







# તંત્રી લેખ...

## મહિલાઓની સુરક્ષા એ રાજ્ય સરકારની પ્રાથમિકતા : ગાહ રાજ્યમંત્રી હર્ષ સંઘટી

હ રાજ્યમંત્રી હર્ષ સંધ્વીએ જણાવ્યું છે કે, ગુજરાત રાજ્યની તમામ મહિલાઓની સુરક્ષા એ રાજ્ય સરકારની પ્રાથમિકતા રહી છે. દુષ્કર્મના કેસોમાં નરાધમોને કડકમાં કડક સજા થાય એ માટે મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે કડક આદેશો આપ્યા છે જેના ભાગરૂપે પોલીસ વિભાગ દ્વારા તચિત કાળજીરી કરવામાં આવી રહી છે. મંત્રી સંઘીએ ઉમેર્યું કે, તાજેતરમાં ગીર સોમનાથ જિલ્લાના જંત્રાખડી ગામે ગોસ્વામી સમાજની બાળકી પર થયેલે દુષ્કર્મના કેસમાં માત્ર ૨૫ ટિવિસમાં તમામ તપાસ પૂર્ણ કરીને કોર્ટ દ્વારા કંસિની સજા આપવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત રાજ્યમાં છેલ્લા ૩૨ ટિવિસમાં પોક્સોના ઉર જેટલાં કેસોમાં નામદાર કોર્ટ દ્વારા ચૂકાદા આપતાં, ૩૨ પરિવારોને ન્યાય અપાવવામાં સફળતા મળી છે. આજે સ્વર્ણિમ સંકુલ - ૨ ગાંધીનગર ખાતે મહાગુજરાત દશનામ ગોસ્વામી મહામંડળના અધ્યક્ષ રોહિતપુરી ગોસાઈ સહિત સાધુ સમાજના આગેવાનો ગુહ્મંત્રી હર્ષ સંઘીની મુલાકાતે આવ્યા હતા અને સમગ્ર સમાજવતી મુખ્યમંત્રી અને રાજ્ય સરકારનો આભાર માન્યો હતો.

આ મુલાકાત દરમિયાન સંઘવીએ જણાવ્યું હતું કે ગીર સોમનાથ જિલ્લાની કોડીનાર તાલુકામાં દે ઘટના બની છી તે ઘટના ખુબ ગંભીર છે. આ ઘટનાથી ગોસ્વામી સમાજ અને ગુજરાતના નાગરિકોમાં રોષ સ્વાભાવિકપણે જોવા મળ્યો હતો. ગુજરાતના નાગરિકોની મંગ હતી કે આવા નરાધમને ઝડપી ફાંસીની સજા થાય તે આજે પૂર્ણ થઈ છે. તેમણે ઉમેર્યું હતું કે સમાજના અગ્રણીઓ સાથે ઘટના બન્યા બાદ રાજકોટમાં મુલાકાત થઈ હતી. મુખ્યમંત્રીના માર્ગદર્શન હેઠળ ઉચ્ચ પોલીસ અધિકારીશ્રીઓની બનેલી સ્પેશયલ ઈન્વેસ્ટિગેશન ટીમ (સ્ટોટ)ની રચના કરવામાં આવી હતી. આ સ્પેશયલ ઈન્વેસ્ટિગેશન ટીમ એફએસએલની મદદ લઈ તમામ સાંયોગિક પુરાવા એકઠા કરી રપ દિવસમાં તપાસ પૂર્ણ કરીને ચાર્જશીટ કરી હતી. આ કેસ નામદાર કોર્ટમાં ચાલી જતા નરાધમને ફાંસીની સજા કરવાવામાં આવી હતી. આ નરાધમને ફાંસીની સજા અપાવવાનું વચન રાજ્ય સરકારે પાણ્યું છે તેમ જણાવી મંત્રીએ કહું હતું કે, ગોસ્વામી સમાજના તમામ કાર્યકરો અને આગેવાનોએ આ કેસ માટે જે સહકાર આપ્યો છે તે માટે હું સર્વે લોકોનો આભાર માનું છું. આપ સૌ લોકોના સહયોગના કારણે રાજ્ય સરકાર બાળકીને ન્યાય અપાવવા સર્ફ રહી છે.

