ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

દિવસો દિવસ પાકિસ્તાન સંબંધો બગાડે છે!
ને ચીન પણ કરાવે એછે ચિંતા રાતો જગાડે છે!
વગાડે ઢોલકી બે બાજુ, છે નેપાળી રાજનીતિ -
અમેરિકા તો વ્યાપારી નીતિ જ કામે લગાડે છે!
(દગાબાજ પાડોશીઓ)

હાઈકુ

લ્યો ! મહેમાનો -
હાથ થોઈ જાય છે-
ખાઈ - ખદોડી...
(મહેમાની મોંઘી પડે છે)

પડી જાય છે,
એકલું ને અટુલું -
રાજનીતિમાં...
(ન હમ કિસી કે કોઈ ન હમારા)

ચિંતન

નરત્વં દુર્લભં લો કે વિધાતત્ર સુદુર્લભા ।
કવિત્વં દુર્લભં તત્ર શક્તિસ્તત્ર સુદુર્લભા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક શ્રી સુભાષિત પદ્યાવલિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જગતમાં મનુષ્ય દેહ દુર્લભ છે. તેમાં પણ વિદ્યા પ્રાપ્ત થવી એ અત્યંત દુર્લભ છે. વિદ્યામાં પણ 'કવિત્વ' પ્રાપ્ત થવું દુર્લભ છે. તેમાં પણ અવનવી કલ્પના શક્તિ અત્યંત દુર્લભ છે.

માનવ દેહ મળવો દુર્લભ છે કેટલાંય પુણ્ય કર્મના ફળ સ્વરુપે માનવ દેહ પ્રાપ્ત થાય છે અને માનવ દેહ મળ્યા પછી પણ વિદ્યા-વિનય-વિવેક મનવાં પણ ખૂબ કઠિન છે. વિનય - વિવેકની સમજ સાથે જો માણસ કવિ આત્મા-કલ્પના શક્તિ સભર હૃદય મળે એ તો અત્યંત દુર્લભ છે.

સુવિચાર

- એક ભૂલ તમારો અનુભવ વધારે છે,
  જયારે એક અનુભવ તમારી ભૂલો ઓછી કરે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- દરેક અકલમંદ માટે એ જરૂરી છે કે જીવનની ઉન્નતિ માટે
  વિચારશક્તિ દોડાવતો રહે છે - **હદીસ બોધ**
- જે હાથ ભૂંસી શકે છે તે જ સાચી વસ્તુ લખી શકે છે - **ડેવિડ વ્હીટલી**
- જૂઠું બોલવાથી વેપાર તો થશે પણ તેમાં બરકત નહીં હોય - **ફુલછાબ**
- આપણે મજબૂત થવું છે ? તો કામ કરવું જોઈએ, સુખી થવું છે ?
  આપણે દયાળું થવું જોઈએ, ડાહ્યા થવું છે ? આપણે જોવું એન વિચારવું જોઈએ - **રસ્કિન**
- મહાન માણસ તે છે, જે તેનું બાળહૃદય ખોતો નથી - **મોરિસન**
- આજનું ઔષધ : લીમડાના કુમડા પાનને દહીંમાં વાટીને સવાર-સાંજ લગાડવાથી ચહેરા પરની ફોડલી મટે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

શ્રીમંત વેપારીનો એકનો એક દીકરો. સાહ્યબીમાં ઉછર્યો. યુવાન થયો પણ ધંધો શીખવા માટે જરાય તૈયાર ન હતો. ખાટલેથી પાટલે જીવન જીવવા ટેવાઈ ગયો હતો. વેપારીએ કામકાજ શીખવા તેને એક એમના મિત્રને ઘેર બીજા નગરમાં મોકલ્યો. મિત્ર વેપારી તો કડક સ્વભાવનો હતો તેણે કહ્યું, 'નહાઈ, ધોઈ તૈયાર થઈ જા... આજથી મારી ઓફિસે આજથી તમારી ટ્રેનિંગ શરૂ થશે.' યુવાન બોલ્યો. 'કાકા, હજી આજે તો આવ્યો છું.' આજે આરામ કરવા દો. આવતીકાલથી ઓફિસે આવીશ.' વેપારીએ કડક વલણ રાખ્યું એટલે ઓફિસ જવું પડ્યું. ત્યાં જઈ ગોડાઉનમાં કાપડ આવે. તો એનો હિસાબ લખવો. ગાંસડી બાંધવી એમને કેવો કપરા સંજોગોમાં ધંધો આગળ વધાર્યો છે. તે બધી સંઘર્ષની વાતો જણાવી. ત્યારે યુવાન બોલ્યો. 'કાકા.... આ બધું હું શું કામ કરું માટે તો ગાદી પર બેસીને પૈસા ગણવાના હોય આવી મજૂરી માટે થોડી કરવાની છે?' વેપારી સમજી ગયા કે યુવાનના મગજમાં પૈસાની રાઈ ચઢી છે. યુવાનને પાઠ ભણાવવા વેપારીએ એક સીડી મગાવી. અને યુવાનને કહ્યું, 'દીકરા... તારા બંને હાથ ખિસ્સામાં રાખી, આ સીડી ચઢી બતાવ. તો પછી તું જેમ કહેશે એમ અમે કરીશું.' યુવાન મુંઝાયો... ખિસ્સામાં હાથ નાખી ઊભો રહ્યો હાથથી સીડી પકડ્યા વગર ચઢ્યું કઈ રીતે? યુવાને કહ્યું, 'કાકા, હાથ ખિસ્સામાં રાખી સીડી ચડવી શક્ય નથી.' વેપારીએ જવાબમાં કહ્યું, 'દીકરા, સફળતાનું પણ સીડી જેવું જ છે જાત મહેનતથી જ મળે. બીજા પર આધાર રાખી પાયાના સિદ્ધાંતો શીખ્યા વિના માત્ર પૈસા ગણવાના સપના જોઈશ તો વેપારમાં ખોટ જશે.' યુવાનને કાકાની વાત સમજાઈ અને ગાંસડી બાંધવાનું ધ્યાનથી શીખવાનું શરૂ કર્યું.

