ગાંધીનગર સમાચાર

સલામી સવારની..

સત્તાધીશો 'સૌથી ઊંચી પ્રતિમા'ની ખોટી હોડે છે
સાવ સસ્તી ખ્યાતિ, પડછાયા પકડવા દોડે છે
તોડે છે કરોડો છતાં ગરીબો તો રહે છે ભૂખ્યાં
દેશ ડૂબ્યો દેવામાં છતાંય પીડાતું પેટ ચોડે છે

હાઈકુ

પ્રજા છે ત્રસ્ત,
દંભી દેખાદેખીમાં -
નેતાઓ વ્યસ્ત!

મૂર્તિ કરતાં
ખૂદની જ ઊંચાઈ
વધારો ને લ્યા!

ચિંતન

શ્રદ્ધાવતામેવ સતાં પુમર્થઃ સમીરિતઃ સિધ્યતિ નેતરેષામ્ ।
ઉક્તં સુસુક્ષ્યં પરમાર્થતત્વં શ્રદ્ધત્સ્વ સોમ્યેતિ ચ વક્તિ વેદઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'છાંદોગ્ય ઉપનિષદ'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

શ્રદ્ધાવાળા સત્પુરુષોનો જ પુરુષાર્થ સિદ્ધ થાય છે, એમ કહેવાય છે, બીજા શ્રદ્ધાનો રહિત છે. આ પ્રતિભાવથી વેદ પણ કહે છે કે હે સૌમ્ય, તને ઉપદેશેલા અતિ સુક્ષ્મ પરમાર્થ તત્ત્વ ઉપર તું શ્રદ્ધા રાખ.

શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ દ્વારા પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે, શ્રદ્ધા - વિશ્વાસ વિનાનો કોઈ પણ પુરુષાર્થ - કર્મકાંડ સફળ થતો નથી. વ્યવહારમાં પણ કોઈ પણ કાર્ય કરતા હોઈએ ત્યારે એની 'સફળતા' માટે જો શંકા-કુશંકા હોય તો સફળતા મળતી નથી.

પરમ તત્ત્વ છે જ તમારી આસપાસ જ છે સતત તમારું રક્ષણ કરે જ છે.

સુવિચાર

- શ્રદ્ધા એ દેહગુણ નથી, આત્મગુણ છે - **આપ્તસૂત્ર**
- જેનું લક્ષ્ય પરમાત્મા પ્રાપ્તિ હોય એની દરેક ચેષ્ઠા પ્રભુ માટે થઈ જાય છે - **જનકલ્યાણ**
- એ ધન્ય છે જે આશ્વસ્થ છે કે દિવસે દિવસે અનામાંથી પશુત્વ મરી રહ્યું છે અને દેવત્વ સ્થાપિત થઈ રહ્યું છે - **થોરો**
- બુદ્ધિમાન તો એ છે જે પાપથી બચે છે અને પુણ્યનું ફળ ઈશ્વરને અર્પિત કરીને ઈશ્વરને પામે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે માણસ જિદ્દી નથી તે નેક વ્યક્તિ ન હોઈ શકે ? - **ફાધર વર્ગીસ**
- 'અન્નથી તન અને મન બનાવનારી જે સત્તા છે એ હું છું' એવું જે ચિંતન કરે છે એ પરમાત્માની તડપ વધારીને પરમાત્મ પ્રાપ્ત કરી જ લે છે - **ઈંગલ સોલ**
- આજનું ઔષધ : પીપરી મૂળના ચૂર્ણને ગોળ સાથે લેવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક નાના છોકરાને વિજ્ઞાન પ્રત્યે ખૂબ લગાવ હતો. દસ બાર વર્ષની ઉંમર થતાં જ તેણે વિજ્ઞાન અને વિજ્ઞાનીઓ વિશેનાં પુસ્તકો વાંચવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. તેની સાથે ભણતા બીજા વિદ્યાર્થીઓ તેની મજાક ઉડાવતા. જો કે તે છોકરો બધાને ગણકાર્યા વિના પોતાને ગમતાં વિષયનાં પુસ્તકો જ વાંચતો રહેતો. એક વાર તેના શિક્ષકે પણ તેને પૂછ્યું. 'તું માત્ર વિજ્ઞાન અને વૈજ્ઞાનિકોનાં જ પુસ્તકો કેમ વાંચ્યા કરે છે? વિજ્ઞાન સિવાય ઈતિહાસ અને વ્યાકરણનાં પુસ્તકો પણ વાંચવા જોઈએ.' છોકરાએ જવાબ આપ્યો' મારે વિજ્ઞાની બનવું છે એટલે મને વિજ્ઞાન અને વિજ્ઞાનીઓ વિશેનાં પુસતકો વાંચવામાં જ રસ પડે છે.' વર્ગનાં આ જવાબ સાંભળી સૌ વિદ્યાર્થીઓ પણ હસી પડ્યા. તે છોકરો એટલો હોંશિયાર ન હતો એટલે સૌ તેને કહેતા કે વિજ્ઞાની બનવા માટે તો બુદ્ધિ જોઈએ. તે છોકરો શિક્ષક અને સહાધ્યાયીઓની ટીકા ટિપ્પણીઓથી સહેજ પણ ઢીલો ના પડ્યો. તેણે પોતાની એ માન્યતા ન છોડી કે પોતે મોટે થઈને વિજ્ઞાની બનશે. તે છોકરો મોટો થઈને માત્ર વિજ્ઞાની નહીં, મહાન વૈજ્ઞાનિક બન્યો. ટેલીગ્રાફના સંશોધક દ્વારા તેને દુનિયાને નાનકડી બનાવી દીધી. તે છોકરો તે 'સેમ્યુલ મોર્સ' સંદેશા વ્યવહારની દુનિયામાં પોતાનું નામ તેમણે અમર કરી દીધું.