# સિટની તપાસમાં બે મહિલાઓના મોત બદલ ડોક્ટરો દોષિત ઠર્યા

બે પ્રસૂતા મહિલાઓના ચક્કાયાર જગાવનારા મોતના  
કેસમાં રાજકોટની હોસ્પિટલના બંને ડોક્ટર દોષિત  
ર્યા છે. હોસ્પિટલમાં ડોક્ટરોની બેદરકારીથી થયેલા મોત  
બદલ ખાસ્સો ઉહાપોહ થતાં સિટ બેસાડવી પડી હતી. ખાનગી  
અડિકલ ફેસિલિટી, હેલ્પ પ્લસ હોસ્પિટલના બે ડોક્ટરો સામે  
જૂનાગઢ પોલીસ દ્વારા હત્યાની રકમ ન હોવાનો ગુણો નોંધવામાં  
આવ્યો હતો. સ્પેશયલ ઈન્વેસ્ટિગેશન ટીમ (એસઆઈ) ના  
રા તપાસમાં બે મહિલાઓના મૃત્યુ માટે બેદરકારી બદલ  
ઓને દોષી કેરવવામાં આવ્યા હતા જ્યારે બે અન્ય બાળજન્મ  
રચિયાન ડિડનીની નિઝળતાનો સામનો કરવો પડ્યો. જુંનિપ  
ના આધારે, હેલ્પ પ્લસ હોસ્પિટલના ડૉ. ડાયના અજૂડિયા  
નને ડૉ. હેમાકી કોટડિયા વિરુદ્ધ મંગળવારે જૂનાગઢ સિટી બી  
ડિવિઝન પોલીસ સ્ટેશનમાં ભારતીય દંડ સંહિતા (ઝ) કલમ  
૩૦૪, ૩૦૮ અને ૧૧૪ ડેટણ ગુણો નોંધવામાં આવ્યો હતો.  
જૂનાગઢ જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારી દ્વારા ગયા વર્ષે હોસ્પિટલ  
સામે ફરિયાદ નોંધાયા બાદ રાજ્યના આરોગ્ય વિભાગ જુંની  
ચના કરી હતી. આ મામલો આરોગ્ય વિભાગને મોકલવામાં  
આવ્યો હતો, જેના પગલે આ કેસની તપાસ માટે ગંધીનગરમાં  
૧ સભ્યોની જુંની રચના કરવામાં આવી હતી. જુંનિપોર્ટના  
આધારે, હેલ્પ પ્લસ હોસ્પિટલના ડૉ. ડાયના અજૂડિયા અને ડૉ.  
માશી કોટડિયા વિરુદ્ધ મંગળવારે જૂનાગઢ સિટી બી ડિવિઝન પ  
વીલિસ સ્ટેશનમાં ભારતીય દંડ સંહિતા (ઝ) કલમ ૩૦૪, ૩૦૮  
નને ૧૧૪ ડેટણ ગુણો નોંધવામાં આવ્યો હતો. જૂનાગઢ જિલ્લા  
આરોગ્ય અધિકારી દ્વારા ગયા વર્ષે હોસ્પિટલ સામે ફરિયાદ  
નોંધાયા બાદ રાજ્યના આરોગ્ય વિભાગ જુંની રચના કરી હતી.  
ના મામલો આરોગ્ય વિભાગને મોકલવામાં આવ્યો હતો, જેના  
ગલે આ કેસની તપાસ માટે ગંધીનગરમાં ૧૧ સભ્યોની જુંની  
ચના કરવામાં આવી હતી.

હિરલ મિયાત્રા (૨૨) અને હસ્તિતા બાલાસ (૨૮) ને જાળજન્મ દરમિયાન સિઝેરિયન કરવામાં આવ્યું હતું, જેના કારણે સાટેમ્બર ૨૦૨૩ માં ઓપરેશન પછીની જટિલતાઓના લીધે તેમના અકાળે મૃત્યુ થયા હતા. અન્ય બે મહિલાઓ, તું કાચા (૩૫) અને મોનિકા વાણિયા (૩૪), જેમણે આ જોડીસ્પિટલમાં તેમના બાળકોને જન્મ આપ્યો હતો. હવે તે બંને મહિલાઓ હાલમાં ડિડની ફેલ્યોર સામે લડી રહી છે અને અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત ડાયાલિસિસ કરાવી રહી છે, એમ દ્વારા રિપોર્ટમાં જણાવાયું છે. સ્પેશિયલ ઈન્વેસ્ટિગેશન ટીમે હેલ્પ લસ હોસ્પિટલમાં નર્સિંગ ચાર્ટમાં વિસંગતતાઓ, યેપ નિવારણ પ્રોટોકોલનું પાલન કરવામાં નિષ્ફળતા, તમામ દર્દીઓમાં કંડનીની તીવ્ર ઈજા, ચિકિત્સક દ્વારા પૂર્વ અને શર્ખાક્રિયા પછીના મૂલ્યાંકનોનો અભાવ અને ફ્યુમિગેશન અને ઓટોક્લેવમાં વિસંગતતાઓ સહિત અનેક મુદ્દાઓની ઓળખ કરી હતી હિરલ મિયાત્રા (૨૨) અને હસ્તિતા બાલાસ (૨૮) ને બાળજન્મ દરમિયાન સિઝેરિયન કરવામાં આવ્યું હતું, જેના કારણે સપેન્ટર ૨૦૨૩ માં ઓપરેશન પછીની જટિલતાઓના લીધે તેમના અકાળે મૃત્યુ થયા હતા. અન્ય બે મહિલાઓ, તુંસિ કાચા (૩૫) અને મોનિકા વાણિયા (૩૪), જેમણે આ જોડીસ્પિટલમાં તેમના બાળકોને જન્મ આપ્યો હતો. હવે તે બંને મહિલાઓ હાલમાં કંડની ફેલ્યોર સામે લડી રહી છે અને અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત ડાયાલિસિસ કરાવી રહી છે, એમ છુંદ્રી રિપોર્ટમાં જણાવાયું છે. પેશીયલ ઈન્વેસ્ટિગેશન ટીમે હેલ્પ લસ હોસ્પિટલમાં નર્સિંગ ચાર્ટમાં વિસંગતતાઓ, યેપ નિવારણ પ્રોટોકોલનું પાલન કરવામાં નિષ્ફળતા, તમામ દર્દીઓમાં કંડની તીવ્ર ઈજા, ચિકિત્સક દ્વારા પૂર્વ અને શર્ખાક્રિયા પછીના મૂલ્યાંકનોનો અભાવ અને ફ્યુમિગેશન અને ઓટોક્લેવમાં વિસંગતતાઓ સહિત અનેક મુદ્દાઓની ઓળખ કરી હતી..



સદગુરુ વચનામૃત  
સંકલન ફાળુની વસાપડા  
(ભાવનગર)

હિન્દુ સનાતન  
 ધર્મમાં કઈ કેટલાય  
 દેવી-દેવતાઓના  
 સ્વરૂપની વાત  
 કરવામાં આવી છે,  
 એટલે કે જુવનમાં  
 ધર્મનું મહત્વ  
 જળવાઈ રહે,  
 એ માટે આપણે  
 કોઈને કોઈ એક  
 સ્વરૂપની આરાધના  
 સ્વીકારીએ હીએ,  
 પરંતુ અન્ય દેવી-  
 દેવતા ઓનાં સ્વરૂપ  
 પ્રત્યે પણ આપણે  
 આદર અને માન  
 જળવી શકીએ,  
 તો જ આપણી  
 ઈશ્વર નિષા સત્ય  
 તરફ જઈ રહી છે,  
 એમ કહી શકાય.  
 તત્ત્વતઃ ઈશ્વર  
 એક જ છે, ચાહે

ਤੇਨੇ ਸ਼ਾਂਕਰ ਕਹੀ,  
ਵਿਖ੍ਯੁ ਕਹੀ, ਬ੍ਰਲਾ  
ਕਹੀ, ਰਾਮ ਕਹੀ,

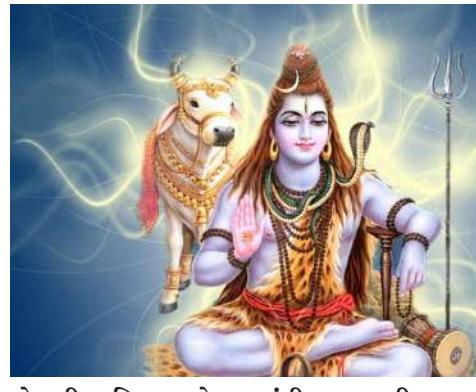


**વિષાષ**  
યશપાલસિંહ ટી. વાધેલા  
(દરભાર ગાંઠ, થરા)

સુખદથી પ્રકુલ્પિત  
થઈ ઊઠવું અને  
દુઃખદથી કરમાઈ  
જવું જ વિષમતા  
છે. જનેના રહેતાં  
સંતુલિત સમરસ  
રહેવું એ સમતા  
છે. પરંતુ સમતા  
આપણને અશક્તતા  
અને કર્મશૂન્ય  
નથી બનાવતી.  
સાચી સમતા આવે  
છે તો પ્રવૃત્તિ જગત  
છે. આવી પ્રવૃત્તિ  
પરમ પુરુષાર્થનું  
દ્રુપ ધારણ કરે  
છે. પરમ પુરુષાર્થમાં  
પોતીકા-પારકાનો  
ભેદ નથી રહેતો  
આવી પુરુષાર્થ  
પ્રદાયિની સમતા  
જેટલી સબળ થાય  
છે,

**શિવ શંભુ અને શંકર એ બ્રહ્મોચ્ચ તત્ત્વાત : એક  
જ ઈશ્વર છે, પણ બ્રહ્મોચ્ચની કક્ષા ભિન્ન છે.**

અ | વતીકાલથી શ્રાવણ મહિનાનો શુભ  
 આરંભ થઈ રહ્યો છે અને દરેકનાં  
 મન મહેરામણમાં શંકર ભક્તિના ભાવ ઉમટી રહ્યા  
 છે, ત્યારે તત્ત્વઃ શિવ શું છે? એ સંદગુરુ કૃપાથી  
 જ્ઞાણીએ. આમ તો શિવ, શંખુ અને શંકર એ ત્રણેય  
 એક જ છે! છતાં એમ કહી શકાય કે કક્ષા જુદી છે.  
 પૃથ્વી પર વસતો દેવ એટલે શિવ એવી પણ વ્યાખ્યા  
 કરી શકાય. માત્ર ભારતમાં નહીં, પણ સમગ્ર વિશ્વમાં  
 જે રીતે શિવાલયો આવેલા છે, અનાં પરથી કહી  
 શકાય કે સૌથી વધુ પૂજાતા દેવ શિવ છે. એનું કારણ  
 પણ આપણે જ્ઞાણીએ છીએ, કે સાવ સીધી સાદી પૂજા  
 વિધિ અને સાવ સીધો સાદો ઓમ નમ: શિવાયનો  
 મંત્ર! બસ ભગવાન શિવ પ્રસસ થઈ જાય છે! અને  
 એટલે જ અને ભોળાનાથ પણ કહેવામાં આવે છે.  
 પણ આ ઉપરાંત પણ એક એવું કારણ છે જે આપણાને  
 સતત શિવ શંકરને ભજવા પ્રેરિત કરે છે.  
 હિન્દુ સનાતન ધર્મમાં કઈ કેટલાય દેવી-  
 દેવ, જીવની પ્રાર્થનાની પ્રાર્થના, જીવની પ્રાર્થના?



કક્ષા. શંખુ ★★ જીવ શિવ એક થયાં છે, એટલે એ સંસારી છે, જ્યારે શંખુ એ બુદ્ધિની એ કક્ષા બતાવે છે, જ્યાં વૈરાગ્ય સહજ છે! એટલે કે સ્મરણમાં વસતા હોય એમ, નહીં લોભ લાલય કે, નહીં, નિરાશા ડર ભય બધાથી ઉપર ઉઠી ગયેલ તત્વ! માનવીય જીવનમાં પણ આવી સ્થિતિ આવે છે, અને ત્યારે આપણે પણ સ્મરણ વૈરાગ્ય આવ્યો એવો પ્રયોગ કરીએ છીએ! પણ સમય જતાં પાછાં સંસારી બની જઈએ છીએ, એટલે શંખુ ચરિત્રની ગરિમા આત્મસાત કરી શકતાં નથી. ત્રત ઉપવાસ કે નિયમથી સ્વ ઉત્થાન સાથી શકાય પણ જરૂર કરવાની ભાવના વગર! કે ત્યાગની ભાવના પ્રબળ બને નહીં ત્યાં સુધી શંખુ સુધી બુદ્ધિ ગમન કરતી નથી.

શંકર ★★ શંકર એટલે કેલાશ પર વસતો દેવ! એટલે કે સિદ્ધીની ઉચ્ચાઈ પર બેઠેલો. પણ આધ્યાત્મિક પૂર્ણતાના ભાવે હોવા છતાં શૂન્ય! એટલું નિરાભિમાની તત્વ એટલે શંકર. બીજી રીતે કહીએ તો શંકર એટલે કલ્યાણ, શંકર એટલે નિરાભિમાની,

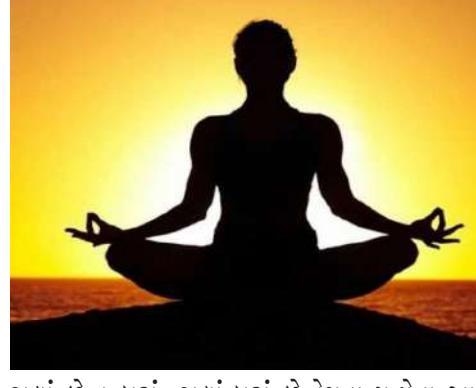
શંકર એટલે ભોળપણ, શંકર એટલે નિરાકાર તત્વ,  
શંકર એટલે નિસ્વાર્થ પ્રેમનું પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ, શંકર  
એટલે ધરતી પરનો દેવ, શિવ શંખું અને શંકર એટલે  
સંસારી, સાધુ કે સંન્યાસી. આપણે સૌ શ્રાવણ એ  
શકરને પૂરી ભક્તિભાવથી આરાધવાના ધીએ,  
અને આપણી ભક્તિ સાચા માર્ગ જઈ રહી છે કે,  
માત્ર ઉપરછલ્લા પૂજન અર્થન અને વ્રત થાય છે!  
એ જાણવાનો સૌથી સરળ ઉપાય એ છે કે, શંકરના  
આટલા બધા ગુણો માંથી આપણામાં એક પણ ગુણ  
આવે તો સમજવું કે આપણી ભક્તિ સાચી દિશામાં  
જઈ રહી છે. હૃદય પવિત્રતાથી ભરાય, અને અચયનું  
કલ્યાણ કરવાની ઈચ્છા જાગે, કોઈને ક્ષમા કરી  
દેવાનું મન થાય, તો સમજવું કે તત્ત્વઃ શિવ શંકરને  
સાચો આરાધો છે. ટૂંકમાં જીવ શિવની સમીપ જાય  
તો એનો એકાદ ગુણ આપણામાં અવશ્ય આવે, અને  
ભક્તિ એટલે ઈશ્વરની નજીક અથવા એ તરફ લઈ  
જનારી યાત્રા છે, તો યાત્રાના મુકામો આ ગુણ થકી  
તથ કરવામાં આવે, તો યાત્રા રસપ્રદ રહે. હાલાકી  
શિવ શંખું અને શંકર એ તત્ત્વઃ એક જ હોવાથી  
ત્રણોય કક્ષામાં ભ્રમણ કરે છે. આપણો તો શિવ સમાન  
નહીં કોઈ દૂજા એ પ્રલુબ શ્રી રામના શષ્ટ્રો પકડીએ કે  
પછી શંખું ચુરણે પડી માગું ઘડી રે ઘડી..કે નમામિ  
સમીશાન નિર્વાણ રૂપમ, ચિદાંદ રૂપ શિવોહમુ  
શિવોહમુ ગાઈને એને પ્રસન્ન કરવા મથીએ! કારણકે  
ચપટી ભભૂત મેં હૈ ખજાના કુલેર કા. કોઈ પણ માર્ગ  
બસ તેની સમિપે સહજ થઈને રહેવું એ જ બ્રહ્મલશાન  
છે. લી ફાલગુની વસાવડા (ભાવનગર)

જેમ એકાગ્રતા વગરનું ચિત્ર મળિન રહે છે, તેમજ કલ્યાણાકે ઈચ્છાઓનાં આધારે એકાગ્ર થયેલું ચિત્ર પણ મળિન રહે છે

મનને શાંત કરવું એટલે તોફાની બેકાબૂ ઘોડાને વશમાં  
કરવો. એ બહુ જ મુશ્કેલ કામ છે, પણ અશક્ય તો નથી જ.

આ જે અધાર વદ અમાવાસ્યા એટલે દિવસોની મહાદેવની ઉપાસના આરાધનાનો પાવન માસ શરૂ થવાની ઘડીઓ ગણાઈ રહી છેઅજથી દશામાં ત્રણની શરૂ આત થશે. સાંઠણી સાથે દશામાં ની મૂર્તિઓ ટેરેકરે નાની મોટી સાઈઝમાં છુલ્લા કેટલાક દિવસો થી વેચાતી હતી આજથી પૂજન અર્થન થશે અને દશ દિવસ પછી જેણું તમે શ્રદ્ધા ભક્તિથી ત્રત પુજન અર્થન કર્યું છો તેને આ રીતે કેંકી દેવાય ? અનેનું વિસર્જન સારી રીતે કરો કે શ્રદ્ધા આસ્થાને ઠેસ ન પણોંચો. બાકી તો આ મૂર્તિઓ જોઈને બહુદુઃખ થાય છે.. આજે આપણો જોઈએ કે સુખદ-દુઃખદ સ્થિતિ પ્રત્યે પૂર્ણ સંવેદનશીલ અને જાગૃત રહીને પણ અવિચિત લિત રહેવું જ સમતા છે. સમતા પથ્થરવત જડતા નથી. સ્મશાન વત્ત શાંતિ નથી. જ્યાં ચિત્તને ઉત્સેજીત કરવાવાળા આલંબન- ઉદ્વિપન જ ન હોય, ત્યાં સમતા સાચી સમતા છે, એ કેમ કહી શકાય? જ્યાં ઉત્સેજીત કરવાવાળા આલંબન-ઉદ્વિપન હોય તો પણ ઉત્સેજીત થઈ શકનાર ચિત્ત જ સુષુપ્ત હોય ત્યાં પણ સમતા, સાચી સમતા છે એમ કેમ કહી શકાય? સમતા નકારાત્મક નથી; મુઢટા, મૂર્છા કે મંદતા નથી. કોઈ આપણાને ભાજુપણી લાની જેમ કાપી જાય અને આપણાને બખર પણ ન પડે, એવી અચેતનઅવસ્થા નથી. આ કોઈ બેભાન કરવાની દધા કે મોર્ફિનનું ઈઝેક્શન નથી. પૂર્ણ ચેતન રહે, તો પણ સમ રહે તો જ સમતા છે, નહીં તો ધેરી નોંધમાં ઉંઘાનાર અથવા મૂર્છિત અથવા મૂઢ વ્યક્તિ સમતાનો દંબ કરીએ ગાડે હો.

સુખદાની પ્રકૃતિલિત થઈ ઉઠવું અને હુંખદાની  
કરમાઈ જવું જ વિષમતા છે. બંનેના રહેતાં સંતુલિત  
સમરસ રહેવું એ સમતા છે. પરતુ સમતા આપણને  
અશક્ત અને કર્મશૂન્ય નથી બનાવતી. સારી સમતા  
આવે છે તો પ્રવૃત્તિ જગે છે. આવી પ્રવૃત્તિ પરમ પ  
રૂખાર્થનું તૃપ ધારણ કરે છે. પરમ પુરુષાર્થમાં પોતીકા-પ  
રકાનો લેંદ નથી રહેતો આવી પુરુષાર્થ પ્રાદાયિની સમતા  
જેટલી સબળ થાય છે, જીવનમાં તેટલું જ મંગળ ઉત્તરે  
છે. સ્વમંગળ પણ, જનમંગળ પણ. સમતાજેટલી દુર્ભળ  
થાય છે તેટલો જ અનથી થાય છે, પોતાનો પણ અન્યોનો  
પણ. સમતા ધર્મએ જીવન-જગત થી દૂર ભાગવું નથી.  
પલાયનતા. નથી. જીવન-વિમુખ થવાનું નથી. સમતા-  
ધર્મ તો જીવન અભિમુખ થઈ જવું અંથી છે. જીવનથી દૂર  
ભાગીને આખરે કયાં જશું? વિષયોથી દૂર ભાગીને કયાં  
જશું? સમગ્ર સંસાર વિષયોથી ભરેલો પડયો છે. વિષયો  
ગાયાં ગં ભગારે લેવે? ને ન આપણા શરીર દે ન ભિન્ન ન



છે. એ સ્થિતિ પ્રામ કરવા માટે મનને શાંત અને સ્થિર કરી દેવું પડે છે. એ માટે પતંજલિ મુનિએ રાજ્યોગનો માર્ગ આપ્યો છે. તેમણે પોતાના યોગશાસ્ત્રમાં યમ-નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાપ્તિ એમ રાજ્યોગના આઠ પગથિયા બતાવ્યાં છે. સિક્ષિ ગુરુની નિશ્ચામાં આ સાધનોનું યુદ્ધસ્તપણે પાલન કરવાથી અંતે નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેમાં મનુષ્યનું અલગઅસ્તિત્વ લય પામે છે, અને કેવળબ્રહ્મની જ અનુભૂતિ થતી રહે છે. આ સ્થિતિમાં મનુષ્ય બધાં જ બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. પરંતુ આ માર્ગ ઘણો લાંબો છે. કઠિન પણ છે. શ્રીરામ કૃષ્ણ શાન માર્ગને વાંદરાના બચ્યા નો માર્ગ કહે છે. કેમકે વાંદરાનું બચ્યું પોતે એની માને પકડે છે. આથી બચ્યાની પકડ ઢીલી હોય તો છૂટી પણ જાય અને અધ વચ્ચે પડી પણ જાય. એ જ રીતે આમાં વ્યક્તિને પોતે જ સાધનાકરવાની હોય છે. એટલે આમાં વચ્ચે પડી જવાની પણ શક્યતા રહે છે. શાન માર્ગમાં ખૂબ સાવધાનીની જરૂર રહે છે. એમાં સર્વપ્રથમ તો મનને શાંત કરવાનું રહે છે. પરંતુ મનને શાંત કરવું એટલે તોકાની, બેકાબૂ ઘોડાને વશમાં કરવો. એ ખૂબ જ મુશ્કેલ કામ છે, પણ અશક્ય તો નથી જ. તો એ કેવી રીતે કરવું? જેમાં મનુષ્યનું અલગઅસ્તિત્વ લય પામે છે, અને કેવળબ્રહ્મની જ અનુભૂતિ થતી રહે છે. આ સ્થિતિમાં મનુષ્ય બધાં જ બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. પરંતુ આ માર્ગ ઘણો લાંબો છે. કઠિન પણ છે. શ્રીરામ કૃષ્ણ શાન માર્ગને વાંદરાના બચ્યા નો માર્ગ કહે છે. કેમકે વાંદરાનું બચ્યું પોતે એની માને પકડે છે. આથી બચ્યાની પકડ ઢીલી હોય તો છૂટી પણ જાય અને અધ વચ્ચે પડી પણ જાય. એ જ રીતે આમાં વ્યક્તિને પોતે જ સાધનાકરવાની હોય છે. એટલે આમાં વચ્ચે પડી જવાની પણ શક્યતા રહે છે. શાન માર્ગમાં ખૂબ સાવધાનીની જરૂર રહે છે. એમાં સર્વપ્રથમ તો મનને શાંત કરવાનું રહે છે. પરંતુ મનને શાંત કરવું એટલે તોકાની, બેકાબૂ ઘોડાને વશમાં કરવો. એ ખૂબ જ મુશ્કેલ કામ છે, પણ અશક્ય તો નથી જ. તો એ કેવી રીતે કરવું?

અસ્તુ. યશપાલાસેહ ટી વાધ્યલા દરખાર ગઢ થરા

## શું તથાવ માઈગ્રેનનું કારણ બની શકે છે?



**આ** ધારીશી એ એક ન્યૂરોલોજીકલ સ્થિતિ આપું છે જે તમારા માથાની એક અથવા બંને બાજુએ ખબકારા, ખબકારા સાથે દુખાવો સહિતના વિવિધ લક્ષણોનું કારણ બની શકે છે. પીડા મારોટાબાળ મંદિરનો આસપાસ અથવા એક અંધાંથી પાછળ અનુભવય છે. પીડા કલાકોથી હિવસો સુધી ગમે ત્યાં રહી શકે છે. જો તથાવ તમારા માધીશી એક્સિઝેસ મારે ટ્રિગ્ર છે, તો તમારા તથાવના સ્થોને ઘટાડવા અથવા દૂર કરવા મારે કામ કરો. દવાઓએ સંસભાળાના પગાંને લક્ષણોમાંથી રાહત મેળવવા અને તમારા આધારીશી દુખલાની આવૃત્તિને રોકવા અથવા ઘટાડવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. અન્ય લક્ષણો કે જે આધારીશી એપિસોડ દરમિયાન થઈ શકે છે તેમાં ઉભકા, ઉલ્લાસ અને પ્રકાશ પત્ર્ય સંદેહનીકારી નથી. તેનું કારણ શું છે તે સારી રીતે અનુભજ્ઞ શકાયું નથી. પરંતુ તથાવ સહિત જીવિતા ટ્રિગ્રસ છે. એમેરિકન માધીશીનો દુખાવો સોસાવયી અનુસાર, માઈગ્રેન ધરાવતા પગાંથી રૂલકો ટ્રિગ્ર તરીકે તથાવની જ્ઞાન કરે છે. ઉચ્ચ તથાવના સમયગાળા પછી છૂટથાટેને પણ આધારીશી દુખલાના સંભવિત દિગ્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તો, તથાવ અને આધારીશી વચ્ચે શું સંબંધ છે? અમે તમને જલ્દી સાંચે અનુભવવા મારે સંશોધન, લક્ષણો અને સામનો કરવાની વ્યૂહરચના સમજાવીએ છીએ. તથાવથી માઈગ્રેન એપિસોડના જોખમને ઘટાડવા મારે તમે કેટલીક બાબનો કરી શકો છો. આ વસ્તુઓ તથાવ અને આધારીશી બંનેના કારણે થતા લક્ષણોને દૂર કરવાનાં પણ મદદ કરી શકે છે. નીચેનાનો વિચાર કરો: તમારી દિનનાર્થીમાં આરામની કસરતોનો સમાવેશ કરો, જેમ કે યોગ અને ધ્યાન. જ્યારે તમને લાગે કે માઈગ્રેનનો એપિસોડ આવી રહ્યો છે ત્યારે અંધરાચાળી રૂમમાં આરામ કરો. પૂર્તી ઊંઘ મેળવો, જે રૂરોજ રાતે સૂવાનો સમય સતત રાખીને મેળવી શકય છે. મસાંજ ઉપયારો પ્રયાસ કરો. તો આધારીશીનો એપિસોડને રોકવામાં, ક્રોનિકલનું સર ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે, ૨૦૦૮ના જૂના અન્યાસ મુજબ. તે તથાવના સરને ઘટાડી શકે છે અને આધારીશી દુખલાની આવર્તન, તીવ્રતા અને કંબાઈ ઘટાડવામાં મદદ કરેશે.

## ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

# આ રીતે ઘરે કુંગળીમાંથી તેલ બનાવો અને વાળમાં લગાવો, હેર ફોલ કંટ્રોલમાં થઇ જશે

**આ** જનાં આ સમયમાં મોટા સમયા રહેણી હોય છે. હેર ફોલ સતત થવાને કારણે ટાલ પડવાના ચાંસિસ વધારે રહે છે. આમ, તમે હેર ફોલ કંટ્રોલ કરવા કુંગળીનું તેલ નાખો છો તો સોથી બેસ્ટ છે. કુંગળી વાળ મારે સોથી બેસ્ટ સાબિત થાય છે. કુંગળીમાંથી તમે ઘરે તેલ બનાવો છો તો વાળમાં એખાય કરો છો તો હેર ફોલ તરત કંટ્રોલમાં થઈ જાય છે. આ સાથે તમારા હેરનો ગ્રોથ ફિફાફ વધવા લગે છે. કુંગળીના સફ્ફર હોય છે જે વાળને પૂર્તુ પોખા આપવાનું કામ કરે છે. તમે કુંગળીનું તેલ વાળમાં વાળવાનો છો તો ખોટો પણ નાંની થાય. વાળમાં થતા ખોડામાંથી છૂટકારો મેળવવા મારે કુંગળીનું તેલ સોથી બેસ્ટ સાબિત થાય છે. આમ, તમે સરળતાથી કુંગળીનું તેલ વધ રથે બનાવી શકો છો. કુંગળીનું તેલ નીચે પણ એક ગુણવી ભરાપૂર હોય છે. તો જ્યાં કુંગળીનું તેલ કેવી રીતે ઘરે બનાવવા અને એક ટિપ્પણી કરી દો. હેર ગેસ બંધ કરી દો અને તેલને રૂમ ટેમ્પરેટર પર રંગ થવા દો. તો તેયાર છે કુંગળીનું તેલ. આ તેલ અઠવાડિયામાં બેથી જ્યાં વાર એખાય કરવાનું રહેશે. આ તેલ રાતે એખાય કરો અને એક ટિપ્પણ પણ કરી દો. હેર ગેસ બંધ કરી દો અને એક ટિપ્પણ પણ કરી દો. આ કુંગળીને છાલીને કટક કરી લો. આ કુંગળી વધારે મોટી નાંની, પરતુ જીશી સમરવાની રહેશે. હેર કોકોનાટ ઓઠીલ અથવા જૈનુનું તેલ લો અને ગરમ કરવા મારે બુકો. તેલ ગરમ થઈ જાય એટલે એસાં સમારેલો કુંગળી નાખો અને બચાબદ ગરમ થવા દો. ખૂમાડા થોડા નિંખળા લગે એટલે ગેસ બંધ કરી દો. ખાસ ધ્યાન એ રાખો કે આ બધું ધીમા જેસે કરવાનું રહેશે. આ તેલ વાળમાં એખાય કરવાનું રહેશે. આ તેલ વાળમાં કાળા નાની ઉભરાં વાળ સફેદ થવાનું સમસ્યા જોડી લો. કુંગળીનું તેલ બનાવવાનું બધી શકી નથી. કુંગળીનું તેલ વાળ મારે વધુ સારા



કિડિશનર તરીકે કામ કરે છે અને તમારા વાળને મુલયમ અને ચમકદાર બનાવે છે. તેને લગવદાથી વાળનો વિકાસ ખૂબ જ જડપથી થાય છે. કુંગળીમાં સફ્ફર હુંગમાં પ્રમાણ વધું હોય છે, જેણા કારણે તે વાળને મજબૂત બનાવે છે અને તેને જાડા, લાંબા બનાવે છે. છોક્કોઓને લાંબા વાળ ખૂબ જ પસંદ હોય છે. આજકાલ છોક્કાઓમાં પણ આ ડ્રેન પોખુલર થઈ રહ્યો છે. આવી સ્થિતિમાં કુંગળીનું તેલ તમારા મારે મદદરૂપ થઈ રહેશે. કુંગળીનું તેલ તમારા વાળને એવા તત્ત્વો હોય છે જે વાળને કાળા, લાંબા અને જાડા બનાવે છે. કુંગળીનું તેલ બનાવવા મારે જો પ્રથમ કુંગળીને છાલીને કટક કરી લો. આ કુંગળી વધારે મોટી નાંની, પરતુ જીશી સમરવાની રહેશે. હેર કોકોનાટ ઓઠીલ અથવા જૈનુનું તેલ લો અને ગરમ કરવા મારે બુકો. તેલ ગરમ થઈ જાય એટલે એસાં સમારેલો કુંગળી નાખો અને બચાબદ ગરમ થવા દો. ખૂમાડા થોડા નિંખળા લગે એટલે ગેસ બંધ કરી દો. ખાસ ધ્યાન એ રાખો કે આ બધું ધીમા જેસે કરવાનું રહેશે. આ તેલ વાળમાં એખાય કરવાનું રહેશે. આ તેલ વાળમાં કાળા નાની ઉભરાં વાળ સફેદ થવાનું થાયા અને એક ટિપ્પણ પણ કરી દો. આ કુંગળીનું તેલ વાળ મારે વધુ સારા



પેટ સાથે સંબંધિત સમસ્યા જથારે થાય છે ત્યારે તેનાચી હંમેશા મૂડું પણ જરાબ રહે છે. કાંકાલ જવામાં પણ શરમ અનુભવાય છે. આવી સ્થિતિમાં વિકિસ માનાસિક બીમારીની પણ ભોગ જાની શકે છે. ખેણાં પર સંબંધિત સમસ્યાઓ મારે ઘણા કારણો જાવાલાદાર છે. જથારે આવાંથી ફાઈનર બોક્સ એલેજ્યુન્ન વધુ સેવન કરવાનું શરીર કરીએ છીએ.

## નવા વિચાર-મંથનો કેવી રીતે ઉત્પણ થાય છે



**વિ**ચાર-મંથનો અર્થ એ છે કે કોઈ ચોક્કાસ સમસ્યા અથવા વિષય મારે જીવીની સંખ્યામાં વિચારો અથવા ઉકેલો જનરેટ કરવા, સામાન્ય રીતે જુથ સેટિંગમાં. તેમાં ઘણીવાર મુકું અને સરજનાત્મ વિચારસરણીને પ્રોત્સાહિત કરવાનો અને વધું ખૂબ જરૂરિયા હોય છે, તે વાળને સફેદ થતા અટકાએ છે અને વાળને કાળા રાખે છે. એક ટિપ્પણ પણ કરી દો. જે તે વાળને કાળા નાની વિચારસરણી એને વિચારોની ચુકાદા અથવા ટીકાને સ્થિતિની વિચારા એને વિચારોની ટીકાને સ્થિતિની કરવાનો અથવા ઉકેલવાની સર્જનાત્મક વિચારસરણી, એને વધીવા વિચાર એને વિકિના વિચાર બધા વિચારસરણીને નિષ્ણય અને વિચારોન