ચીનની ખોરી દાનત સામે ભારત રક્ષણાત્મક સ્થિતિમાં

તંત્રીસ્થાનેથી...

દુનિયા આખી મહામારી સામે આંધળૂકિયાં કરી ઝઝૂમી રહી છે અને વિશ્વસત્તા અમેરિકા વામણું બની મોતના સકંજા ઉપરાંત બેરોજગારી તથા ઈકોનોમિક ક્રાઈસીસમાં સપડાયેલું છે ત્યારે 'ચીની શાહુકાર' સામ્યવાદી શાસન તથા ચીની લિબરેશન આર્મીના સર્વેસર્વા શી જિનપિંગ એમની સેના તથા પોલીસદળને રાષ્ટ્રના સાર્વભૌમત્વના રક્ષણ ખાતર સાબદા રહી અઘરામાં અઘરી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા કટિબદ્ધ રહેવાનો આદેશ આપી ચૂક્યા છે. તેઓ ચીનની સામે સમગ્ર વિશ્વ એક મંચ પર આવી એની સાર્વભૌમિક સત્તાને પડકારી રહ્યું છે એવો અણસાર આપી ગમે તેવા સંજોગોમાં પોતાની સર્વોપરિતા સિદ્ધ કરવા કૃતસંકલ્પ છે. શી જિનપિંગને ચીનની સર્વસત્તાધીશ કમ્યુનિસ્ટ પાર્ટીએ આજીવન જનરલ સેક્રેટરી તરીકે સર્વાનુમતે સ્થાપિત કર્યા પછી દેખીતી રીતે તેઓ જીવશે ત્યાં સુધી વિશ્વની સૌથી મોટી વસતિ ધરાવતા રાષ્ટ્રના સરમુખત્યાર - પ્રેસિડેન્ટ બની રહ્યા છે. બિબરેશન આર્મીના પણ તેઓ સર્વોચ્ચ કમાન્ડર છે. કોરોના સંક્રમણ મુદ્દે ચીન સામે યુરોપ-અમેરિકા સહિત વિશ્વના ઘણા દેશો પાકી શંકા કરી રહ્યા છે અને ચીન પ્રત્યે કૂણી લાગણી ધરાવતા વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશનના વડાએ પણ અનેક સભ્ય રાષ્ટ્રોની માગણીને વશ થઈ કોરોનાના ઉદ્ભવ સ્થાન અંગેની તપાસ આપવા સહમત થવું પડ્યું છે. માત્ર વુહાન શહેર પૂરતું કોરોનાનું મૂળ સંક્રમણ દુનિયાભરમાં હાહાકાર મચાવી રહ્યું છે ત્યારે ચીન એના રોજિંદા ધંધા રોજગાર સાથે ધમધમી રહ્યું છે. છૂટા છવાયા કેસ નોંધાયા છે ખરાં પરંતુ ચીન પાસે કંઈક એવો કીમિયો છે કે એમને કાબૂમાં લેતાં વાર નથી લાગતી. કદાચ ચીને 'બાયોલોજિકલ વેપન' તરીકે નોવેલ કોરોના વાઈરસ લેબોરેટરીમાં તૈયાર કર્યું હોય અને ત્યાંથી એ સામાન્ય ચૂકના કારણે લીક થઈ ગયું હોય એવી શક્યતા નકારી શકાય એમ નથી. અમેરિકન રાષ્ટ્ર પ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પને તો એમની જાસૂસી સંસ્થાઓએ અહેવાલ આપી જ દીધો છે. ચીનને આર્થિક પ્રતિબંધો દ્વારા ધરાશાયી કરવાની ટ્રમ્પની મંશા સાથે ભારતે પણ હોંકારો ભણી દીધા પછી સ્વાભાવિક રીતે જ ડ્રેગન છંછેડાયો છે. એની પ્રતિક્રિયા લેખે લડાખ અને સિક્કિમ સરહદે બાસઠના યુદ્ધ પછી માન્ય રખાયેલી લક્ષ્મણરેખા પર ચીને સૈન્ય ખડકવા માંડ્યું છે. ભારતના અર્ધલશ્કરી દળો સાથે અગાઉ ડોકલામમાં થેયલા હૂંસાતૂંસી કરતાં પણ આ વખતનો ચીની આર્મીનો મિજાજ વધુ આક્રમક છે. સીમા રેખા નજીક એને લડાકુ વિમાનો ઉતારી દીધાં છે. રનવે વિસ્તાર્યા છે. નવા રોડ બનાવી દીધા છે. આ તમામ ગતિવિધિથી વાકેફ ભારતીય સેના પણ એ વિસ્તારમાં સઘન પેટ્રોલિંગ કરવા લાગી છે. સૈન્ય સલાહકાર અજિત ડોભાલ સાથે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ પણ આ ગંભીર હરકત અંગે ચર્ચા કરી છે. ચીન લુચ્ચું શિયાળ છે. એને ભારતની વિશ્વસત્તા બનવાની મહેચ્છા આંખની કણીની જેમ ખૂંચે છે. દક્ષિણ એશિયામાં પોતાની સર્વોપરિતા અકબંધ રહે એટલાથી એને સંતોષ નથી, એ તો વિશ્વની નંબર વન મહાસત્તાનું લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરવા માગે છે. પાયમાલ થઈ રહેલ કોરોનાગ્રસ્ત અમેરિકા સામે બાયો ચડાવીને એ વિશ્વયુદ્ધ માટે જ પડકાર ફેંકી રહ્યું હોય એમ લાગે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ એની શરુઆત કરવા એને પોતાની સરહદ પર પાડોશી ભારત અતિક્રમણ કરી રહ્યું હોવાનું બહાનું આગળ ધરવું પડે. ભારતની વહાર કરવા જગત જમાદાર અમેરિકા કેટલું તૈયાર છે તે કળવું મુશ્કેલ છે. હાલ તો ભારતે પોતાના દીવેલથી દીવો પેટાવવાનો છે. એક તરફ કોરોના સંક્રમણને નિયંત્રિત કરવામાં સાંપડી રહેલી નિષ્ફળતા, બીજી તરફ પાડોશી પરમેનંટ દુશ્મન પાકિસ્તાનનાં રોજિદાં છમકલાં અને હવે ચીન સાથે હાથોહાથ થવાની કપરી સ્થિતિ નિવારવામાં અમદાવાદ રિવર ફ્રંટ પર ઝૂલે ઝુલાવેલા ચીની પ્રમુખ સાથેની વડાપ્રધાનની વ્યૂહાત્મક મૈત્રી કેટલી કારગત નીવડશે તે જોવું રહ્યું.