કરતારપુર કોરીડોરનો કકળાટ કનડશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ભારત પાકિસ્તાન વચ્ચે સરહદ પરની તંગદિલી અને આતંકવાદીઓને અપાતા પ્રોત્સાહનને કારણે ઊભી તિરાડ સરજાઈ છે જે નજીકના ભવિષ્યમાં સંધાવી મુશ્કેલ છે. પાકિસ્તાનના નવા વડાપ્રધાન ઈમરાનખાન આંતરરાષ્ટ્રીય ખેલજગતમાં આગવી ખ્યાતિ ધરાવે છે અને અગાઉના રાજકીય પરિવારો કરતાં પોતે કંઈક જુદા છે એવી છાપ ઊભી કરવા પ્રયાસરત છે. તેઓ ઉતાવળે ભારતના વડાપ્રધાન વિશે ઘસાતાં વેણ ઉચ્ચારી ચૂક્યા છે જેને કારણે ભારત સરકાર સાથે સમધારણ સંબંધો સ્થાપિત કરવાનું કામ તેઓ ધારે છે એટલું સહેલું નથી રહ્યું. એમને હાર્દિક ટેકો એક માત્ર પૂર્વ ક્રિકેટર અને પંજાબના પ્રવાસનમંત્રી નવજોત સિદ્ધુ તરફથી સાંપડી રહ્યો છે. સિધ્ધુ આમ પર પરંપરાગત પ્રકારના રાજનેતા નથી. તેઓ પણ ઈમરાનખાન જેવા 'સેલિબ્રિટી' છે. એથી કરતારપુર કોરીડોર ખુલ્લો મૂકવાના સાંપ્રદાયિક સદ્ભાવ પ્રેરક કાર્યક્રમનું નિમંત્રણ મળતાં જ તેઓ ફરી એક વાર પંજાબના મુખ્યમંત્રીની નામરજી છતાં પાકિસ્તાન પહોંચી ગયા છે. ભારતમાં આવેલ ડેરાબાબા નાનક સાહેબ અને પાકિસ્તાનની સરહદમાં પડતા કરતારપુર નારોવાલ સાહેબ વચ્ચેના કોરીડોરમાં શીખ યાત્રાળુઓને સફળતાપૂર્વક વિઝા વગર આવનજાવન કરી શકે એવી છૂટ આપી પાકિસ્તાને ભારત પ્રત્યે શુભ ચેષ્ટા દર્શાવી છે. નવજોત સિદ્ધુએ શીખોમાં લોકપ્રિય બનવાની આ તક મુખ્યમંત્રી કેપ્ટન અમરિંદરની ખફગી વહોરીને ઝૂંટવી લીધી છે. ભારત સરકારે પણ એના શીખ મંત્રીઓને પ્રતિનિધિ તરીકે મોકલ્યા છે. કેપ્ટન અમરિંદર સિંહે અમૃતસર નજીકના આતંકવાદી હુમલાનો હવાલો આપી પાકિસ્તાન જવાનું ટાળ્યું છે. સુષ્મા સ્વરાજ વિદેશમંત્રી એમને ઔપચારિક નિમંત્રણ આપવું જ પડે, પરંતુ એમણે પાર્ટીના કાર્યક્રમો - રાજયોની વિધાનસભાની ચૂંટણીના પ્રચાર કાર્યમાં વ્યસ્ત હોવાનું કારણ દર્શાવી પાકિસ્તાન જવાનું ટાળ્યું છે. આવી પ્રવાહી પરિસ્થિતિ વચ્ચે પાકિસ્તાન આ વર્ષે સાર્ક સંમેલન યોજી રહ્યું છે. ત્યારે ભારતનું વલણ કેવું હશે તે કલ્પવું અઘરું છે. ૨૦૧૬માં પાકિસ્તાનને આતંકવાદી પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહન આપનારા દેશ તરીકે વગોવી ભારત સહિત સાર્ક અંતર્ગત આવતા અફઘાનિસ્તાન, નેપાળ, ભુતાન અને બાંગ્લાદેશે એમાં ભાગ લેવાની ના પાડી દીધી હતી. આથી આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે પાકિસ્તાનની આબરૂ ધૂળમાં મળી ગઈ હતી જેને પુન : સ્થાપિત કરવા ઈમરાનખાન કરતારપુર કોરીડોરનો આશરો લઈ રહ્યા છે.

શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદી "ગાફિલ" ની ગઝલસૃષ્ટિ

ભાગ-૩

શ્રી મહેન્દ્રભાઈ મેઘાણીએ છવ્વીસમી જાન્યુઆરી ૧૯૫૦ના રોજ મિલાપ નામનું એક મેગેઝીન શરૂ કર્યુ હતું. અંગ્રેજીમાં બહાર પડતા રીડર્સ ડાયજેસ્ટ જેવું અનોખુ સામયિક ગુજરાતીમાં બહાર પાડવાની તેમની નેમ હતી. ગુજરાતી સાહિત્યના બહાર પડતા પત્રો, સાપ્તાહિકો, માસિકો, પુસ્તકો વગેરેમાંથી ઉત્તમ વાર્તાઓ, કાવ્યો, માહિતી લેખો વીણી વીણીને એકઠા કરી તેમાં પ્રગટ કરવામાં આવતા હતા. હું કોલેજમાં ભણતો હતો ત્યારે તેના કેટલાક અંકો વાંચવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયેલું. પછી એકવાર લોકમિલાપની મુલાકાત લેતાં ત્યાં આખા વરસના મિલાપના અંકોના કેટલાક સગ્રહ જોવા મળ્યા. મેં ચાર પાંચ આવા સંગ્રહ ખરીદ્યા હતા. વીસ રુપિયામાં એક વરસના અંકો મળી શકતા હતા. તેવા એક અંકમાં મેં શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીની ગઝલ પહેલીવાર વાંચેલી. જે વાંચતાં મન ખુશ થઈ ગયેલું . હું આપને સૌ પ્રથમ એ ગઝલ સંભળાવીને આ લેખની શરૂઆત કરવા માંગું છું.

મસ્તી કદી આંખ ચૂવે અમસ્તી અમસ્તી, કદી આંખ જુઓ તે હસતી જ હસતી. નકામો ન ગણશો, નકામો નથી એ, પ્રણય એટલે છે પ્રભુની પ્રશસ્તિ. નજરની કરામત બિયાબાં, બિયાબાં, નજરની જ હિકમત કે વસ્તી જ વસ્તી. કરી હાથ ઊંચા દુઆ કેમ માંગું ? કે આ બંદગી છે, નથી તંગ દસ્તી. કરે દેવ જેની અદેખાઈ ગાફિલ, મળી માનવીને મહોબ્બતની મસ્તી.

કદી કોઈનીયે આંખ કારણ વગર ભીની થતી નથી. મોટે ભાગે તો દુખના લીધે જ આંખમાં આંસુ આવી જાય છે. ક્યારેક અતિ હર્ષમાં કે લાગણીવશ થઈ કોઈની પાંપણો ટપકી પડે એ વાત જુદી છે. પણ કહેવાનો મતલબ એ છે પ્રસંગ સુખનો હોય કે દુખનો હોય ,કોઈને કોઈક કારણથી ગળામાં ડુમારૂપી માં વાદળો ઘેરાય છે અને તે આંખો વાટે વરસે છે. પણ અહીં ભજનો ગાતાં ગાતાં હદયની ગઝલો કહેતા મનુભાઈ એમ કહે છે કે" કદી આંખ ચૂવે અમસ્તી અમસ્તી" ક્ષણવાર પછી તમે જુવો તો એ રડતી આંખો જ પાછી હસતી જોવા મળે છે. આગળના શેરો વાંચતાં એટલું ફલિત થાય છે કે આ બધા કારસ્તાન દિલમાં જાગેલા પ્રણયના છે. એટલે છેલ્લા શેરમાં તો મનુભાઈએ સોઈ ઝાટકીને કહી દીધું કે

કરે દેવ જેની અદેખાઈ ગાફિલ, મળી માનવીને મહોબ્બતની મસ્તી..

