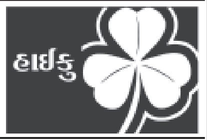
સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ખેલ છે સજાનો, છોટા ચક્કરમાં કાયદા ફેલ છે.
નાચે મોરની જેમ વોર્ડન, કેદીઓ જાણે ઢેલ છે,
રેલમછેલ છે સુવિધાની, એલફેલ છે બંધનો -
સાબરમતી હોય કે તિહાડની ચર્ચામાં જેલ છે

બતાવે પાણી
આયોજન કેનાલે -
પાણી વગર..
(સૌરાષ્ટ્ર તરસ્યું..)

કોંગી-ભાજપે,
હતાશ મતદાતા -
ભાંગ્યો છે ભ્રમ..
(- શ્રી અડવાણી)



ચિંતન

જાનીયાત્સંગરે ભૃત્યાન્બાંધવાન્વ્સનાગમે
આત્કાલેષુ મિત્રાણી ભાર્યાં ચ વિભવક્ષયે ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણનો આ શ્લોક છે :

'સાચા સેવકો કોણ છે તેની પરખ યુધ્ધ-જેવા કપરા સમયમાં જ થાય છે, સાચા સગાં-સંબંધી-ભાઇઓની ઓળખ દુઃખનાં પ્રસંગમાં જ થાય છે, દુઃખનો પ્રસંગ આવે ત્યારે જ સંબંધો પોત પ્રકાશે છે, સાચા મિત્રનો પરિચય આપત્તિકાળ આવે ત્યારે જ મળે છે, અને પ્રિય પત્નીનો સાચો પરિચય વૈભવ નો ક્ષય થાય એટલે કે ગરીબીમાં જ થાય છે.'

જયારે ગંભીર અને કટોકટી પૂર્ણ કોઇ પરિસ્થિતિ-આફત-મુશ્કેલી આવી પડે એવા સંજોગોમાં પણ - સેવક - સાથે - નોકર આપણી સાથે ખભેખભો રાખી સહાય રૂપ થઇ સેવા કરે તેને જ સાચો સેવક કહેવાય.

સ્નેહી-કુટુંબીજન- પરિવારના સંબંધીઓ દૂરનાં સંબંધો ખેંચી-ખેંચી 'નજીક'ના થવા પણ આવતા હોય છે પણ દુઃખના - સંકટના સમયમાં સાથ-આશ્વાસન આપે એ જ સાચો બાંધવ. એને જ સાચો મિત્ર કહેવાય.

પત્નીને સહ-ધર્મચારિણી પણ કહેવામાં આવે છે. સુખ-સમૃધ્ધિમાં તો એ પ્રેમપૂર્વક નિષ્ઠા-ફરજ-પ્રેમ દર્શાવે જ છે તેની બધી ઇચ્છાઓ-માગણી સંતોષાય છે પરંતુ કપરાકાળમાં જયારે આર્થિક - આપત્તિ આવી પડે ત્યારે પણ પતિને પ્રેમપૂર્વક દિલાશા સાથે દિલ દઇને પ્રેમ કરે એ જ સહ-ધર્મચારિણી કહી શકાય.

સુવિચાર

- કર્મ, જ્ઞાન અને ભક્તિનું જેમાં ઐક્ય હોય તે જ સાચો પુરૂષાર્થ - **મહર્ષિ અરવિંદ**
- અનંત ઉત્સાહ, અથાગ પરિશ્રમ અને તીવ્ર ધગશ એ જ સાચું જીવન- **સ્વામી આનંદ**
- પરિશ્રમ એ પ્રાર્થનાનું જ બીજું સ્વરૂપ છે - **સંત બેનેડિક્ટ**
- શ્રમની, લાગણીની, પ્રેમની કદી કિંમત ચૂકવી શકાતી નથી - **મોહમ્મદ માંકડ**
- લક્ષ્ય, હેતુ સિધ્ધિ માટે, તમામ શક્તિ સાથે પરિશ્રમ કરવો એ જ પુરૂષાર્થ- **પંતજલિ**
- પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિઓ વચ્ચેથી પણ વિજય પ્રાપ્ત કરવો એ જ પુરૂષાર્થ છે - **રણછોડદાસજી મહારાજ**
- સદ્ભાગ્ય હંમેશા પરિશ્રમને જ સાથ આપે છે - **ગોલ્ડસ્મિથ**

બોધ કથા

આજકાલ તો સત્તા-પદ-અધિકાર મળે કે તરત જાણે-લૂંટવાનો સંપૂર્ણ હક મળી ગયો હોય તેમ પ્રધાનશ્રીથી લઇ પોલીસ અને મંત્રીશ્રી-સચિવોથી પટાવાળા સહિત બધા મફત પડાવી લેવાનો જાણે અધિકાર મળી ગયો! કરોડપતિઓ લોકોને ગાડી નીચે કચડે-પોલીસો લારીઓ પરથી 'મફત' મેળવે - એ તો જાણે એમનો અધિકાર!

'ચરક સંહિતા'ના રચયિતા આયુર્વેદાચાર્ય મહામુનિ 'ચરક'ને રાજય તરફથી વન-જંગલની તમામ વનસ્પતિઓ લઇ એમાંથી જનહિત માટે 'દવાઓ' બનાવવા માટે સંશોધન કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત હતો. મહામુનિ ચરક એકવાર એક ગામડાનાં પાદરમાં શિષ્યો સાથે ભ્રમણ કરતાં હતા. ત્યાં ચરક મુનિ એ એક અદ્દભૂત છોડ પર ઉગેલું - આજ સુધી ન જોયેલું 'ફૂલ' જોયું - તરત શિષ્યો ને એ અપ્રાપ્ય ફૂલ અને છોડ બતાવી તેનાં ગુણધર્મ કહ્યા.

એક શિષ્યએ ઉત્સાહ બતાવી કહ્યું, 'ગુરૂજી! આ છોડ આપણે અહીંથી લઇને આપણા 'ઔષધિ-વાટિકા'માં રોપી દઇએ. સચવાશે અને જાળવણી પણ થશે.'

ચરક મુનિએ શિષ્યને અટકાવતાં કહ્યું, ના, એ છોડ આપણાથી લેવાય નહીં, કોઇ ખેડૂતના ખેતરમાં છે.

શિષ્ય કહે પણ આપણને તો રાજય તરફથી જે કંઇ વનસ્પતિની જરૂર હોય તે વિના-પરવાનગી' લઇ લેવાનો પરવાનો પ્રાપ્ત છે જ ને?

ગુરૂજીએ મરકીને કહ્યું - 'શિષ્ય તારી ભૂલ થાય છે - એ પરવાનો રાજયની સંપત્તિને જ લાગુ પડે છે કોઇ ખેડૂતના અંગત માલિકીના ખેતરમાં લાગુ પડતો નથી -

શિષ્યને વાત સમજાઇ ગઇ.

આપણે હાથ જોડીને વિનંતી કરીશું કે બાંગો ને સૂત્રો પોકારીને માંગવાથી આપણું સ્વત્વ નહી મળે, આપણે જાતે તેને કેળવવું અને મેળવવું પડશે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

સૌ પ્રથમ તો 'હેપ્પી વુમન્સ ડે.' તો... શું વિચારો કર્યા? આઠમી માર્ચ સ્પેશ્યલ તમારા-મારા માટે તો ઉજવાઈ! ઘણાં વર્ષઓથી 'સ્ત્રી સમાનતા', 'સ્ત્રી અધિકારો', વગેરે શબ્દોના પડઘા સંભળાતાં રહ્યાં છે. માત્ર પડઘા જ કારણ કે, તે પોલા બૂમ-બરાડા છે. તેમાં નક્કર કશું જ નથી. નારી વાદી સંગઠનો માટે મજબૂત અને એકમેવ મુદ્દો મળે છે. પુરૂષ અને સ્ત્રીની વાતે વાતે સરખામણી કરી સ્ત્રી સમાનતાની વાતો કરવાની અને નારી સંગઠનો બનાવી ટાઈમપાસ કરવાની હકીકતો એ છે કે, એક જંગલ હોય. જંગલમાં અનેક પ્રાણીઓ વસે છે. વાઘ પણ અને સિંહ પણ. બંને અલગ શારીરિક રચના, સ્વભાવ, આદતો, માન્યતાઓ ધરાવે છે. હવે આ બંને વચ્ચે સમાનતા સ્થાપવા જઈ શકવાના છો? સ્ત્રી અને પુરુષ પણ સર્જનહારના આવાં જ બે અલગ ઈન્ડી વિઝ્યુલ્ય છે. તેમની સ્વતંત્ર અભિવ્યક્તિ અને પર્સનાલિટી છે. બંનેના આગવા સંઘર્ષ છે. આગવી તકલીફો છે હા! જંગલના કાયદામાં બંને છે તેમ દરેક કે અધઇપત્ય જમાવવાની ફિરાકમાં રહે છે. જેમાં ક્યારેક નબળાં પ્રાણીઓ હારે છે. પણ આપણું વિજ્ઞાન કહે છે જે સજીવ વાતાવરણને અનુકૂળ પોતાના શરીર અને મનને બનાવે છે. કુદરતની સામે લડવાના ઉપાયો પોતાની રીતે વિકસાવે છે તે પોતાનું અસ્તિતિવ ટકાવી લે છે. દુકાળના સમયમાં જમીન પરનું ઘાસ સુકાઈ જતાં ઉંચા વૃક્ષ પરથી લીલોતરી ચરવાની સહાયતા મેળવવા જિરાફની ડોક લાંબી થતી ગઈ અને અન્ય તૃણાહારીની તુલનામાં જિરાફ વધારે ચિરંજીવી સાબિત થયું. તે જ રીતે સર્જનહારની આ બંને અણમોલ કૃતિ સ્ત્રી અને પરૂષને સ્વતંત્ર જીવ તરીકે વિકસવું જ રહ્યું. અહીં હું વાત કરું છું. સ્ત્રી-પુરૂષ સમાનતાની નહીં પરંતુ સ્ત્રી સાજજનકરણ, સશક્તિકરણના અભિયાનની સ્ત્રીઓના વિકાસ અને તેની પરિસ્થિતિને મૂલવવી હોય તો માત્ર ભૂતકાળની સ્ત્રીઓ કે અન્ય દેશની સ્ત્રીઓની સાપેક્ષમાં મૂલવી શકાય નહિ કે પુરૂષોની સાથે સરખામણી કરીને!

અંગ્રેજી- અમેરિકન સાહિત્યમાં સ્ત્રી લેખિકા વર્જીનીઆ વુલ્ફનું નામ બહુ મોટું ગણાય છે. વર્જિનીયાએ લખ્યું છે કે, સદીઓથી સ્ત્રી એક આયનો બનીને રહી ગઈ છે. એ જાદુઈ અને અજબનાક આયનો, જેમાં જોવાથી પુરૂષને પોતાનું કદ ડબલ હોવાનો અહેસાસ થયા કરે છે. સ્ત્રી હવે આ આયનાની બહાર નીકળી રહી છે. આયનામાં દરાર પડી નથી. આયનો તૂટ્યો નથી પણ આ જાદુઈ આયનાને હવે એના જાદુની ખબર પડી ગઈ છે.

હાસ્તો! હવે એક બીબાઢાળ ઓળખના કોચલામાંથી બહાર નીકળી પોતાની જાતને જોવી પડશે. એક સ્વતંત્ર જીવ તરીકે આપણી ખામી અને ખૂબીને શોધીને આપણી સમસ્યાઓ માટે આપણે જ સમાધાન શોધવાં પડશે. એવાં સમાધાન જેના હથિયાર આપણા સામર્થ્યમાં હોઈ શકે. વર્ષોથી સ્ત્રીઓને સીતા થવાની શિખામણ એક જ સંદર્ભમાં અપાતી રહી છે કે, 'પતિનો પડછાયો બની જીવો, વનની તકલીફો પણ હસતાં મુખે સહન કરો.' બરાબર છે. પતિ જો સાચ્ચો દોસ્ત પુરવાર થાય ત્યારે આ ત્યાગ પણ બહુ મોટો નથી. પરંતુ હું સીતાને સલામ કરૂં છું તેની એ ખુમારી અને તાકાત માટે જ્યારે કોઈપણ પુરૂષની સહાયતા વગર તે એકલી રાવણની વાસના સામે ઝઝૂમતી રાક્ષસી વ્યવસ્થા વચ્ચે પણ તાકાતથી અશોક વાટિકામાં પોતાના શિયળ અને મર્યાદાને અક્ષુણ્ણ રાખી શકી. કહેવાય છે કે, મહાભારત એક સ્ત્રી દ્રૌપદીના કારણે ખેલાયું. પરંતુ મહાભારતના સર્વ વીરોમાં શિરમોર હું દ્રૌપદીને માનું છું. દુનિયાના સૌથી શક્તિશાળી પાંચ-પાંચ વીર પુરૂષોને પ્રેમની એકતાથી સાંકળી રાખીને એક મહાન ધર્મયુદ્ધ માટે પ્રરીત કરવા આસાન નથી. (એક પુરૂષ પાંચ પત્નીઓ સાથે એક સાથે રહીને ઘરની સફાઈ પણ સરખી રીતે ન કરાવી શકે - ખોટું છે?) ભરસભામાં પોતાના ચિરહરણની વેદના કુરૂક્ષેત્ર સુધી પહોંચી. પોતાના પતિઓને તેમની વીરતાના સૌગંધ આપી પોતાના અપમાનનો બદલો લીધો. અહીં મારે એટલી જ વાત કરવી છે. સમાનતા અને સરખામણીની ડંફાસો મૂકી સ્વમાન અને સ્વરક્ષા અંગે વિચારવાની જરૂરીયાત છે અને તે માટે બહાર સમાજમાં નજર દોડાવવાની જરૂર નથી. તમારી અંદર રહેલી શક્તિ અને ખુમારીનો પુરજોર ઉપયોગ જ તમારી ઢાલ અને તમારી તલવાર બની શકે છે.

થોડા વખત પહેલાં એક કિસ્સો વાંચવામાં આવ્યો હતો. 'ફુલછાબ' દૈનિકના તંત્રી કૌશિક મહેતાએ લખેલો બે પુસ્તકના વિમોચનનો કાર્યક્રમ હતો. આત્મીય કોલેજનું ઓડિટોરિયમ હકડેઠઠ હતું. તેના મુખ્ય બે કારણ હતાં. એક તો કૌશિકભાઈ પોતે સમાજના સર્વ વર્ગમાં લોકપ્રિય છે અને બીજું કારણ દુનિયાના સૌથી લોકપ્રિય કથાકાર મોરારીબાપુના હસ્તે વિમોચન વિધિ હતી. હવે વિમોચનવાળા એક પુસ્તકમાં સમાજમાં જુદા જુદા ક્ષેત્રે કામ કરતી વ્યક્તિઓ વિશે લખાયું હતું. તેમાંની કેટલીક વ્યક્તિઓ કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત હતી અને મોરારીબાપુના હાથે તેમનું સન્માન કરવાનું નક્કી થયેલું. બધું બરાબર ચાલતું હતું ત્યાં ઝુંપડપટ્ટીના બાળકોને ભણાવવાનું કામ કરતા રેહાનાબેનનું નામ બોલાયું. ઓડિયન્સમાંથી રેહાનાબેન ઉભા થયાં પરંતુ છેલ્લી ઘડીએ તેમણે સ્ટેજ પર જવાનું માંડી વાળ્યું કારણ કે, સ્ટેજ પર સ્વામીનારાયણ સંપ્રદાયના એક મોટા સ્વામીજી બિરાજમાન હતા. હવે આ સંપ્રદાયના સાધુઓ સ્ત્રીઓના પડછાયાથી ભાગે. રેહાનાબેનની જગ્યાએ કોઈ ભાઈ સન્માન સ્વીકારવા આવ્યા પણ મોરારીબાપુ જેમનું નામ તેમને પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવ્યો કે તરત પોતાના ટ્રેડમાર્ક જેવી કાળી કામળી સરખી કરતાંક ફુલસ્પીડે સ્ટેજ પરથી ઉતરીને રેહાનાબેનની જગ્યાએ જઈને તે સન્માન હાથોહાથ આપ્યું. તાળીઓના અવિરત ગડગડાટ સ્વાભાવિક હતો. કાર્યક્રમના અંતે પણ એવું જ થયું. કૌશિકભાઈની સાથે તેમના પત્નીને આવવાનું કહીને મોરારીબાપુ થોડા ખમચાયા પણ પરિસ્થિતિ પામીને આ વખતે સ્વામીજી સ્ટેજ પરથી રુખસત લઈ ગયા. સરળ લાગતી આખીયે વાતમાં કોમ્પ્લિકેશન એ છે કે, એ સ્વામીજી જે કોલેજ ચલાવે છે તે ખૂબ આધુનિક છે જેમાં દિકરીઓ અને દિકરાઓને ઉચ્ચશિક્ષણની સમાન સુવિધાઓ મળે છે. સ્ત્રીઓ સામે ન જોનારાં સ્ત્રી શિક્ષણમાં પોતાનો સિંહફાળો આપી રહ્યાં છે.

આપણે હાથ જોડીને વિનંતી કરીશું કે બાંગો ને સૂત્રો પોકારીને માંગવાથી આપણું સ્વત્વ નહી મળે. આપણે જાતે તેને કેળવવું અને મેળવવું પડશે. મેં કાયમ માટે એવાં મંદિરોનો ત્યાગ કર્યો છે જ્યાં સ્ત્રીઓને આભડછેટની જેમ પરદાની પાછળથી ભગવાનના દર્શન કરાવાય છે. દેશની પ્રથમ મહિલા ડ્રીલીંગ એન્જિનિયર બનેલી ગ્રીષ્મા ત્રણસો પુરુષોની વચ્ચે એકલી રહીને પોતાનું કાર્ય કરે છે. તો સખી! સ્ત્રીઓની જ આંખો આશ્ચર્યમાં વધુ પહોળી થાય છે. પરંતુ જયારે સંજીવ કપૂર સ્ત્રીઓના રસોડાનો રાજા બને છે તો આપણને નવાઈ નથી લાગતી! આપણને સ્ત્રીઓને જ હાથમાં સાવરણી લઈ ઝાડુ વાળતો પુરુષ જોયો જતો નતી આવું કેમ? આપણી જ, આપણા પ્રત્યે જોવાની નજર તો બદલવી જ પડશે. જ્યાં દસથી મોટી ઉત્તરની પ્રત્યેક સો સ્ત્રીઓમાંથી ૮૦ સ્ત્રીઓ એનીનિક હોય ત્યાં દામિનીના ગેંગ રેપ જેવા મામલે કાયદા બદલતાં પહેલાં જાતને બદલવાની જરૂર ગોય એવું નથી લાગતું?

જો તમે મારી વાત સાથે સંમત નથી જરા આ ૮ માર્ચ વિમન્સ ડે નો ઈતિહાસ પણ જાણી લો! ફેક્ટરીઓમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓએ એક જમાનામાં અન્યાયી અને અત્યાચારી સોશિયલ-પોલિટિકલ સિસ્ટમ સામે અવાજ ઉઠાવવા માટે આ દિવસ પસંદ કરેલો. સોવિયેત યુનિયનમાં જુલમી ઝારના શાસન સામે વિરોધ કરવા ત્યાંની ફેક્ટરીઓમાં કામ કરતી હજારો મહિલાઓ આ દિવસે રસ્તા પર ઉતરી આવી હતી. ત્યારબાદ યુરોપીય મહિલાઓએ સમાજમાં સ્ત્રીત્વની તાકાતનો પરચો યાદ અપાવવા માટે આજથી લગભગ સો વર્ષ પહેલાં પહેલાં આ દિવસની ઉજવણી શરૂ કરી.

જો કે ઓગણીસ નવેમ્બરને મેન્સ ડે તરીકે ઉજવવાની શરૂઆત થયાના સમાચાર છે. યુનિવર્સિટી ઓફ વેસ્ટ ઈન્ડિઝના પ્રોફેસર ડોક્ટર જેરોમી તીલકસીંગ આ વિચારના પુરસ્કર્તા મનાય છે, જો કે તેને સત્તાવાર સમર્થન પ્રાપ્ત નથી.

તો સખી! ચાલ આજના આ દિવસને આપણી તાકાતને ખુમારીને અંદરથી પ્રગટાવવાના પ્રાગટ્ય મહોત્સવ તરીકે ઉજવીએ.

- તારી સ્વાતિ

આ રોગ મધ્યમ વયની તેમજ મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં ખાસ જોવા મળે છે

ટ્રાઇજેનીમલ ન્યુરાલ્જીયા : લક્ષણો અને ઉપચાર

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

બોલવામાં ભારે ભરખમ જણાતો આ રોગ ખરેખર જ ભારે ભરખમ છે. અસહ્ય પીડા ઉપજાવતો આ રોગ ખૂબ દારૂણ છે. આમ તો ઘણાં ખરા લોકો આ રોગોથી અજાણ છે. પરંતુ જયારથી માર્કેટમાં એવું આવ્યું કે "સલમાનખાનને ટ્રાઇજેમીનલ ન્યુરાલ્જીયા" થયું ત્યારથી ઘણા ખરા લોકો આ રોગો વિષે પ્રારંભિક જાણવા લાગ્યા છે. આ રોગ મધ્યમ વયની તેમજ મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં ખાસ જોવા મળે છે. આ રોગમાં માથામાં અસહ્ય દુખાવો થાય છે. અને વિજળીનો કરંટ લાગવા સમાન ઝણઝણાટી થાય છે. આ રોગમાં આપણા શરીરની 'ટ્રાઇજેમીનલ નર્વ' કે જેનાં ત્રણ વિભાગો છે. તેમાં ઉપરનાં જડબા સંબંધી બીજી અને નીચેના જડબા સંબંધી ત્રીજા વિભાગ પર અસર થાય છે. આયુર્વેદમાં આ રોગને ઘણાખરા અંશે - 'અનંતવાત' સાથે સરખાવી શકાય.

આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ આ રોગ થવાના કોઇ ચોક્કસ કારણો નથી પરંતુ દાંત કઢાવી નાખવાથી, વિષાણુસંક્રમણ આદિથી જયારે આ નાડી સૂજી જાય ત્યારે આ રોગ થાય છે. આયુર્વેદ મુજબ આરોગ થવાના કારણો નિમ્નોક્ત છે.

- ખૂબ ઉપવાસ કરવા.
- ખૂબ રૂક્ષ અને લૂખો આહાર લેવો, ઘી-તેલ આદિ સ્નિગ્ધ દ્રવ્યો ન લેવા.
- વધુ માત્રામાં ઠંડો ખોરાક (આઇસ્ક્રીમ - ઠંડા પીણા) તથા ફ્રિજમાં પડી રહેલ ખોરાક લેવા.
- પચવામાં ભારે તેમજ વધુ પડતા ખાટા પદાર્થોનું સેવન કરવું.
- મદ્યપાન કરવું.
- માનસિક આઘાત થવો.
- ખૂબ બોલવું કે ગાવું.
- લાંબા સમય સુધી દિવસે સુવું તેમજ રાત્રે જાગવું.

સીધો પવન લાગે તેની મુસાફરી કરવી.

ઉપરોક્ત કારણોમાંથી કોઇ પણ કારણ 'અનંતવાત' થવા માટે જવાબદાર થઇ શકે, આ રોગમાં ખાસ કરીને વાયુ તથા પિત્તની દુષ્ટી જવાબદાર છે.

આ રોગના લક્ષણો જોઇએ તો એક બાજુનાં લમણામાં અસહ્ય વેદા થાય છે. આ દુખાવો આંખની ભ્રમર સુધી, ઉપલા જડબા સુધી કે નીચેના જડબા સુધી પણ જણાય છે. ચાસકા આવતા હોય તેવા દુખાવા સમયે આંખમાંથી આંસુ નીકળી જાય. તેમજ નસોનાં ખેંચાણને કારણએ માથું ઉપર તરફ ખેંચાઇ જાય. આ દુખાવો વારંવાર થાય છે, થોડા સમય માટે થાય અને બાદમાં મટી જાય, મોટા ભાગે દુખાવો દિવસે થાય છે. રાત્રે ભાગ્યે જ જોવા મળે. હસવાથી, ઠંડો પવન લાગવાથી, ચાવવાથી, બોલવાથી, દાંત સાફ કરવાથી દુખાવો વધે છે. આ દુખાવો એટલો બધો હોય છે કે દર્દીને હતાશા તરફ ધકેલે છે.

આ રોગની ચિકિત્સાની વાત કરીએ તો આધુનિક ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં કાર્બોમેઝેપીન મુખ્ય ઔષધ છે જે રોગના લક્ષણોને દાબવાનું કાર્ય કરે છે. ઔષધની કેટલીક આડઅસરો પણ છે જેમ કે, ઘેન ચડવું, તંદ્રા રહેવી, ચક્કર આવવા આદિ. આ ઉપરાંત આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં શસ્ત્ર ક્રિયા વડે આ રોગને મટાડવાનો ઉપાય પણ નિર્દર્શીત છે.

આયુર્વેદ મુજબ આ રોગની ચિકિત્સા દોષવૃદ્ધિ તેમ જ રોગની અધિકતાને આધારે નક્કી થાય છે. પંચકર્મમાં મુખ્યત્વે વિરેચન, નષ્ય, રક્તતોમક્ષણ, કર્ણપૂરણ તેમજ શિરોધારી કે શિરોબસ્તી વડે આ રોગને કાબૂમાં લઇ શકાય. આ ઉપરાંત ગંડૂષ તથા કળલગ્રહ તેમજ પરિષેક પણ લાયદાયક નિવડે. શમન ચિકિત્સામાં દશમૂળ કવાથ તથા રાષ્નાસપ્તક કવાથનો નો ઉપયોગ કરી શકાય. આ ઉપરાંત આયુર્વેદમાં વર્ણીત વિવિધ ચૂર્ણ કલ્પનાઓ (Powders) માંથી મેધ્યરસાયણ, હિંગ્વષ્ટક ચૂર્ણ તેમજ અજમો આદી ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરી શકાય. આ ઉપરાંત સર્પગંધા, અશ્વગંધા, જેઠીમધ આદિ ઔષધીઓ પણ લાભદાયક નિવડે. આ ઉપરાંત કેટલીક રસૌષધિઓ જેવી કે બૃહદ્ વાત ચિંતામણી, રસ વાતવિધ્વંસ રસ, રસરાજ રસ, સ્વર્ણ, શૂતશેખર રસ આદિમાંથી સ્નિગ્ધ આહારનો ઉપયોગ કરવો.

ટ્રાઇજેમીનલ ન્યુરાલ્જીયા દારૂણ વ્યાધિ તો છે જ પરંતુ ઉપરોક્ત વર્ણીત સામાન્ય ઉપચારમાંથી વ્યક્તિની પ્રકૃતિ તેમજ તેના બળને અનુરૂપ યોગ્ય માત્રામાં ઉપચાર કરવાથી લાંબા ગાળે ચોક્કસથી સારા પરિણામોની અપેક્ષા રાખી શકાય. જે કારણોથી રોગ થાય છે. તેનું સેવન બંધ કરી યોગ્ય ચિકિત્સા કરવાથી ચોક્કસ ફાયદો થાય.

જીવનમાં જેટલા લોકો ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચે છે, તેમનું પ્રથમ લક્ષણ કદાચ એકાગ્રતાથી સાંભળવાનું જ રહ્યું છે

શ્રુતિ બંધનમ્

- ડો. બ્રિજ

એક અનોખી દુનિયા જયાં જ્ઞાન અનેક સ્વરૂપે ભર્યું છે. ધર્મ - સંસ્કૃતિ - કલા - ઇતિહાસ - સાહિત્ય. ધર્મગુરૂઓ - વિચારકો, ઋષિઓ, સંતો, કેળવણીકારો - ઇતિહાસકારો વગેરે - વગેરે. ઘણું લખાય છે, વંચાય છે, ફિલ્મો કે નાટક રૂપે દેખાય છે કે સમાજમાં બનતી ઘટનાઓ થકી જાણવા મળે છે. આ બધી જ બાબતોમાં દક્ષતા રાખવાની વાત ખૂબ જરૂરી છે. મનુષ્યને શીખામણો ખૂબ અપાય છે. આપણને પણ કેટલુંક ગમે છે પછી બીજું ગમે છે. આપણી જ ચંચળતા આપણને ઘૂમાવે છે. સોક્રેટિસ નાની પણ ખૂબ મોટી વાતમાં શ્રવણ નમ્રતાપૂર્વક, કથન, ડહાપણભર્યું, સમજણ ગંભીરતા ભરી અને નિર્ણય પક્ષપાત - રહીત એવી ચાર વાતોમાં ઉપસાવે છે.

શ્રવણ - કથન - સમજ - જ્ઞાન આ જ મનુષ્ય જીવન વિકાસનાં આવર્તનો - પરિવર્તનો. વ્યક્તિનું શ્રવણ જેટલું વધારે એને જેવું હોય તેવો આપણો ખુદનો વિકાસ થવાનો જ છે. બીજા બધા સોપાનો શ્રવણ ઉપર જ નિર્ભર છે. નવધા ભક્તિમાં પણ શ્રવણનું એટલું જ મહાત્મય છે. વ્યક્તિ - બાળક સાંભળે નહી તો જ મૂગું હોય એવું મનોચિકિત્સકો કહે છે. શ્રવણ માટે જ વ્યક્તિની તૈયારી વધારે બને તો જ્ઞાનમાં વધારો થવાનું સરળ બની શકે. પૂર્વની શિક્ષણ પધ્ધતિમાં શ્રવણનું ખૂબ જ મોટું મહત્ત્વ હતું. યજ્ઞકર્મ - સ્ત્રોત્ર ગાન વગેરે આ જ બાબતને પ્રોત્સાહન આપે છે. કયાં કે વાર્તાનો વારંવાર થતો પાઠ એ જ શ્રવણ કૌશલ્ય માટે જ હશે...! હું જે કંઇ સાંભળું એ મારા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. એવી ભાવના જરૂરી થઇ પડે. "ભદ્રં કર્ણેભી હી" ની વાત વેદ એટલે જ કહે છે.

જીવનમાં જેટલા લોકો ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચે છે. તેમનું પ્રથમ લક્ષણ કદાચ એકાગ્રતાથી સાંભળવાનું જ રહ્યું છે. એક વ્યક્તિ આ શ્રવણ થકી જ પોતાની સ્વસ્થતાથી સફળતા મેળવી શકતો હશે. શ્રવણ સારી રીતે કરવાની ટેવ પડ્યા પછી વ્યક્તિમાં ગાંભીર્ય આવતું જાય છે. વ્યક્તિ સહજ મટી અસહજતા પ્રતિ ગતિ કરે છે. મને તો કયારેક કહેવાનું મન થાય કે દુનિયામાં જન્મનારો હરેક વ્યક્તિ સંસ્કારો અને સજ્જતાના લેબલ લઇને અવતરતો નથી. દરેક વ્યક્તિ સરખી જ રીતે એક જ કુદરતની મરજી એ સૃષ્ટિમાં અવતરે છે. ત્યાર પછી શરૂ થાય છે. વ્યક્તિ બનવાની એક સુંદર ઘટના...? મહાન - સજ્જન - સફળ તમે જ કહો એ બનવાની પ્રક્રિયા અહીં સૃષ્ટિમાં જ રચાય છએ. કુદરતની પ્રકૃતિ - કુદરતની મરજી અને તેણે જ સર્જેલી માનવસૃષ્ટિ બીજા માણસને ઘટવા માટે જવાબદાર છે. જેને સારૂં સંભળાય એ કદાચ કંઇક જુદા સ્વપ્નાં સમજાવે. લોકો તેની સામે અપેક્ષાઓથી જુએ સન્માન આપે... આમ જ એક વ્યક્તિને સારપ ભણી ખેંચાઇ જવાનું અમસ્તુ જ બને છે. વાલીયો લૂંટારો કુદરતની મરજી પ્રમાણે જે નારદજી સંપર્કમાં આવે અને એક મહાન ઋષિ આ સૃષ્ટિમાં આકાર ધારણ કરે છે. યુગો લગી અન્ય લોક સમુદાય પણ તેણે યાદ કરે છે...! તેણે લખેલી વાત શ્રવણીય બને છે...!

વાત ખૂબ નાનકડી છે. કુદરતે મને આ વિશાળ સૃષ્ટિમાં - વિશાળતાઓ વચ્ચે વિશાલ બનવા જ અહીં મોકલ્યો છે. બધું જ મારી - તમારી આસપાસ વેરી દીધું છે અને એ કહે છે : 'તારે જેમ વિસ્તરવું હોય, વિકસવું હોય એમ કર...! હું તારી ગતિ જોઉં છું. હું તને અટકાવીશ નહીં. ચાલ, જો તું શું કરી શકે છે?' અને એ કુદરત આપણી હરેક ગતિ નીહાળ્યા કરતો આપણા ઉપર જ વિશ્વાસ ધરીને બેઠો છે. આ સૃષ્ટિમાં હું કોઇ નિમિત્ત માટે આવ્યો છું. એ વાત નક્કી છે. અને એટલે જ દુનિયાનો હરેક વ્યક્તિ જુદા જુદા પાઠ ભજવ્યા કરે છે. કુદરતની મરજીની સાથે તેણે આપણને અનેક શક્તિઓથી ભરી દીધા છે. હવે બાજી તમારા - મારા હાથમાં છે. શું મેળવવું છે?

કુદરત તેની હરેક કલાકૃતિ ઉત્તમ બને તેની રાહ જુએ છે. આપણે તેની ખાતર ઉત્તમ માર્ગ પકડીએ તો કેવું? અને આગણ ગતિ આપવા એ જ અડીખમ આપણી આસપાસ ખડો છે. એટલે જ દુનિયામાં વૈવિધ્યતા છે જે કુદરતની શક્તિ અને પોતાની શક્તિને જાણે તે નોખો તરી આવે. બાકી બધાં જ સંતાનો પ્રત્યે કુદરતને એટલો જ સમત્ત્વ ભર્યો પ્રેમ છે. દુનિયામાં એ જ કરામત કરવાવાળાએ અનેકને મોકલ્યા - વેદ માટે, ગીતા માટે, ભાગવત્ કે અને અન્ય ધર્મના ઉપદેશકો - પ્રેરકો અહીં જન્મ્યા. કાર્ય કર્યું. નવી દૃષ્ટિ આપી. કેટલાકના જીવન આનંદમય થયાં. કેટલાંક દુઃખથી ભરેલાં. એમાં દોષ કોઇનો નથી. આપણે - આપણે અને આપણે જ જવાબદાર...!

શ્રવણ એકાગ્રતા કેળવું તો પછી બુધ્ધિ ખીલે ને! અન્યની સાથે હસતાં ચહેરે મૃદુતા ભર્યા અવાજે વાત કરૂં તો હું કોઇને ગમું ને! બુધ્ધિમાં સમજણ કેળવ્યા પછી પક્ષપાત રહીત બનું તો બીજા વ્યક્તિને પસંદ પડું ને? દોસ્તો, દુનિયા ખૂબ વિશાળ છે. અને એ વિશાળતાઓની સાથે મૈત્રી કરવાની છે. વ્યક્તિ વ્યક્તિ વિશેષ ત્યારે જ બને. બીજા કરતાં તેણે વધારે ત્યારે જ મેળવ્યું છે કે એ બીજાના ગજવામાંથી પડાવી લેવાનું શીખ્યો નથી. દુનિયામાં ધન-દોલત-માન-સંન્માન પ્રતિષ્ઠા આ બધું જ મળી શકે. સહજ રીતે મળી શકે. શાસ્ત્રોમાં અનેક માર્ગો છે, અનેક અનુભવો પણ વ્યક્તિને પ્રાપ્તિના માર્ગે ચડાવે છે. વ્યક્તિ વિચારે એ બધું જ આપવા પ્રભુ બેઠો છે. મારી લાયકાત કેળવવાનું હું ચૂકી જાઉં છું. પ્રભુ! તને પસંદ પડું એવી ગતિમાં જ રાખ...!

સ્વીટ રેઇન :

◆ સફળતા તો મજાની જ હોય છે પરંતુ સફળતા તરફની યાત્રા મહાન વળતર આપે છે.

◆ તમારા જીવનના પડકારો અન્યનું જીવન પરિવર્તન કરવાની તક પુરી પાડે છે.

◆ ઇશ્વરને પડકાર ગમે છે અને જેમણે પડકાર ઉઠાવવો ગમે છે તેમને મદદ કરવાનું પણ ઇશ્વરને ગમે છે.

- ભગવાનનો Reply માંથી
જિલિયાના રેમન્ડ