શીખવું પડશે, આંખોથી હસવાનું... કારણ કે... હોઠોની જગ્યા હવે માસ્કે લીધી છે...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

આજે મા ભારતી આવો, અહીં વિમાને ચઢી,
સંક્રમણ વ્યાધિ તણી છે આપદ્ ઘડી
સેવાકર્મી - શાસન સૌની સેવા મળે છે ઘણી
રક્ષક - ચિકિત્સક ગણનું કરજો સદા મંગલમ્

● ● ●

કોરોના નામના પ્રાણવાન વાયરસે આખી દુનિયા બાથમાં લીધી છે સવારથી સાંજ નિરંતર એક જ શબ્દ વાતાવરણમાં પડઘાય છે... કોરોના... કોરોના... કોરોના...

મિત્રો, જયાં સુધી કોરોનાનું 'રક્ષાકવચ' ના સાંપડે ત્યાં સુધી કોરોના સાથે જીવવું પડશે... તે પણ પૂરી સાવચેતીપૂર્વક... કેટલીક બાબતોથી ટેવાયા નહીં હોય તો પણ ટેવ પાડવી પડશે. નવી પરિસ્થિતિ સાથે નવી રીતે જીવતાં શીખવું પડશે... આપણે સ્વયંના રક્ષક બનવું પડશે. એ પણ ઉન્નત - આશાવાદી સદ્વિચારો થકી...

છેલ્લી સદીમાં ભૌતિકતા ને ભોગવાદના ભાન ભૂલેલા આ 'ભલા માણસે' નિજીસ્વાર્થમાં ઘર-પરિવાર, સંબંધો આ સઘળું ભૂલી બેઠો હતો. એને બે આંખની શરમ પણ કયાંક નડતી ન હોતી. સવાર્થાંધતામાં ગુલતાન આ આદમી એક સમયે એવું પણ કહેતો કે 'અત્યારે મરવાનોય સમય નથી' એ હવે ઊંબરા બહાર પગ મૂકતાં ગભરાય છે!

આ સૂક્ષ્મ શત્રુ ક્યાંથી અને કેમ આવ્યો કે કોણે મોકલ્યો એ બધું છોડી આપણે એ સ્વીકારવું રહ્યું કે માનવજાત ઈશ્વરદત્ત પ્રકૃતિ છોડી વિકૃતિની વાટે વળી હતી એને તો પ્રકૃતિથી સંસ્કૃતિ તરફ જવાનું હતું... પણ.. ગંતવ્યસ્થાન ભૂલી અવળે પાટે ચડી હતી આ તો હાથનાં કર્યા હૈયે વાંગ્યા છે. હવે હવાતિયાં માર્યા વગર ડર છોડી પૂરેપૂરી સાવચેતીથી જીતવાં શીખવું પડશે.

મારી દષ્ટિએ આજના મદાંધ માનવીની ક્ષુદ્રતાનું પાણી મપાઈ ગયું છે. આખી દુનિયા થંભી જાય એક વાયરસને કારણે... આ કુદરતની કરડાકી હવે તો માનવજાતને સમજાશે કે કેમ ?! સહેજ લોકડાઉન હળવું થાય ને માનવ કીડીયારું ઉભરાય આ જ બતાવે છે કે શિક્ષણ છે પણ સમજણ નથી. હજુયે કાળનો કોરડો ચચર્યો નથી કે શું ? સાચું સમજીએ તો આ કોરોનાએ સમાજ નવરચનાના દ્વારા ખોલી આપ્યા છે. નીતિનાશને માર્ગે વળેલાને કાન પકડીને સીધે મારગે વાળવાનો આ કુદરતી સંકેત છે.

આ લોકડાઉન થકી કુદરતી મોત ઘટ્યાં ને પર્યાવરણેય સુધર્યું... આ ભણેલાં અભણો થકી ગંધાયેલી દુનિયા સ્વચ્છ થઈ, એટલે જ તો બિલગેટ્સ કહે છે કે, 'હું કોરોનાને આપત્તિ તરીકે જોતો નથી, એ માનવજાતને સુધારવા આવેલો દૂત છે એમ હું માનું છું.'

દોસ્તો, અમારા વડવાઓ એવું શીખવતા કે 'શુભ શુભ બોલો.' મનમાં પોઝિટિવ સ્પંદનો ઊભાં કરો જેથી કોરોના પોઝિટિવ ઓછા થાય. આપણે જે વિચારીએ છીએ એ જ સામે આવતું હોય છે. આજે વાતાવરણમાં એકમાત્ર ગુંજારવ ચાલી રહ્યો છે કોરોના... એનો ભય પ્રત્યક્ષ ને પરોક્ષપણે પીડી રહ્યો છે. આની ચિંતાઓને વિચારો કર્યા કરશું તો આપણા આ વાઈબ્રેશન્સ એને આપણી પાસે અચૂક દોરી લાવશે. કારણ આપણે જે વિચારીએ છીએ એ માટે વૈશ્વિક તાકાત 'એ માટે ક્રિયાશીલ બની જાય છે. માટે સૌએ એવું વિચારતા રહીએ કે અમે વાયરસ મુક્ત છીએ. અમે સ્વસ્થ, સુખી, શક્તિશાળીને આનંદી છીએ. આવા તાજગીપ્રદ વિચારો એક નવી ઉર્જા પેદા કરશે. મન મજબૂત થશે. માત્ર વિચારો જ નહીં કાળજી પણ રાખીએ... માસ્ક, સેનિટાઈઝર ને સોશ્યલ ડિસ્ટન્સની સાથે 'સુપ્રિમ પાવર' પરત્વે અનન્ય શ્રધ્ધા રાખી જાતને ગોખાવો કે હું નિરંતર પોઝિટિવ જ વિચારીશ... અને અન્યને એ તરફ પ્રેરીશ...'

સારપમાંથી સહેજેય શ્રદ્ધા ગુમાવશો નહીં, જે થવાનું છે તે થશે જ એ નિયતિ છે, પરંતુ મનની રચનાત્મક ઊર્જાની બહુમોટી તાકાત હોય છે, ભીરુતા છોડી આપત્તિની સામે આંખ મિચાવતાં શીખીએ કદાચ મોટી આપત્તિમાંથી ઓછા નુકશાન સાથે બહાર આવી શકાય.

દોસ્તો, કોરવાનો ડર છોડી સાચવેત રહીએ... ઘરમાં રહીએ... પ્રેમથી રહીએ... પોતપોતાના કામમાં વ્યસ્ત રહીએ... શરીરશ્રમ અચૂક કરીએ... હળીમળીને મસ્ત રહીએ... આનંદમાં રહીએ... સાથે સાથે સલામત અંતર રાખીને સલામત રહીએ...

સ્પર્શમણિ :
લોકો ઘરની ભીતર રહેશે તો !
રોગ પણ છોડશે, પણ જો...
લોકો ઘર છોડશે તો...
રોગના યમ ઘરમાં ભીતર દોડશે...!
- ભાવુક

● ● ●

શીખવું પડશે, આંખોથી હસવાનું... કારણ કે... હોઠોની જગ્યા હવે માસ્કે લીધી છે...

rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

નવી દુનિયાની નવી બાબતોને અપનાવતા જઈશું તો, આવનારા સમયમાં જીવન જીવવું સુલભ થશે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

આ પહેલાં નાં લેખમાં પત્ર દ્વારા થતી અભિવ્યક્તિની વાત કરી હતી. લખતી વેળાએ અનુભવાયેલો આનંદ અક્ષરો નાં માધ્યમ થી વાંચકો ના હૃદયને પણ સ્પર્શ્યો એવું સહુ ના પ્રતિભાવ થી લાગ્યું. સાનંદ આભાર એ સુંવાળપ હજુ હૃદયસ્થ જ હતી ત્યાં પત્રની હરીફ દુનિયા, ડીજીટલ દુનિયાના કૌતુક પમાડે એવા સમાચારો જાણવા મળ્યા...

આપણામાં ના લગભગ બધાજ ન્યુઝપેપર્સ વાંચે છે , મોબાઈલ રાખે છે. ન્યુઝપેપર્સ માં આપણે શું વાંચીએ એ જેટલું મહત્વનું છે એટલું જ મહત્વનું છે કે મોબાઈલ ફોન અને એની દુનિયા વિષે આપણે કેટલું જાણીએ છીએ. પત્ર વ્યવહાર થી જેમના જીવન ની શરૂઆત થઇ છે એ પેઢી ના મોટાભાગના લોકો માટે મોબાઈલ ફોન એક સંદેશા વ્યવહાર નું સાધન, એથી આગળ વધીને વોટ્સએપ, ફેસબુક અને વધુ માં વધુ ઈન્સ્તાગ્રામ છે. પરંતુ ડીજીટલ માધ્યમ ની આ દુનિયા એનાથી અનેકગણી આગળ વધી ગઈ છે.

જેને આ ડીજીટલ વિશ્વ ની જાણકારી છે એમને તાજેતરમાં ચાલેલા સોશિયલ મિડીયા પરના યુદ્ધની પણ જાણ હશેજ. કૌતુક પમાડે એવા સમાચારની વાત હવે આવે છે. અમીર સિદીકી નામનો મુંબઈ નો યુવાન જે 'ટીકટોક' કિંગ છે. અને કેરી મીનાટી, ફરીદાબાદ નો યુવાન જે હોટફેવરેટ યુ-ટ્યુબર છે એમની વચ્ચે સોશિયલ મિડીયા પર જંગ ખેલાઈ ગઈ.