સ્વર્ગની અપ્સરા મેનકા આવી તો હતી મુનિવર વિશ્વામિત્રના તપનો ભંગ કરવા પણ એ આ જટાળા જોગીને દિલ દઈ બેઠી પછી સ્વર્ગમાં પાછા ફરવાના બદલે આપણી પૃથ્વી પર જ ધામા નાખ્યા. સ્વર્ગનું સુખ ત્યાગી સંતની સોડમાં લપાણી અને શકુંતલા જેવી કન્યાને જન્મ પણ આપ્યો. એ શકુંતલા વળી દુષ્યંતને દિલ દઈ બેઠી અને તેણે ભરતને જન્મ આપ્યો. જેના નામ પરથી આપણા દેશનું નામ પડ્યું છે. આમ આપણા ભારતદેશના ઉદભવનું કારણ પેલો મેનકાના હદયમાં વિશ્વામિત્ર પ્રત્યે ઉદભવેલો પ્રેમ છે. એટલે તો માનવીને મળેલી મહોબતની મસ્તીની દેવોને અદેખાઈ આવે છે. કાવ્યની શરૂઆત અમસ્તી શબ્દ સાથે થાય છે અનેધીરે ધીરે " અ" અદ્રશ્ય થતાં આખરે "મસ્તી" બાકી રહે છે. આવી મઝાની વાત તો ભાઈ પ્રભુના પ્રેમમાં પાગલ થયેલો કોઈ સરોદ જેવો મસ્ત કવિ જ કહી શકે એટલે તો આ કવિ અજબગજબની ખુમારી સાથે કહી શકે છે કે

કદી ના ઉતરે એવો અસલ ખુમાર છીએ, અમે તમારા છીએ, એય પણ પણ ધરાર છીએ. કહે છે કોણ નથી, છીએ-વાર વાર છીએ, જનમ મરણની અમે એમ આરપાર છીએ.

ગાફિલની ગઝલોની વાત પૂરી કરવા માટે તો મિત્રો વરસોના વરસ લાગે.ગાફિલની જેમ જ મારે પણ ઘણું બધું કહેવું હતું. કોઈવાર નિરાતે મળવાનું થશે તો આપણે એમની વિગતે વાત કરીશું હાલ તો એમની ગઝલનો એક શેર ટાંકી આજની વાત પૂરી કરું છું.

કેટલું કહેવું હતું ગાફિલને આ ગઝલો મહીં ? એમ લાગે છે કે જાણે કાંઈ કહેવાયું નહીં.

ઈન્સાનની અસલિયત તેના લોહીના ગુણ, સંસ્કાર, વ્યવહાર અને નિયત ઉપર નિર્ભર છે

ઉદાતા વંશ દોષેણ કર્મદોષાત્ દરિદ્રતા।
ઉન્માદો માતૃદોષેણ પિતૃદોષેણ મૂર્ખતા॥

●●●

એક રાજાના દરબારમાં એક અજાણી વ્યક્તિ નોકરી માટે આવે છે. રાજા તેની લાયકાત પૂછે છે. જવાબમાં અજાણી વ્યક્તિ કહે છે કે, 'હું અક્કલથી કોઈ પણ જાતનો ગુંચવાયેલો કોયડો ઉકેલી શકું છું.' રાજાએ એને ઘોડાના તબેલાની જવાબદારી સોંપી છે. થોડા દિવસો પછી રાજા તેમના અતિ મોંઘા અને પ્રિય ઘોડા બાબતે અભિપ્રાય પૂછ્યો. જવાબમાં નોકરે કહ્યું કે, 'ઘોડો અસલી નથી.' રાજાએ તપાસ કરાવી તો જાણવા મળ્યું કે ઘોડાની નસલ તો અસલી છે પરંતુ તેની મા મરી ગઈ હતી એટલે તે ગાયને ધાવીને મોટો થયો હતો.

રાજાએ નોકરને પૂછ્યું કે, તને આ કેવી રીતે ખબર પડી ? નોકર જવાબ આપ્યો કે, 'નામદાર, ઘોડાઓ મોંઢામાં ઘાસ લઈને મોઢું ઊંચું કરીને ખાય છે જ્યારે આ ઘોડો ગાયની માફક નીચે નમીને મોંઢું નીચે રાખીને ઘાસ ખાતો હતો.' રાજાએ ખુશ થઈને નોકરના ઘરે અનાજ, ઘી અને પક્ષીઓનું માંસ વગેરે મોકલી આપ્યું, અને નોકરને બઢતી આપીને તેણે રાણીના મહેલમાં નોકરી આપી અને પછીરાજાએ તેની રાણી બાબતે સવાલ કર્યો, તો જવાબમાં નોકરે કહ્યું કે રાણીની રહેતીકરણી તો મલ્લિકા જેવી છે પણ તે રાજકુમારી નથી. રાજા ચકિત થઈ ગયો... તરત તેણે તેની સાસુને બોલાવી... સાસુએ ખુલાસો કર્યો કે મારી દીકરી જન્મી કે તરત જ તમારી સાથે તેની સગાઈ કરી નાખવામાં આવી હતી પરંતુ છ મહિનામાં જ મારી દીકરી મરી ગઈ. એટલે બીજી કોઈ છોકરીને અમે ગોદ લીધી જે આજે તમારી રાણી છે.

રાજાએ નોકરને પૂછ્યું કે તને આ કઈ રીતે ખબર પડી? નોકરે જવાબ આપ્યો કે ખાનદાન લોકોનો અન્ય લોકો સાથેનો વ્યવહાર ખૂબ જ સાલસ અને નમ્ર હોય છે જે આપની રાણીને પોતાના દરબારમાં સ્થાન આપ્યું. થોડા વખત પછી રાજાએ નોકરને બોલાવ્યો અને તેમણે પોતાના વિષે જાણવાની ઈચ્છા પ્રગટ કરી. જવાબમાં નોકરે કહ્યું કે, 'અભય વચન આપો તો તમારી અસલીયત બાબત કહું.' રાજાએ અભયવચન આપ્યું. એટલે નોકરે કહ્યું કે, 'ના તો આપ રાજા છો કે ના તો તમારો વ્યવહાર રાજા જેવો છે.' રાજા ગુસ્સાથી રાતોપીળો થઈ ગયો. પણ જાનમાફીનું વચન આપ્યું હતું. એટલે સમસમીને ચૂપ રહ્યો અને રાજાએ પોતાના પિતા પાસે જઈને પૂછ્યું હું ખરેખર કોનો દીકરો છું...??

જવાબમાં તેના પિતાએ કહ્યું કે, 'હા, સાચી વાત છે. મારે કોઈ ઓલાદ ન હતી તેથી મેં તને એક કસાઈ પાસેથી ગોદ લીધો છે.'

રાજા અચરજ પામી ગયો અને નોકરને પૂછ્યું કે તને કેવી રીતે ખબર પડી?? જવાબમાં નોકરે કહ્યું કે, 'બાદશાહ જયારે કોઈને ઈનામ આપે તો તે હીરા મોતી અને ઝવેરાતના રૂપમાં આપે છે. પરંતુ તે તો મને કાયમ અનાજ, માંસ, ઘેટાં-બકરાં વગેરે ઈનામમાં આપ્યા જે વ્યવહાર કોઈ કસાઈની ઓલાદ જેવો હતો.'

rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

પેઢીઓ વચ્ચે અંતર ઘટાડવા સંપર્ક અને નિર્મળ-નિઃસ્વાર્થ સંબંધોનું નેટવર્ક જરૂરી છે

દિવાળી વાજતે- ગાજતે આવી અને ગઈ... નવરાત્રીની શરૂઆત થાય ત્યારથી દિવાળીના એંધાણ શરૂ થઈ જાય. દિવાળી આપણું મહાપર્વ છે, પરંતુ છેલ્લા કેટલાય વર્ષોથી એની ચમક ઓછી થઈ ગઈ છે એવુ લાગે. દિવાળીનો મુખ્ય હેતુ ઘર-વેપાર-ધંધા-સંબંધો અને જીવનમાં તાજગી, નવો ઉત્સાહ અને ઉજાસ પ્રગટાવવાનો રહયો છે. નવરાત્રીથી શરૂ થયેલો સામુહિક ઉજવણીનો સીલસીલો દિવાળી પર્યંત ચાલે છે. હવે પરિવારો એકબીજાના ઘરે જવાનું ઓછું પસંદ

કૌટુંબિક સંસર્ગથી સંતાનોમાં સંવાદ-સહનશીલતા-સ્વીકાર-શિસ્ત-સ્નેહઅને સન્માનના રંગોની અનુભૂતિનું ઉમેરણ થાય છે

કરે છે, ફોન, મેસેજીસ, સામાજીક કે સંસ્થાકીય ગેટ-ટુ-ગેધર, સ્નેહમિલન સમારંભમાં મળીને ઉજવણીનો આનંદ અનુભવે છે.

સમાજ હવે અનેક ટૂકડાઓમાં વહેંચાયેલો અનુભવાય છે. સામાજીક પરિવાર, ધાર્મિક – આધ્યાત્મિક પરિવાર, વ્યવસાયિક પરિવાર એવા બીજા ઘણા સામુદાયિક પરિવારના મથાળા નીચે પરિવારો એકત્રીત તો હજુ પણ થાય જ છે. માણસ સામાજીક પ્રાણી છે. એને માટે સમાજ-માણસો-સંબંધો વિના જીવવું શક્ય નથી. માછલી પાણી વિના તરફડી મરે છે એમ સંબંધો સમાજનો પ્રાણવાયુ છે. હળવુ-મળવું, સુખ-દુઃખની વાતો કરવી-સાંભળવી, જોવું-જાણવું; આ એક સ્તર સુધી વ્યકિતને, જીવનને રોચક અને જીવવા જેવું બનાવનાર લાગે છે.

એમાથી નિષ્પન્ન થતાં અલ્પાયુષી સુખ અને દુઃખ વ્યકિતનો આભાસી જગત સાથેનો નાતો જાડી રાખે છે. ફરજોની બજવણીમાંથી જીવન છે ત્યાં સુધી મુક્તિ પ્રાપ્ત થતી નથી, પરંતુ સામાજીક સંબંધો જીવને વચગાળાની રાહત પુરી પાડે છે.

દિવાળી બાદ આવા એક કૌટુંબિક મેળાવડાનો ભાગ બનવાનું થયું. ચાર પેઢીના લોકો આ સ્નેહમિલનમાં હાજર હતા. દિકરા-વહુઓ, દિકરી-જમાઈઓ અને પૌત્ર-પૌત્રી, દોહિત્રો સહુ ઉપસ્થિત હતા. આદર્શ ગણી શકાય એવા આ કુટુંબના મોભીઓ દ્વારા આયોજનની સંપુર્ણ જવાબદારી સંભાળવામાં આવી હતી.

આ વાતને લોકો સુધી પહોંચાડવાની તક ઝડપી લેવા GTPL ટીવીના ટાક શો, ' અમે તો બોલીશું ' ની ટીમ સ્થળ પર પહોંચી. ઉપસ્થિત લોકોના કૌટુંબિક મેળાવળા અને સંબંધો વિશેના અભિપ્રાય જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો. ખૂબ સારી અને પ્રેરણાદાયી વાતો અલગ-અલગ પેઢીના લોકો દ્વારા કહેવાઈ... ઝલક અત્રે પ્રસ્તુત છે.

પ્રથમ વાત હતી, પરિવારને સાથે રાખવા માધ્યમની જરૂર પડે છે. એ વડીલજન હોય, ગુરુજન હોય કે પારંપારિક હોય. " તુંડે તુંડે મર્તિભિન્ના " દરેક વ્યકિતને ભગવાને અલગ રંગ-રૂપ-મન-હૃદય આપ્યાં છે. એના આધારે વિચાર પણ અલગ હોવાના. આવા સમયે એકબીજાને ચલાવી લેવાની, સહન કરવાની વૃત્તિ કેળવવી પડે છે. પોતાની વ્યક્તિગત પસંદગી કરતાં સમૂહની પસંદગીને સ્વીકારવાની જરૂરીયાતથી સમાધાન વૃત્તિ કેળવાય છે. અહંકાર ઓગળે છે. આ બધી બાબતો નવી પેઢીના સંતાનો માટે આડકતરી તાલીમનું કામ કરે છે.

હવેના જમાનામાં, માતા-પિતા-વડીલો-સંતાનો વચ્ચે સીધી વાતચીતનો વ્યવહાર ઓછો જોવા મળે છે. પહેલાંના સમયમાં વડીલોનો મીઠો ઠપકો જીવનને રાહ ચીંધનાર બની રહેતો. જીવનમાં શિસ્તનાં પાઠ કુટુંબ-ઘરમાંથી શીખવા મળતા. આ સ્થિતીમાં પરિવારજનોના જીવનનું સતત અવલોકન ઘરના અનુભવી અને દેવતુલ્ય વડીલ દ્વારા થતું, જે પૂરેપૂરી ચિંતા અને સ્નેહથી પોતાની આ જવાબદારી નિભાવતા અને સામે પક્ષે પરિવારજનો એમનો આદર જાળવતા. હવે સમય બદલાયો છે, મોટે ભાગે નવી પેઢી ખૂબ મથામણ કરીને પણ આ રીતરસમ જાળવવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય છે, છતાંય જયારે ન પહોંચી વળાય ત્યારે વડીલો પણ ઉદારતા દાખવે છે. કુટુંબનો મુખ્ય હેતુ છે એક સ્તરે આવી જીવવાનો, જયાં બંને પક્ષ સજાગ છે ત્યાં અંતર ઉભું થતું નથી. સાથે રહેવું નક્કી રાખવામાં આવે તો, શું છોડવું પડે છે એ અગત્યનું રહેતું નથી. બાળકોને પણ પારિવારીક જીવન અને કુટુંબભાવનાની લત લાગે છે અને એ પેઢી-દર-પેઢી જળવાઈ રહે છે. ક્યારેક દૂર-દૂર રહેતા પરિવારજનો વચ્ચે અંતરથી બિલકુલ અંતર હોતું નથી. એમાં સોશિયલ ગેજેટ્સનો ખૂબ મોટો ફાળો છે. પરંતુ જ્યારે નજીકમાં જ રહેતા સ્વજન-વડીલને માત્ર મેસેજથી જ શુભેચ્છા પાઠવીએ છીએ ત્યારે આપણે એમની લાગણીને ગેજેટ્સના માધ્યમથી ઠેંસ પહોંચાડીએ છીએ. વડીલો આપણા સમય અને શબ્દના સહારે જીવન વ્યતિત કરતા હોય છે, એ નવી પેઢી યાદ રાખે એ જરૂરી છે. પેઢીઓ વચ્ચે અંતર ઘટાડવા સંપર્ક-વ્યવહાર અને નિર્મળ-નિઃસ્વાર્થ સંબંધોનું નેટવર્ક જરુરી છે.

માત્ર પરિવાર જ નહીં, પરિવાર સાથે જોડાયેલા સહુ સ્નેહીજનો-મિત્રવર્તુળ બધાના સમાવેશ-સ્વીકાર-સન્માનની શીખ કુટુંબભાવનાને વિસ્તારે છે, વસુધૈવ કુંટુમ્બકમ્‌ની ભાવનાને ચરિતાર્થ કરે છે. મતભેદને મનભેદ સુધી જતાં અટકાવે છે. બાળકના જીવનના શરૂઆતના ૭ વર્ષ સુધીના ગાળામાં મળેલ વિચારોનું ભાથું એને આજીવન માર્ગદર્શક બને છે. ન્યુક્લિયર ફેમિલી અને એક જ સંતાન ધરાવતા દંપતીઓ માટે કૌટુંબિક સંસર્ગ વધુ અગત્યનો બને છે. જયાં બાળક જુદા- જુદા વ્યકિતત્વના સંપર્કમાં આવતાં એનામાં સંવાદ-સહનશીલતા-સ્વીકાર-શિસ્ત-સ્નેહ અને સન્માનના રંગોની અનુભૂતિનું

માત્ર પરિવાર જ નહીં, પરિવાર સાથે જોડાયેલા સહુ સ્નેહીજનો-મિત્રવર્તુળ બધાના સમાવેશ-સ્વીકાર-સન્માનની શીખ કુટુંબભાવનાને વિસ્તારે છે, વસુધૈવ કુંટુમ્બકમ્?ની ભાવનાને ચરિતાર્થ કરે છે. મતભેદને મનભેદ સુધી જતાં અટકાવે છે. બાળકના જીવનના શરૂઆતના ૭ વર્ષ સુધીના ગાળામાં મળેલ વિચારોનું ભાથું એને આજીવન માર્ગદર્શક બને છે. ન્યુક્લિયર ફેમિલી અને એક જ સંતાન ધરાવતા દંપતીઓ માટે કૌટુંબિક સંસર્ગ વધુ અગત્યનો બને છે. જ્યાં બાળક જુદા- જુદા વ્યક્તિત્વના સંપર્કમાં આવતાં એનામાં સંવાદ-સહનશીલતા-સ્વીકાર-શિસ્ત-સ્નેહ અને સન્માનના રંગોની અનુભૂતિનું ઉમેરણ થાય છે.

ઉમેરણ થાય છે. પરિવારની મજબૂત નીવ ઉપર સમાજ અને દેશની પ્રગતિનો આધાર છે. સ્વસ્થ પરિવાર અને સમાજ સ્વસ્થ વ્યકિતઓના નિર્માણમાં મહત્વનું યોગદાન આપી શકે છે. પ્રગતિ-વિકાસના મૂળભૂત પાયામાં પણ સંઘભાવના જ રહેલી છે.

સંઘે શક્તિ કલયુગે...

અઠવાડિયાના 'સાત વાર' ઉપરાંત 'પરિવાર'ને સામાજીક નારો બનાવીએ, અને જીવનમાં હિંમત, શાંતિ, સમૃધ્ધિ, ઉત્સાહ અને આશાનાં દિપ પ્રગટાવીએ.

માઈગ્રેન અને તેના ઉપચારો

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 કારણઃ

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 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.

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) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

પૌત્રને પ્રશ્ન થયો હતો : મારે મારા માટે જીવવું જોઈએ કે અન્યો માટે?

'ચાલોને દાદા થોડી મજાક કરીએ.' પૌત્રએ મજાકના ટોનમાં દાદાને કહયું.

'..............'

'આ બૂટ સંતાડી દઈએ. જોઈએ તો ખરાં એ શું કરે છે ?'

'બેટા.......આવી મજાક ન થાય. એ ગરીબ છે તો શું થયું.'

'પણ... દાદા.... આ તો ખાલી મસ્તી... જ. આપણે કયાં બૂટ લઈ લેવા છે ?'પૌત્રએ ખુલાસો કરતાં કહયું.

દાદા અને પૌત્ર શનિ-રવિની રજાઓમાં ગામડે આવ્યા હતા. ખેતરના શેઢે ચાલતાં-ચાલતાં તેમણે એક ખેડૂતને ખેતરમાં મજૂરી કરતો જોયો. તેણે સાઈડ પર પોતાના બૂટ કાઢીને મૂકયા હતા. ત્યાંથી થોડેક દૂર ખેતરમાં કામ કરી રહયો હતો. પૌત્રને મજાક કરવાનું મન થયું.

'દાદા.... તમે કેમ ના પાડો છો ?' પૌત્રએ આગ્રહ કર્યો.

'અરે... પણ.... !'દાદાનું મન નહોતું માનતું.

'સારું, તારે મજાક જ કરવી છે ને તો લે આ સિકકા તેને બૂટમાં મૂકી દે.'

'સિકકા.... કેમ ?'પૌત્રએ આશ્ચર્ય વ્યકત કર્યું.

'બન્ને બૂટમાં સિકકા મૂકી દે પછી જોઈએ શું થાય છે.'દાદાએ મજાક માટે છૂટ આપી.

દાદા અને પૌત્ર ખેડૂતના બન્ને બૂટમાં કેટલાક સિકકા મૂકીને બાજુની ઝાડીમાં લપાઈ ગયા. તેઓ જોવા માગતા હતા કે ખેડૂત શું કરે છે. પૌત્રના મનમાં ભારે ઉત્સુકતા હતી. ખેડૂતનું કામ પૂરું થતાં તે ઘરે જવા તૈયાર થયો. તે બૂટ પહેરવા જાય છે ત્યાં કશુંક નકકર તેના પગે અથડાયું જોયું તો કેટલાક સિકકા હતા.તેને આશ્ચર્ય થયું. આજુ બાજુ નજર નાખી પણ કોઈ જણાયું નઈ. તેણે સિકકા હાથમાં લઈ ભગવાનનો આભાર માન્યો. બીજો બૂટ પહેરવા જતાં ફરી વધુ સિકકા મળ્યાં. ખેડૂતની આંખમાં ઝળઝળિયાં આવી ગયા. તેણે આકાશ તરફ નજર નાખી અને કહયું, "હે પ્રભુ, તું કેટલો દયાળુ છે. હે પરવરદિગાર, તું આ સૃષ્ટિનો સર્જનહાર છે. તને બધાની ચિંતા હોય છે, બધી જ ખબર હોય છે. હું સવારથી ટેન્શનમાં હતો કે મારી બિમાર પત્નિની દવા કેવી રીતે કરાવીશ ? મારા બાળકો માટે ભોજનની શી વ્યવસ્થા કરીશ ? પણ હે કૃપાળુ, હે દીનાનાથ, તેં મારી સમસ્યા હલ કરીદીધી. ધન્ય છે પ્રભુ, ધન્ય છે. તારી કૃપા અપરંપાર છે."

દાદા અને પૌત્ર ઝાડીમાં સંતાઈને આ સંવાદ સાંભળી રહયાં હતા. ખેડૂતના મુખ પર અલૌકિક પ્રકારનો આનંદ છવાઈ ગયો હતો. દાદાએ પૌત્ર સામે જોયુ. પૌત્ર તો ન ધારેલી ઘટના બનવાથી દંગ થઈ ગયેલો. દાદાને શું જવાબ આપવો કશું સૂઝયું જ નહિ. ત્યારે દાદાએ તેના ખભા પર હાથ મૂકી કહયું, "બેટા, કોઈને મદદ માટે લંબાવેલો હાથ ,કયારેક તેના માટે આશીર્વાદ બની જતો હોય છે. જાણે -અજાણે થઈ ગયેલી મદદનું મૂલ્ય અસાધારણ હોય છે."

જીવનમાં મજાક મસ્તીની ના નથી પણ કોઈની ગરીબાઈ કે શારિરીક મર્યાદાની મજાક ન કરવી જોઈએ. આપણું જીવન બીજાને કેવી રીતે

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર