંવાદિતા અને સુદઢતા બક્ષે છે.

ભારત સરકાર દ્વારા પણ આ અદભૂત વિષય ' યોગ' ને વૈશ્વિક સ્તર સુધી લઈ જવાના પ્રયાસો થયા છે અને થઈ રહ્યા છે. ૨૧ જૂન ને યુએન દ્વારા ' વિશ્વયોગ દિવસ ' જાહેર કરાયો છે. આ દિવસે આપણા પ્રધાનમંત્રી પણ યોગદિવસની ઊજવણીમાં સામેલ થાય છે. આપણી નજીક જ અમદાવાદમાં યોગ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. જેનું નામ લકુલીશ યુનિવર્સીટી છે. જેના સ્થાપક બ્રહ્મલીન સ્વામી રાજર્ષિ મુનીજી છે. અહીં યોગના અલગ-અલગ ડ્યુરેશનના અભ્યાસક્રમો ચાલે છે. ગુજરાત ખાતે સ્ટેટ યોગ બોર્ડ પણ કાર્યરત છે. જેના માધ્યમથી યોગાભ્યાસ કરી પરીક્ષા આપ્યા બાદ યોગ શિક્ષક તરીકે સર્ટીફીકેટ પ્રાપ્ત થાય છે.

' યોગ' એક એવા દરિયાનું નામ છે. જેની ગહેરાઈ અમાપ છે જીવન સંદર્ભની તમામ જડીબુટ્ટી અને સંજીવની ઓનો ભંડાર છે યોગ. યોગ જીવનમાં સુયોગ સર્જે છે. સંવાદિતા ઊમેરે છે. શિયાળાની આ સરસ મઝાની ઋતુ, આશીર્વાદ સમાન યોગનો જીવનમાં સંયોગ સર્જવા માટે યોગ્ય છે. આળસ ખંખેરીને આજથી જ આરંભ કરીએ. નવી પેઢીમાં સંસ્કારનું કામ યોગ ના માધ્યમથી સરળ થાય છે. દેશની નવી પેઢીને માનસિક-શારિરીક રીતે દ્રઢ-સુદ્રઢ બનાવવાના અભિયાનમાં પોતાનું યોગદાન ચોક્કસ આપીએ.

યુક્તાહાર વહિરસય્ યુક્ત કર્મસ્ય ચેસ્ટસુ
યુક્ત સ્વપ્નવ બોધસ્ય યોગો ભવતી દુઃખહા....

સોરાયસીસની આયુર્વેદિક ચિકિત્સા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ શિયાળો ચાલી રહ્યો છે. શિયાળામાં ચામડી સુકાય અને આપણે વેસેલીન કે કોલ્ડ ક્રીમ લગાવી તેને સ્નિગધ રાખીએ છીએ. સામાન્ય રીતે શિયાળામાં સોરાયસીસ જેવા રોગો કે જેમાં ચામડી વધુ ડ્રાય થતી હોય છે અને ચામડીમાંથી ફોતરીઓ ખરતી હોય છે, તે વધુ વકરે છે. તો ચાલો, આજે આપણે સોરાયસીસ અને તેની આયુર્વેદિક ચિકિત્સા વિષે વિગતે જાણીએ.

સોરાયસીસ શું છે?

સોરાયસીસ એક એવો રોગ છે જેમાં ચામડી પર લાલ ગોળ ચકામાં થઈ જાય જે વખત જતા મોટા થાય. ચામડી પર ફોતરીઓ બાઝે અને ખરે, ચકામાં અને ફોતરીઓ પર બળતરા થાય અને ખંજવાળ આવે. ખાસ કરીને પેટ, પીઠ, અને માથામાં સોરાયસીસ વધુ જોવા મળે. સમયસર ચિકિત્સા ન કરાવતા આખા શરીરે પ્રસરે.

સોરાયસીસ થવાનું કારણ:

વૈજ્ઞાનિકો હજુ સોરાયસીસ થવાનું મૂળ કારણ જાણી શક્યા નથી. અત્યાર સુધીના રીસર્ચમાં એટલો ખ્યાલ આવ્યો છે કે સોરાયસીસ થવા પાછળ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ (ઈમ્યુનીટી) અને શરીરના જીનેટીક ફેક્ટર (રંગસૂત્રો) જવાબદાર છે. કોઈ કારણસર આપણી ચામડીના કોષોની સંખ્યા અસાધારણ રીતે વધે છે જેથી ચામડી પર ફોતરી બાઝે છે અને ચકામાં પડે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે શરીરમાં વાયુ અને કફ દોષોના પ્રકોપથી સોરાયસીસ થાય છે.

સોરાયસીસનાં ઘણા પ્રકારો છે જેમકે પ્લેક સોરાયસીસ, નેઈલ સોરાયસીસ, ગટેટ સોરાયસીસ, સ્કાલ્પ સોરાયસીસ, ઈન્વર્સ સોરાયસીસ આદિ...

સોરાયસીસની ચિકિત્સા:

એલોપેથીમાં સોરાયસીસને કંટ્રોલ કરી શકાય છે પણ તેને મટાડી શકાતો નથી. આયુર્વેદમાં સોરાયસીસ મટી શકે છે. આયુર્વેદમાં અનેક ઔષધોનું વર્ણન છે જે સોરાયસીસ જેવા રોગોમાં ખૂબ અસરકારક છે. ઔષધો જેવા કે નિમ્બ, ખેરછાલ, ગળો, મજીઠ, ત્રિફલા, બાકુચી, પિપ્પલી આદિ તેમજ ઔષધયોગો જેવાકે આરોગ્ય વર્ધિની વટી, ગંધક રસાયણ, મંજીષ્ઠાદી કષાય, પથ્યાદી કાઢા, ખદીરારિષ્ટ આદિ ખૂબ ઉપયોગી છે. આ ઉપરાંત જરૂર પડ્યે વિરેચન જેવી પંચકર્મ ચિકિત્સા પણ અસરકારક છે.

સોરાયસીસ એવો રોગ છે જેમાં આડેધડ ઘરમેળે ઉપચાર કરવા યોગ્ય નથી. જો રોગનું યોગ્ય નિદાન થાય, ચોક્કસ સારવાર થાય, દર્દી આહાર-વિહારમાં સંયમ રાખે તેમજ ધીરજ અને શ્રધ્ધા રાખે તો આયુર્વેદ વડે સોરાયસીસ અને તેના જેવા અનેક જીર્ણ રોગો ચોક્કસથી પૂર્ણતયા મટી શકે છે.

(M) 98794 71147

માણસ રૂપી મશીન

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

માણસ અને મશીન વચ્ચે કોઈ સામ્યતા ખરી? મશીનો સાથે કામ કરતો માણસ પોતે મશીન જેવો થઈ જાય એવું લોકો કહેતા હોય છે. જો આ વાત બિલકુલ સાચી નથી તો સાવ ખોટી પણ નથી. આજના ઝડપી મશીનો સાથે કામ કરતી પ્રજા પણ એ મશીનો જેવી જ ઝડપી થઈ ગઈ છે.

આપણે ટાઈપ રાઈટર અને કીબોર્ડનું જ એક સાદું ઉદાહરણ લઈએ. હાલના જમાનામાં બધા લોકો ટાઈપ કરવા કીબોર્ડ વાપરે છે. એ વાપરવું સરળ અને હાથવગું છે. આજથી થોડાક વરસો પહેલા લોકો ટાઈપ કરવા ટાઈપ રાઈટર વાપરતા, એની પણ એક મોજ હતી. આ બંને છે તો મશીન જ અને લખાણ ટાઈપ કરવા માટે એનો ઉપયોગ થાય છે, પણ એને વાપરનાર પોતે એ મશીનના લક્ષણ પ્રમાણે બદલાઈ ગયા છે એવું મને લાગે છે. ટાઈપ રાઈટરથી ટાઈપ કરતી વખતે તમારી પાસે ભૂલ સુધારવાનો અવકાશ નથી હોતો. ખૂબ વિચારીને શબ્દો પસંદ કરવા પડે. શું ટાઈપ કરવું છે એ નક્કી થઈ ગયા બાદ આંગળીઓ વડે એક એક અક્ષર-ચિન્હ ખૂબ સાવચેતીથી દબાવવું પડે. આ સાવચેતી, કામ કરવાની ધિરજ એને વાપરનારના સ્વભાવમાં પણ ઉતરી આવતી. આટલી બધી તકેદારી રાખ્યા છતાં જો ભૂલ થઈ જ જાય તો ફરીથી બધું ટાઈપ કરવાની શક્તિ એને વાપરનાર માણસો પાસે હતી. જીવનમાં ક્યારેક બધા પાસા અવળા પડે તો પણ એમાંથી બહાર આવવાનો, લડી લેવાનો જુસ્સો એ માણસોએ ટાઈપ રાઈટર પાસેથી કેળવેલો.

કીબોર્ડ તમને ઘણી બધી સગવડ કરી આપે છે. અહીંયા અસંખ્ય ભૂલો થાય તોય એને તરત સુધારી શકાય છે. ઝડપથી ટાઈપ કરો અને ના ગમે તો એક જ ક્લિકમાં બધું ઉડાવી દો. તમારી આંખોને તમારી ભૂલ દેખાય તો ચમત્કાર સર્જાય. ટાઈપ કરતી વખતે તમારી જોડણી વગેરે વિશે સૂચના આપવા પણ કેટલાય એપ્સ છે. આટલી બધી સગવડ વચ્ચે ટાઈપ કરતો આજનો માણસ પણ કીબોર્ડ જેવો ઉતાવળિયો, નફિકરો થતો જાય છે. જે મનમાં આવે તે વગર વિચાર્યે કરી નાખવાનું એનો સ્વભાવ બની રહ્યો છે. ભૂલ થઈ એમ લાગે તો એ ચોક્કસ સુધારી શકે છે પણ એવું લાગે ત્યારે ને? એના મિત્રો પણ જોડણી સુધારવાની સલાહ આપતા એપ્સ જેવા બનતા જાય છે, જે તમને એક વાર નોટીશ આપશે કે તમે ગલત છો પણ થોડું જોર કરીને ગલતી સુધારવાનો પ્રયત્ન નહીં કરે.

ભૂલો કરો અને એને સુધારવાનો અવકાશ હોય ત્યારે સુધારી લો એ બધું બરા