'ટીકટોક' અને 'યુ-ટ્યુબ' બંને નામ ઘણા લોકો માટે અજાણ્યા હશે તો જણાવી દઉં કે 'ટીકટોક', વિડીયો શેરીંગ પ્લેટફોર્મ છે. જેના પર ગીત – સંગીત- ડાન્સ- અભિનય- કોમેડી કોઈપણ પ્રકારના વિડીયો અપલોડ થાય છે. જેમની પાસે આ ટીકટોક એપ હોય એ લોકો આ વીડીઓ જુએ છે અને લાઇક આપેછે. અમીર સિદીકી ને 'ટીકટોક' પર ૩૭ લાખ લોકો ફોલો કરે છે. જયારે કેરી મિનાટીની યુ- ટ્યુબ ચેનલ ને ૧૮ મિલિયન લોકોએ સબસ્ક્રાઈબ કરી છે. આ લોકો વચ્ચે ના યુદ્ધ ની વધુ વાતો ની જાણકારી તમે જાતે ગૂગલ પરથી મેળવી શકશો. પરંતુ હાલ કેવું લાગ્યું આ બધું વાંચીને? આ કોઈ અજાણ્યા ગ્રહ ની નહી પણ આપણે જ્યાં જીવીએ છીએ એજ દુનિયાની વાતો છે. પ્રેમ સભર પત્રો નાં અક્ષ્રરો પર હાથ પસવારતા આંખ જયારે આવા સમાચારો પર સરે ત્યારે તંદ્રા તૂટ્યાનો ભાસ થાય છે.

લોકડાઉન દરમ્યાન સોશિયલ મિડીયાની ધૂમ રહી. થિયેટરો પણ બંધ હોવાથી મનોરંજન પર લાગેલું તાળું લોકો એ ડીજીટલ મિડીયાના માધ્યમ થી ખોલ્યું, માત્ર ખોલ્યું જ નહીં એની ખુબ મજા પણ લુંટી. ઘરમાં પડેલી ફિલ્મો ની સીડી જોવાનું હવે આઉટ ઓફ ડેટ લાગે એવી અને એટલી બધી એક થી એક ચઢિયાતી વેબ સીરીઝે લોકોને ડીજીટલ કન્ટેન્ટ ની રીતસર લત લગાડી. લોકપ્રિય થયેલી વેબસીરીઝ માં મનોજ વાજપાઈની 'ધ ફેમીલી મેન', સુમિત વ્યાસ – અમોલ પરાસર અભિનીત ૩ ભાઈ – બહેન ની ફેમીલી- કોમેડી ડ્રામા 'ટ્રીપલીંગ' એ પણ સારા વ્યુઅર્સ મેળવ્યા, 'પંચાયત' તેમજ અરશદ વારસી ની ક્રાઈમ થ્રીલર 'અસુર' પણ ખુબજ જોવાઈ. ફિલ્મ એક થા ટાઈગર, ન્યુયોર્ક, બજરંગી ભાઈજાન જેવી સફળ ફિલ્મો નાં મેકર ડાયરેક્ટર કબીરખાને પણ આ ક્ષેત્ર માં ઝંપલાવી વેબસીરીઝ ' ધ ફરગોટન આર્મી' નું નિર્માણ કર્યું છે. આઝાદી નાં ઈતિહાસ માં રહસ્ય બની રહેલા સુભાષચંદ્ર બોઝ ની વાત કહેતી સન્ની કૌશલ અને સરવરી વાઘ અભિનીત આ સીરીઝ પણ લોકો એ ખૂબ વખાણી. આર. માધવન ની ક્રાઈમ – ડ્રામા – થ્રીલર ' બ્રિધ' પણ જબરજસ્ત જકડી રાખતી સંવેદનશીલ સીરીઝ સાબિત થઇ. IMDB નાં રેટીંગ માં જે બે ઈન્ડિયન વેબ શોઝ હાઈએસ્ટ રેટીંગ ધરાવે છે એ ' કોટા ફેક્ટરી અને 'પિચર્સ' ને કેમ ભૂલાય !!! આમ આ લીસ્ટનો અંત જ નથી. આતો એક ઝલક માત્ર છે. આપણી આસપાસ ગૂંથાઈ રહેલા જાળાની many more to come… કહેવાય છે લોકડાઉન પછી ઘણું બદલાશે આ એમાની માત્ર એક બાજુ ની તસ્વીર છે.

ફિલ્મો રીલીઝ થવાના એ ટેમ્પોનું સ્વરૂપ બદલાવા જઈ રહ્યું છે. જૂન મહિનામાં અમિતાભ બચ્ચન અભિનીત ફિલ્મ 'ગુલાબો – સીતાબો' એમેઝોન પ્રાઈમ પર રીલીઝ થઈ રહી છે, વિદ્યાબાલનની ફિલ્મ 'શકુંતલા દેવી', જે ભારતીય ફિલ્મ જગત માં એક નવી પ્રણાલીની શરૂઆત છે એમેઝોન પ્રાઈમ- નેટફ્લીક્સ - હોટસ્ટાર જેવા શબ્દો ને આપણે હવે ઝડપથી સમજવા અને સ્વીકારવાનો સમય આવી ગયો છે. આ એવું માધ્યમ છે. જેને કોવિદ - ૧૯ એ લાઈમ લાઈટ માં મૂકી દીધું છે. આ વિડીયો સ્ટ્રીમીંગ એપ્લીકેશન્સ જુના માં જુનું અને નવામાં નવું ખૂબ સારું કન્ટેન્ટ ધરાવે છે.

વેબસીરીઝ જોવાથી ખ્યાલ આવશે કે રુટીન સીરીયલો કે ફિલ્મો કરતાં વધુ વાસ્તવિક, ઓછું ગ્લેમરસ, આ માધ્યમ ઓછા સમય - ટૂંકા એપીસોડસ માં એવી દુનિયાની સફર કરાવે છે જે આપણા માટે જાણવા લાયક છે. રિશ્તાઓના નવા રંગરૂપ, માનસિકતામાં આવેલા પરિવર્તનોની ઓળખ આ માધ્યમ બહુ સહજ રીતે કરાવે છે.

ગૃહીણીઓએ લોકડાઉન માં વધુમાં વધુ યુ - ટ્યુબનો ઉપયોગ કર્યો. પરિવારને અવનવું જમાડી મોજ કરાવી. કેટલાય મિત્રો કર્મચારીઓ એ ઝુમ, ગુગલમીટ, માઈક્રોસોફ્ટ ટીમ જેવી એપ્લીકેશન્સ ની મદદ થી ટી - પાર્ટી કરી, વેબીનાર્સ કર્યા, મીટીન્ગ્સ અને બિઝનેસ પણ કર્યો

લોકડાઉન દરમ્યાન યુવાનોમાં વોટસેપ જેવી જ એક એપ્લીકેશન ' ટેલીગ્રામ' ખૂબ લોકપ્રિય થઇ. જેના પર શેર થતાં ફ્રી મુવીઝ અને વેબ શો જોવાની યુવાવર્ગને મઝા પડી, પ્રાયવસી ઈચ્છતા લોકો વોટસેપ ને બદલે વી ચેટ, હાઈક જેવી એપ્લિકેશન્સનો ઉપયોગ કરતાં જાણવા મળ્યા. લોકડાઉન દરમ્યાન દુનિયાની બેસ્ટ યુનીવર્સીટીઝે ફ્રી કોર્સીસ ઓફર કર્યા, તેનો પણ યુવાનો એ મોટાપાયે લાભ લીધો.

પ્રખ્યાત કાર્ટૂનિષ્ટ ને ભૂલાવી દે એવા કોમેડી ડીજીટલ કાર્ટુન ની દુનિયા એટલે 'મીમ'... આ બનાવનારા અને જોનારની એક અલગ જ દુનિયા છે. દેશ અને દુનિયાની હસ્તીઓ જેના પર રોજ કંઈક નવા ફટાકડા ફોડે છે એવું 'ટ્વીટર' પણ એક જબરજસ્ત અસરકારક માધ્યમ પૂરવાર થઈ રહ્યું છે, લૂડો, કેન્ડીક્રશ, પબજી જેવી અનેક વિડીયો ગેમનું તમામ વયની વ્યક્તિઓને જબરજસ્ત આકર્ષણ હોય છે

આ એટલી મોટી દુનિયા છે કે આપણે આખા દિવસ માત્ર આમાં જ રચ્યાપચ્યા રહીએ તો ૨૪ કલાક પણ ઓછા પડે. અત્યારે માણસજાત નાં મગજ પર સવારે ઊઠે ત્યાર થી આખો દિવસ સતત ભાતભાતના ડેટાનો મારો ચાલે છે . એમાં હજુ જાહેરાતો હોર્ડીન્ગ્સ, ન્યુઝ પેપર્સ, મેગેઝીન્સ, ધાર્મિક – અધ્યાત્મિક કન્ટેન્ટસ, ડીસકવરી અને નેશનલ જીઓગ્રાફી જેવી ચેનલ્સ પર પીરસાતું નોલેજ બેઝ્ડ કન્ટેન્ટ એવા કેટ કેટલા સોર્સીઝ છે જે આપણી જાણ બહાર જ આપણા મન પર લોડ થયા કરે છે.

દુનિયા નાં આ સ્વરૂપ સાથે પણ તાલ મિલાવવો જરૂરી છે જો આપણી નવી પેઢી ની નજર માં પછાત સાબિત થવું ન હોયતો ! નવી દુનિયાની નવી બાબતો ને અપનાવતા જઈશું તો આવનારા સમયમાં જીવન જીવવું અને આનંદ થી જીવવું સુલભ થશે. ઓફ કોર્સ દરેક ની પ્રાયોરીટી અલગ છે.

ટેકનોલોજી એ આપણને ઘણી ભેટ આપી છે. શાકભાજી, કરિયાણું અને જીવન જરૂરિયાતની તમામ વસ્તુ ઉપરાંત ઘણું બધું ઘર બેઠા મેળવી શકાય છે. હજારો કીલોમીટર દૂર બેઠેલા સ્વજન નો વિરહ હવે રહ્યો નથી. ઈચ્છીએ તો રોજ એને જોઈ શકીએ છીએ અને રૂબરૂ મળ્યા નો આનંદ અનુભવી શકીએ છીએ એ વોટસેપ કોલિંગ ને આભારી છે. આ મહાસાગર માં તરવાનો આનંદ અનેરો છે . પરંતુ પસંદગી યોગ્ય રીતે થાય એ જરૂરી છે. બાકી મોહમયી આ દુનિયા નાં દરિયામાં ડૂબી જવાની શક્યતા ભારોભાર રહેલી છે.

દરેક કામમાં સતકર્તા અને શિસ્ત જરૂરી છે એજ રીતે ડીજીટલ માધ્યમ ની લોભામાણી દુનિયા સંદર્ભે પણ એ એટલું જ અગત્ય નું છે. એનો લાભ લઈએ પરંતુ લોભાયા વિના...

અનિદ્રાનાં ઉપાયો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

કોરોના, લોક ડાઉન અને આગામી સમયની અનિશ્ચિતતાને કારણે ઘણા લોકોને સ્વાભાવિક માનસિક અવસાદ થાય એવું બને. ઘણા લોકોને ચિંતા પણ થાય અને તેને કારણે ઊંઘ ન આવે એવું પણ બને. આજે આપણે અનિદ્રા અને તેના ઉપાયો વિષે જાણીએ. શરૂઆત માં જ એક આડવાત. વિજ્ઞાન ખૂબ પ્રગતિ કરી રહ્યું હોવા છતાં અમુક પાયાના સવાલો હજુ પણ વિજ્ઞાન શોધી શક્યું નથી. આધુનિક વિજ્ઞાન હજુ પણ વિમાસણમાં છે કારણકે આપણે શા માટે ઊંઘીએ છીએ તે હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી. આખરે જીવ માત્ર શા માટે ઊંઘે છે? નિદ્રા શા માટે જરૂરી છે? આ બધા પ્રશ્નો પરથી પડદો હટ્યો નથી.

જોકે આયુર્વેદમાં તેનો ઉત્તર છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે આપણા શરીરના ત્રણ આધારસ્તંભ છે, આહાર, નિદ્રા, અને બ્રહ્મચર્ય. આ ત્રણેય આપના જીવનને ટકાવી રાખવા માટે કારણભૂત છે. નિદ્રા વ્યક્તિના શરીરને આરામ આપવા માટે જરૂરી છે. જ્યારે આપણે આખા દિવસના કામ કાજ થી થાકીને પરવાર્યા હોઈએ ત્યારે નિદ્રા આપણને આરામ આપે છે. સુખમય શાંતિયુક્ત સપ્રમાણ ઊંઘ એ સ્વાસ્થ્યની ચાવી છે.

વૈજ્ઞાનિકો જોકે એટલું સમજ્યા છે કે નિદ્રા શરીર માટે ખૂબ જરૂરી છે. જો વ્યક્તિએ ૨૪ કલાક થી વધુ સમયથી ઊંઘ ન લીધી હોય તો તેની નિર્ણયશક્તિ અને એકાગ્રતા પર ૫૦% જેટલો કાપ આવી જાય છે. એક પ્રયોગમાં અમુક માણસોને સતત અમુક દિવસો સુધી ન ઊંઘાડતા તેઓ પોતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખોઈ બેઠેલા. આમ, ખરી રીતે જ નિદ્રા એ શરીરનો આધારસ્તંભ છે.

અત્યારે શારીરિક વ્યાધીઓની અપેક્ષાએ માનસિક સ્ટ્રેસ ખૂબ વધી ગયો છે. નોકરીમાં સ્ટ્રેસ, ભણવામાં સ્ટ્રેસ, સબંધોમાં સ્ટ્રેસ; અનેક માનસિક તાણથી માણસ પસાર થાય છે. આ કારણે મગજ વધુ પડતા વિચારો કરે છે જે અનિદ્રાને નોતરે છે. આયુર્વેદમાં અનિદ્રાના મૂળ કારણોમાં વાયુ દોષ વધવો ,પિત્ત વધવું, મનનો પરિતાપ (ચણતા, ભય, ક્રોધ ..) અને શરીરની ધાતુઓની નબળાઈ છે.

અનિદ્રાની ચિકિત્સા:

- જો અનિદ્રા માનસિક તાણના ભાગ સ્વરૂપે હોય તો સૌ પ્રથમ કોઈ પણ ભોગે માનસિક તાણ ઓછું કરવું. ધ્યાન-યોગ, સારા પુસ્તકોનું વાંચન, સારા વિચારોનું ગ્રહણ, પરિવાર-મિત્રો સાથે આનંદમય સમય પસાર કરવો. જો માનસિક તાણ ઓછુ થશે તો અનિદ્રા ઓછી થશે.
- જો ધાતુઓની નબળાઈને કારણે અનિદ્રા હોય તો ધાતુવૃદ્ધિ થાય તેવા આહાર તેમજ ઔષધ સેવન કરવા , જેમકે અશ્વગંધા, શતાવરી, કૌચા, મૂસલી, શિલાજીત, અડદ, તલ, જેઠીમધ આદિ.
- અમુક ઔષધો પણ અનિદ્રાઘણે અંશે અનિદ્રા દૂર કરે છે જેમકે ગંઠોડા અને અશ્વગંધા યુક્ત દૂધ લેવાથી અનિદ્રામાં ફાયદો જણાય છે. તગર અને જટામાંસી પણ નિદ્રાપ્રેરક છે.
- શિરોધારા જેવી આયુર્વેદિક થેરાપી પણ અનિદ્રા દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ સાબિત થઇ છે'.
- સુવા જતી વખતે સુંદર મધુર સંગીત સાંભળવાથી પણ ઊંઘ સારી આવે છે

આમ, અનિદ્રાના કારણને જાણીને તેની યોગ્ય સારવાર કરવી. શક્ય હોય તો સ્લીપિંગ પિલ્સના ચક્કરમાં ન પડવું. યોગ્ય અને નિયમિત આયુર્વેદ દવાઓથી અનિદ્રા ચોક્કસ માટે છે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

ફકત સાંપડી પીડ રસ્તા ઉપરથી

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

વડાપ્રધાનશ્રીએ તા- ૧૨/૦૫/૨૦૨૦ ના રોજ કરેલા ભાષણમાં આપણને આત્મનિર્ભર થવા અનુરોધ કર્યો તે પહેલાં હજારો-લાખો લોકોએ આપ મૂઆ વિના સ્વર્ગે નહીં જવાય એવી કહેવત મનોમન સ્વીકારી લઈને થોડાક કપડાંનો બિસ્તરો ભરી, મળ્યું એ ખાવાનું લઈ, કોઇની પાસેથી ઉછીના પૈસા લઈ પોતપોતાના ભગવાનની જય બોલી ચાલવા માંડેલું. રસ્તામાં ખાવાનું મળશે કે નહીં, સૂવા જેવી જગ્યા મળશે કે નહીં, નસીબજોગે વાહન મળી પણ જાય એમ વિચારી ચાલવા માંડ્યું. પીવાનું પાણી મળશે કે નહીં એવું પણ વિચારવાનો સમય નથી તો પછી કલાકે કલાકે સેનેટાઈઝરથી હાથ ધોવાની વાત ક્યાં કરવાની ? ટ્રક કે ટેમ્પોમાં ઠસોઠસ ભરાતા લોકોને કેવળ જગ્યા મળવાની જ ચિંતા હોય ત્યાં સોશ્યલ ડીસ્ટંસ જાળવવા જેવી મૂરખામી કોઇ કરવાનું નથી. એક પ્રશ્ન મારા મસ્તિષ્કમાં સતત હથોડા મારે છે કે ટ્રકો , ટેમ્પા , લકઝરી બસો જતી હોય તો સરકારી બસો કેમ ક્યાંય જતી દેખાતી નહોતી ? ભારત- પાકિસ્તાન સર્જાયા ત્યારે હિજરતીઓના આવા જ પ્રશ્નો સર્જાયા હતા ને ? એ વખતે બે દેશ જુદા હતા. બે સરકારો જુદી હતી. બે દેશની રેલવે અને સડકવ્યવહાર જુદા હતા. એ વખતના ફોટા બ્લેક એંડ વ્હાઈટ હતા. આઝાદી પછી આપણે પ્રગતિ કરી એટલે હાલના ફોટા રંગીન આવે છે. કોઈ ફોટોગ્રાફર રસ્તામાં થાકીને બેઠેલા મજુરોના ફોટા પાડતો હતો. એને એક મહિલાએ કહ્યું પણ ખરું કે કોઈ ફોટા અમારા પૂરા દુખદર્દ બતાવી શકશે નહીં. જો ફોટાઓ આ કમનસીબોની દુર્દશા દર્શાવી શકતા ના હોય તો કવિઓ એમની કવિતા લખી શકે ખરા ? આમ તો કહેવાય છે કે જ્યાં ના પહોંચે કવિ ત્યાં પહોંચે કવિ. અનેક કવિતાઓએ તેના વાંચનાર- સાંભળનારાને રડાવ્યા છે તે હકીકત છે. કોરોનાકાળમાં અનેક કવિતાઓ લખાઈ હશે, (વાર્તાઓ અને નવલકથાઓ પણ લખાઈ હશે.) લોકડાઉન શરૂ થયો પછી અનેક ઓનલાઈન કવિસંમેલનો થયાં છે. એને વેબિનાર એવું સરસ નામ પણ આપવામાં આવ્યું છે. અલબત્ત તેમાં સાંપ્રતકાળની કવિતાઓ જૂજ સાંભળવા મળી છે. પણ ફેસબુક પર ઘણી કવિતા વાંચવા મળી છે.તેમાં શ્રી જયંત ડાંગોદરાની કવિતા મને ખુબ ગમી છે. જે દિવ્યભાસ્કરમાં પ્રગટ થઈ હતી.

રસ્તા ઉપરથી
પકડવા પવનને હતી વ્યસ્ત હમણાં,
જતી ક્યાં રહી ભીડ રસ્તા ઉપરથી ?
નહીં આશરો કે નહીં અન્નપાણી,
ફકત સાંપડી પીડ રસ્તા ઉપરથી.
જશે કઈ તરફ એકલી એકલી એ,
ઉદાસી અડાબીડ રસ્તા ઉપરથી ?
પટાવી ઘરે મોકલી આપજો બસ,
મળે મનચલી ચીડ રસ્તા ઉપરથી.
સરેઆમ રઝળે અવાજોની લાશો,
હશે નીકળ્યાં તીડ રસ્તા ઉપરથી ?

- જયંત ડાંગોદરા

વરસો પહેલાં શ્રી મધુકાંત કલ્પિતે ''હિજરતી'' નામની એક કવિતા લખી હતી. તેમાં એક દેશ છોડી બીજા દેશ જવાની વાત ન હતી. હું સમજું છું ત્યાં સુધી તેમાં ઘર બહાર કાઢી મૂકાતા વયોવૃધ્ધોની વેદનાની વાત છે.પોતાના દેશમા દૂર કોઇ ખૂણે આવેલ વતનમાં ચાલતા નીકળી પડેલા હિજરતીની વાત બિલકુલ નથી. શ્રી મધુભાઈ આજના પદયાત્રીઓની કવિતા'' હિજરતી-૨ '' લખી શકે છે.લોકડાઉન-૧, ૨, ૩, ૪,.... આવી શકે છે તો હિજરતી-૧, ૨ ના આવી શકે ? પેલા હિજરતીઓમાં રસ્તામાં ચાલનારા ટ્રકો કે રેલવે નીચે કોઈ કચડાયા નહીં હોય. આ લોકો માટે રસ્તો પણ મૃત્યુનો પયગામ લઈને આવ્યો છે. તેઓ એની સામે રોષ પણ પ્રદર્શિત કરી શકતા નથી. કવિએ(મધુકાંત) જ કહ્યું છે,

''આપણે વળી છણકો શાનો ? શાનો ભલા રોષ કે અસંતોષ ?''

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર