નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

કોઇ વીતેલી ઘાત ના લાવો,
કાવ્યમાં જાતપાત ના લાવો !
ચાલશે જો હશે ઉજાસ ઓછો,
સાવ કાળું પ્રભાત ના લાવો !
સગપણો આરપાર શોધે છે,
એની વચ્ચે વિસાત ના લાવો !
- ભાવેશ ભટ્ટ.

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

માણસ નામે વંટોળ...

સીધેસીધો ચાલે એ માણસ નહીં..સીધા રસ્તાને પોતાની વાંકી ચાલતી એ અટપટો બનાવી નાખે છે..એવું કહેવાય છે કે જગતમાં સૌથી રહસ્યમય પ્રદેશ જો કોઈ હોય તો એ માણસનું મન છે..એનો તાગ મેળવવો ખરેખર દુષ્કર હોય છે..આપણે જેને જે રીતે વરસોથી ઓળખતા હોઈએ અને એ રીતે ધારણા બાંધી આજીવન એની સાથે વ્યવહાર કરતા રહીએ..અને એ જ વ્યકિત જયારે આપણી ધારણા કરતાં તદન વિરૂદ્ધ કામ કરે ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થતું હોય છે..સાંભળ્યું'તું કે છે કામનો માણસ..નિકળ્યો કિંતુ નામનો માણસ..! એટલે જ ડાહયા માણસોએ કહયું છે કે કોઈપણ માણસ એની જિંદગીનો આખરી શ્વાસ ભરી ના લે ત્યાં સુધી એના વિશે છાતી ઠોકીને કશું જ કહેવું નહી ! ગમે ત્યાં સગપણ શોધે..ગામને ભુલી જાય અને ગરજ પડે ત્યારે એ જ ગામ સાથેનો અનુરાગ શોધી નાખે..પોતાની જાતને ઓળખ્યા વગર જ અન્યની જાતનો હવાલો નાખે..કવિ કહે છે એમ કવિતામાં પણ જાતપાત શોધી નાખે !

વિરોધાભાસોનો વંટોળ એટલે જ માણસ.એ જરૂર ના પડે તો પણ જૂની વાતો ને વચ્ચે લાવે..પોતાના માનેલા માપદંડો માટે પરાણે પુરાવા ઉભા કરે..પોતાનો જ કકકો ખરો અને બાકીના બધાની આખી બારાખડી ખોટી એવું પુરવાર કરવાનો પ્રયત્ન પણ કરતો રહે..આપણને ઘણીવખત એવો પ્રશ્ન પણ થાય કે એ કેમ આવું કરતો હશે ? આપણી સામે ઈતિહાસ હોય છે આપણા અનુભવો પણ હોય છે આમછતાં એમાંથી પણ કશું જ બોધપાઠ ના લેતા આપણે કારણવગર કલુષિતતાને પુરસ્કારતા રહીએ છીએ..સત્યને ઢાંકવાના લાખ પ્રયાસો કરી માણસ અંધકારનો જયજયકાર કરવા માગતો હોય છે..એ રીતે એ સુંદર પ્રભાતને પણ કાલિમાથી ભરી નાખવાનો પ્રયાસ કરે છે..જગતમાં જરા સરખો પણ ઉજાસ જો આપી શકાય તો એવા આછા અજવાળાથી પ્રગટતું પરોઢ પણ સારૂં કહી શકાય..

વાતવાતમાં પોતાની સંપત્તિ કે મોભાને વચ્ચે લાવી આપણે સીધાસાદા જીવનની સરસ કેડીને વિકટ મારગ બનાવી નાખીએ છીએ..આપણે કોઈના પ્રત્યે સદભાવથી વર્તી શકતા નથી ..એટલે જ કારણવગર કોઈકને ટપારવાની ટેવ ઘણાને હોય છે...એમાં સહદયતા ઓછી અને પારકી ચિંતા વધુ હોય છે..જાણેઅજાણે આપણો વડિલભાવ કોઈકને ડંખતો રહે છે..એની પાછળ અન્યના આંતરજગતને ઉખેળવાની ઉત્સુકતા જ બળવત્તર હોય છે..વ્યકિતની સારી બાબતો ગમેતેટલી હોય આપણે એનું અભિવાદન સહજપણે કરતા નથી પરંતુ એકાદ સ્ખલન થકી કોઈને પણ અડફેટે લેવામાં એક છુપો આનંદ સહુ કોઈની નબળાઈ હોઈ શકે..આરપાર સગપણો શોધતો માણસ જાતને શોધવામાં પાછો પડતો રહે છે.આવા લોકોને માટે સંયમમાં રહેવાની વાત એક સંવેદના સાથે કવિ કરે ત્યારે એમાં ભારોભાર વેદના છલકાય છે.

કોઈકની વિફળતા પછી વિસ્મય દાખવતા લોકો કયારેય સાચા સહદયી હોતા નથી...અન્યને અકળાવે એવા શાબ્દિક સજાવટના ગુચ્છ હંમેશાં તુચ્છ માનસિકતાના પરિચાયક જેવા હોઈ શકે..

કોઈકની તકલાદી મિલનસાર વાણી કે શુષ્ક ટપારવાની તાલાવેલી કોઈ રીતે ઉપકારક નથી..એમાં ઉપહાસ તો હોય જ, પણ જીવનસમજણનો પ્રયાસ નથી હોતો...એટલે જ જગત ના આવા 'દિલેર'લોકો વિશે કહેવાયું છે કે..;

'ટોળે વળે છે કોઈકની દીવાનગી ઊપર,
દુનિયાના લોક કેવા મિલનસાર હોય છે!'

સર્વોચ્ચ અદાલત હવે સેક્સવર્કર્સની વહારે

તંત્રીસ્થાનેથી...

સર્વોચ્ચ અદાલત દરેક સમુદાય માટે આશ્વાસન અને શ્રદ્ધાનું સ્થાનક બની રહી છે. સેક્સવર્કર્સની સમસ્યાઓ અંગે સંશોધન કરતી પેનલ દ્વારા દાખલ કરાયેલ યાચિકા પર સુનાવણી કરતાં સુપ્રીમ કોર્ટના ત્રણ ન્યાયમૂર્તિઓની બેન્ચ દ્વારા તમામ રાજયો અને કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશોને આદેશ કરાયો છે કે પોલીસ સેક્સ વર્કર્સ સાથે અમાનુષી વર્તાવ ન કરે. એમને પણ બંધારણની એકવીસમી કલમ અન્વયે અન્ય નાગરિકો જેમ જ સન્માનપૂર્વક જીવવાનો અને પસંદગીનો વ્યવસાય કરવાનો મૂળભૂત અધિકાર છે. સેક્સવર્કર્સ પુખ્ત વયે આ વ્યવસાયમાં પોતાની ઈચ્છાથી જોડાયેલ હોય તો એમાં કશું ખોટું નથી કે એ ગુનો નથી. કૂટણખાનું ચલાવવું જરૂર ગેરકાયદેસર છે, પણ વ્યક્તિગત રીતે સ્ત્રી દેહવિક્રય દ્વારા પોતાની ઈચ્છાથી આજીવિકા રળતી હોય તો એ એનો 'બંધારણ સિદ્ધ' અધિકાર છે. પોલીસે આવી સેક્સ વર્કર્સ સાથે સન્માનજનક વ્યવહાર કરવો જોઈએ. એમને શાબ્દિક કે શારીરિક રીતે ટોર્ચર નહીં કરવી જોઈએ. એમનાં બાળખો પણ એમની સાથે રહે એમાં વાંધો નહીં લેવો જોઈએ. આવી મહિલાઓને શેલ્ટરહોમમાં મૂકી હોય તો પણ સમ્માનપૂર્વક વ્યવહાર થવો જોઈએ. એમની પાસેથી મળી આવેલ સેક્સ કાર્ય સમયે વપરાતી ચીજવસ્તુઓ જેવી કે કોન્ડોમ અથવા ક્રીમ વિશે પણ વાંધો નહીં લેવો જોઈએ. આખરે પુખ્ત ઉંમરની મહિલા જો સ્વેચ્છાએ સેક્સવર્કર તરીકે આજીવિકા રળવા માગતી હોય તો એને અટકાવવાનો કોઈ જ અધિકાર નથી. બાકીના વ્યવસાયો જેમ કે સેક્સવર્કને પણ એક વ્યવસાય ગણવાનો અદાલતનો અભિગમ ભલે આપણી તથાકથિત સંસ્કૃતિને અનુરુપ ન લાગે, પરંતુ માનવધિકારની રૂએ તેમનું નિરીક્ષણ તદન સાચું બલકે પ્રશંસનીય છે. આખરે કોઈ સ્ત્રી સેક્સવર્કર બનવાનું કેમ પસંદ કરે છે ? એની સામે અનેક વિટંબણાઓ મોં ફાડીને ઊભી હોય, સમાજ એને હલકી નજરે જોતો હોય, એના માટે પેટિયું રળવાનો અન્ય કોઈ સામાજિક સ્વીકૃતિ ધરાવતો વિકલ્પ જ ન બચ્યો હોય અને એના શિરે પોતાનું તથા પરિવારનું ભરણપોષણ કરવાની કપરી જવાબદારી આવી પડી હોય ત્યારે એ સામાજિક દૃષ્ટિએ હલકા ગણાતા આ દેહવિક્રયના ધંધામાં પડે છે. એને પણ સામાજિક દરજ્જા અને માનમોભા સાથે જીવવાના અભરખા હતા, પરંતુ સમાજે એવી તક જ ન મળવા દીધી એટલે એ નાછૂટકે આ અણગમતો 'ધંધો' કરવા મન બનાવી લે છે. શરૂ શરૂમાં એને પોતાનો દેહ ચૂંથાતો જોઈ ખુદ પોતાના તરફ સૂગ જરૂર જાગતી હશે પણ કાળક્રમે તે આ વ્યવસાય સાથે અનુકૂલન સાધી લે છે અને પછી તો એ બહુ જ સહજ જ રીતે આ વ્યવસાય વિકસાવે છે. વિદેશોમાં વેશ્યાલયોને સરકારી માન્યતા મળેલી હોઈ એવી સ્ત્રીઓને પોલીસ હેરાન કરી શકતી નથી. આપણા દેશમાં વેશ્યાલયો તો ઠેર ઠેર ચાલતાં હોય છે પણ એમને કાનૂની રક્ષણ નથી મળેલું તેથી વારંવાર પોલીસ દરોડા પાડે છે અને એમાં જતા ગ્રાહકો તથા સેક્સવર્કર્સને હેરાન-પરેશાન કરી મૂકે છે. અગાઉ આપણા દેશમાં પણ વેશ્યાલયો માન્ય ગણાતાં. બુદ્ધના સમયગાળામાં તો વારંગાનાઓને 'નગરવધૂ' જેવું બહુમાન મળેલું છે. વૈશાલીની નગરવધૂ આમ્રપાલીએ તથાગતને નિમંત્રણ પાઠવ્યું તે એમણે સહર્ષ સ્વીકાર્યું હતું. આપણે ત્યાં સેક્સવર્કર્સ પર 'ઉમરાવજાવ' જેવી ફિલ્મ બનેલી છે. 'પાકિઝા' નું પાત્ર ભજવીને મીનાકુમારી અમર થઈ ગઈ છે. 'વાસકસજ્જા' નવલકથાની નાયિકાએ એના વ્યવસાયનું ગૌરવ છે. ડૉ. કેશુભાઈ દેસાઈ કૃત 'કબૂલનામું' નવલકથામાં એક સ્ત્રી ભગવાન ઈસુના ચર્ચમાં દરરોજ જઈને પાપ પ્રકાશી આવે છે અને નવા પાપની મંજૂરી લેતી આવે છે. એને દેહ વિક્રય એટલા સારુ કરવો પડે છે કે એનો બેભાન અને લકવાગ્રસ્ત પતિ હવે કમાઈ શકતો નથી. એની ચાકરી ઉપરાંત દીકરાને સારી સ્કૂલમાં ભણાવવાનો ખર્ચ પણ આવે છે. સમજણપૂર્વક સ્વીકારેલ સેક્સવર્ક પણ એક પવિત્ર વ્યવસાય જ ગણાવો જોઈએ.

મોઢાનાં સ્વાસ્થ્યને અસર કરતી હાનિકારક આદતો

દંત-ચિકિત્સા

ડો. બિંદી મિહિર પંડ્યા

ભાગ : ૨ અંગૂઠો ચૂસવો
(Thumb Suking/ Digit Sucking)

મિત્રો ગયા અંકમાં આપણે મોઢાથી શ્વાસ લવાની આદત અને તેનાથી થતા નુકશાન અંગે માહિતી મેળવી.

આજે આપણે બીજી હાનિકારક આદત અંગૂઠો અથવા આંગળી ચૂસવા અંગે માહિતી મેળવીશું. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે બાળક નાનુંહોય ત્યારથી જ મોઢામાં અંગૂઠો કે આંગળી રાખતુ હોય છે. પરંતુ ઘણી વાર એ આદત બાળક મોટું થાય ત્યાર પછી પણ રહે તો તે આગળ જતા નુકશાનકારક નીવડી શકે છે. આ આદત હોવાના મૂળ કારણમાં બાળકના જન્મબાદ (સકીંગ રિફલેક્સ)ના લીધે તથા અન્ય પરિબળો જવાબદાર હોય છે. જેમાં અપૂરતું પોષણ, બાળકની અપૂરતી કાળજી વગેરે હોઈ શકે છે. તેનાથી આગળ જઈને વાંકાચૂકા દાંતની સમસ્યા ઊભી થઈ શકે છે.

● વાંકાચૂકા દાંત સંબંધિત સમસ્યાઓ સાથે સંકળાયેલ પરિબળો :

-આંગળી / અંગૂઠો ચૂસવાની આદતનો સમયગાળા પદ્ધતિ અને

-આંગળી / અંગૂઠો મોઢામાં મૂકવાની જગ્યા

-વારસાગત કારણો

-નીચેના જડબાની ગોઠવણી (અંગૂઠો ચૂસતા હોય ત્યારે)

-જડબાના હાડકાની ગોઠવણી.

● અંગૂઠો / આંગળી ચૂસવાની હાનિકારક અસરો :

- તાળવું સાંકડું થવું, મોઢું લાંબુ અને સાંકડુ થવું

- ઉપરના જડબાનાં દાંત આગળ આવવા.

- ઉપરનાં અને નીચેના જડબાના દાંત આડાઆવળા ગોઠવવા (વાંકાચૂકા)

- ઓપન બાઈટ (આગળથી દાંત ખૂલ્લા રહેવા)

હોઠ ખુલ્લા રહેવા (બંધ ન થવા)

આંગળી / અંગૂઠા પર ચાઠા પડવા.

● અંગૂઠો ચૂસવાની આદતને અટકાવવા /સારવારનાં ઉપાયો

સામાન્ય રીતે ૧-૨ વર્ષના બાળકોમાં આ આદત જો દાંત કે મોઢાને કોઈ અસર કરતી ન દેખાય તો તે હાનિકારક નથી, પરંતુ જો દાંતમાં થોડો પર ફેરફાર દેખાય તો સાવચેત થવાની જરૂરત છે. આના કારણોમાં અપૂરતું પોષણ (ખોરાક), બાળક પરત્વે માતાપિતા અપૂરતો પ્રેમ અને કાળજી જવાબદાર હોઈ શકે છે.

અંગૂઠો ચૂસવાની. તાળવા પર સતત દબાણ રહે છે. જેના કારણે આગળનાં દાંત સતત આગળ આવતા રહે છે. બાળપણમાં ૧-૨ વર્ષની ઉંમર સુધી બાળખો સામાન્યપણે આંગળી અથવા અંગૂઠો ચૂસવાની આદત હોય છે. જે સામાન્યત: ૩ વર્ષની ઉંમર સુધી રહે તો વાંધો આવતો નથી. પરંતુ જો આ આદત ૩-૪ વર્ષથી પણ વધુ રહે તો તે હાનિકારક નીવડી શકે છે. તે આગળ જતા બાળકનાં દેખાવ, ખોરાકની આદતો વગેરેને નુકશાન પહોંચાડે શકે છે.

● અંગૂઠો / આંગળી ચૂસવાની આદતને રોકવા માટે :

આ આદતને રોકવા માટે બાળકને 'ફીંગર ગાર્ડ' અંગૂઠા અથવા આંગળી પર લગાવવામાં આવે છે. આ ગાર્ડને આંગળી પર મૂકવાથી બાળક મોઢામાં અંગૂઠો ચૂસતા રોકાય છે.

- અગૂંઠા પર હીંગ કે કોઈ પ્રકારની કડવાશ લગાવવાથી પણ રાત્રે સૂતી વખતે બાળક અંગૂઠો ચૂસવાથી રોકાય છે.

● ૩-૭ વર્ષમાં બાળક

આ ઉંમરમાં અગૂંઠો કે આંગળી ચૂસવાની આદત ઉપરના જડબાને આગળ લાવવા માટે જવાબદાર બને છે. આ ઉંમરે ડેન્ટિસ્ટ પાસે યોગ્ય નિદાન અને માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા રહે છે.

વાંકાચૂકા દાંતના નિષ્ણાંત ડૉક્ટર (ઓર્થોડોન્ટિસ્ટ)ને પ્રમાણે સારવાર કરાવવી જરૂરી બને છે. સારવારની શરુઆત કાઉન્સેલિંગ, રીમાઈન્ડર થેરાપી, રિવોર્ડ (ભેટ/ઈનામ) આપવાથી અન્ય બાળકોનાં ફોટોગ્રાફ બતાવી કરવામાં આવે છે. જો આદત ૫ વર્ષથી વધુ સમય સુધી રહે તો વિવિધ. અપ્લાયન્સ જેમ કે પેટેટલ બાર / પેલેટસ ક્રીબ, બ્લ્યુ ગ્રાસ અપ્લાયન્સ વગેરે પણ વાપરી શકાતયછે. જેની મદદથી, બાળક અંગૂઠો મોઢામાં લેતા અટકે છે.

આગળ જતા જો બાળક ૧૦ વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરનું થાય અને આગળ વર્ણવી એ મુજબની વાંકાચૂકા દાંતની સમસ્યાઓ ઉદ્દભવી હોય તો તેને લગતી સંપૂર્ણ સારવાર કે જે ફંકશન અપ્લાયન્સ અને બ્રેસીસ (તાર)ની મદદથી થઈ શકે છે. પરંતુ માતાપિતા માટે સલાહભર્યું છે કે આ આદતને સમયસર રોકવી, અથવા તેની સારવાર કરાવવી જોઈએ કારણ કે મોટી ઉંમરમાં જડબાની સમસ્યાઓ માટે સર્જિકલ (શસ્ત્રક્રયા) જ એક ઉપાય રહે છે. તેથી આ આદતનું વહેલી તકે નિવારણ જ આને એક સમસ્યા બનતા અટકાવી શકે છે.

Team Shraddhadeep

દિન મહિમા

● વિનાયક દામોદર સાવરકરની જન્મજયંતિ, ભારતીય સ્વતંત્રતા કાર્યકર્તા.

● દીપકભાઈ મહેતાની પુણ્યતિથિ, પ્રકૃતિવિદ.

● આંતરરાષ્ટ્રીય વુમન હેલ્થ અવેરનેસ દિવસ.

આજનું ઔષધ

● લીલા દાડમના અડધા કપ રસમાં એક - એક ચપટી જાયફળ, લવીંગ અને સૂંઠ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી જૂનો મરડો મટે છે.

ખડખડાટ

● લોટ દળાવા જતી માસીના દરણાનાં ડબ્બા ઉપર 'JIO' લખેલું જોઈ બાબુ ઘંટીવાળો બોલ્યો, હેં માસી આ જિયોવાળા ડબ્બા પણ ફ્રીમાં આપે ?'
માસી : મારા રોયા, ઈ તો તારા માસાનું નામ લખ્યું છે. જેન્તીલાલ (J), ઈશ્વરલાલ (I), ઓઝા (O)

આજનો વોટ્સએપ

● સાંજે કરમાઈ જવાના એ ખબર છે ફૂલને તોય રોજ સવારે હસતાં હસતાં ખીલેછે બસ એનું જ નામ જિંદગી.

રાજા રામમોહનરાય : આપણાં સામાજિક સુધારણાના ઈતિહાસમાં ઉજળું નામ

ક્ષણના ચણીબોર

વી. એસ. ગઢવી

અવિભાજિત બંગાળે કેટલાયે તેજસ્વી વ્યક્તિઓની ભેટ દેશ તથા દુનિયાને આપી છે. બંગાળની આ ભૂમિમાં રામકૃષ્ણ પરમહંસ, માતા શારદામણિદેવી તેમજ પ્રભાવી સન્યાસી સ્વામી વિવેકાનંદ થયા છે. કવિગુરુ ટાગોર તથા બંકિમચંદ્ર જેવા મેધાવી સર્જકો થયા છે. ભારતથી દૂરના દેશોમાં પોતાનું આત્મસન્માન જાળવીને અંગ્રેજોને પડકારનાર નેતાજી સુભાષચંદ્ર બોઝ થયા છે. બંગાળની આ સુજલામ સુફલામ ધરતીએ જ રાજા રામમોહન રાય જેવા સમર્થ સમાજ સુધારક દેશના ચરણોમાં અર્પણ કર્યા છે. સામાજિક સુધારક ઉપરાંત એક પ્રખર વિચારકનું વ્યક્તિત્વ રાજા રામમોહન રાયમાં જોવા મળે છે. એ સગવડિયા સમાધાનમાં નહિ પરંતુ સાચી વાત માટે સંઘર્ષને નોતરું આપનારા હતા. આજે જયારે સામાજિક ક્ષેત્રોમાં વિશાળ તથા સર્વ સમાવેશક દ્રષ્ટિમાં માનનારા આગેવાનોની ખોટ વર્તાય છે ત્યારે આ રાજ વગરના રાજાની વિશેષ યાદ આવે છે. ઈ. સ.૧૭૭૨ના મે મહિનામાં રામમોહન રાયનો જન્મ થયો હતો. આથી આ માસમાં રામમોહનની વિશેષ સ્મૃતિ અનેક લોકોને થતી હશે.

રામમોહન જે યુગમાં જીવતા હતા તે અઢીસો વર્ષ પહેલાનું ભારત કેવું હતું? બંગાળ કેવું હતું? સામાજિક રીત-રિવાજો તથા બંધનો કેવા હતા? આ સ્થિતિનો અભ્યાસ કરીએ તો સમગ્ર સમાજ વ્યવસ્થામાં સબળા દ્વારા નબળા લોકોનું અનેક પ્રકારે શોષણ થતું હતું તેમ સ્પષ્ટ થાય છે. આવી અસામાનતાનું પ્રમાણ કેટલું હતું તે કદાચ ચર્ચાનો વિષય ગણીએ તો પણ સમાજ વ્યવસ્થાનું આ વરવું સ્વરૂપ અસ્તિત્વમાં હતું તે વાતનો સ્વીકાર કરવો પડે તેવું છે. આ તસોતસ તેમજ અન્યાયી સામાજિક રૂઢીઓના બંધનથી અકળાઈને જ તેની સામે રણશિંગુ ફૂંકનાર નરસિંહે ગાયું હતું:

એવા રે અમે એવા
તમે કહો તો વળી તેવા
ભક્તિ કરતા જો ભ્રષ્ટ કહેશો
તો કરશું દામોદરની સેવા.

રાજા રામમોહનનો ઉછેર જે રીતે થયો હતો તે જોતા તેમને લાગ્યું કે આપણાં તત્કાલીન પરાધીન દેશનો સમાજ સ્વસ્થ નથી. અનેક પ્રકારની અન્યાયી તથા અતાર્કિક રૂઢિઓથી સમગ્ર સમાજ વ્યવસ્થાને લૂણો લાગ્યો છે. તેમણે અનુભવ્યું કે કહેવાતા કુલીન વર્ગમાં બહુપત્નીત્વનો વ્યાપક રિવાજ હતો. વધુ પત્નીઓ હોવી તે કુલીનતાની નિશાની ગણાતી હતી. અમુક કુળમાં જન્મેલી મહિલાઓને ત્રાવણકોર રાજયમાં કમર ઉપરના ભાગમાં કોઈ વસ્ત્ર પહેરવાની મનાઈ હતી. અંધશ્રદ્ધા તથા વહેમની બોલબાલા હતી. મેટ્રિકનો વિદ્યાર્થી પાસ થવા માટે પશુનું બલિદાન આપતો હતો. આમ થવાથી અંધશ્રદ્ધાના બીજ તેના મનમાં કુમળી વયે જ રોપાઈ જતા હતા. કુળગૌરવના મિથ્યાભિમાનમાં રાચનારા કેટલાક લોકો પોતાનાથી હલકા ગણે તેવા વર્ગ તરફ ઊંડો અણગમો ધરાવતો હતો. પતિની અગ્નિશૈયા પર ઈચ્છા કે અનિચ્છાએ પણ પત્નીઓને પોતાની કિંમતી જિંદગીનું અર્પણ કરવું પડતું હતું. બાળલગ્નને કારણે અનેક કુમળી વયની દીકરીઓ પારાવાર પીડા ભોગવતી હતી.

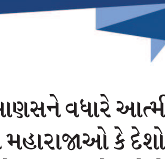
સમાજમાં વ્યાપક થયેલા આવા સડાને પડકારવો તે સામાન્ય વાત ન હતી. રામમોહને છાતી કાઢીને આ કામ કર્યું. વ્યાપક વિરોધનો સામી છાતીએ સામનો કર્યો. માનવીના મનના ખૂણે રહેલી મલિનતા કાઢવી તે અત્યંત પડકારરૂપ બાબત છે. ગાંધીજી તથા જોતિબા જેવા અનેક લોકોના પ્રયાસો છતાં કેટલીક સામાજિક માન્યતા તથા રૂઢિઓ બદલવામાં સમય ગયો છે. આ બધી બાબત આજના સંદર્ભમાં પણ કહીએતો ઘણી ઓછી થઈ છે. આમ છતાં સમાજ માટે શરમરૂપ આવા ભેદભાવો નિર્મૂળ થયા છે. તેમ કહેવું મુશ્કેલ છે. કટાયેલી માનસિકતા છોડવી મુશ્કેલ છે. ભાઈ રામજી વાણીયા આ વાતને અર્થપૂર્ણ શબ્દોમાં મૂકી આપે છે.

માનવના મનડા કટાણાં
સરાણિયા ! માનવના મનડા કટાણાં
એ પારસ અડયે ન પલટાણા
સરાણિયા ! માનવના મનડા કટાણાં.

રાજા રામમોહન રાયના વિચારો તથા આચરણની ઊંચાઈ તેમના ઉછેરમાં જોવા મળે છે. રામમોહન માત્ર નવ-દસ વર્ષના હતા ત્યારે તેમને ફારસી તથા અરબીના ઊંડા અભ્યાસ માટે પટણા મોકલવાનું તેમના પિતાએ નક્કી કર્યું. આ નિર્ણય સહેલો ન હતો. ઘરથી ચારસો-પાંચસો કિલોમીટર દૂર મોકલવાનો આ નિર્ણય તે સમયમાં હિમ્મતભર્યો હતો. વાહનવ્યવહારના સાધનો ધીમા હતા. આમ છતાં આ પ્રકારની શિક્ષા લેવી તે જરૂરી પણ હતું. નવાબોની સારી ગણાતી નોકરીઓમાં સ્થાન મેળવવું હોય તો ફારસી-અરબીની કાબેલિયત જ કામમાં આવે તેવી સ્થિતિ હતી. રામમોહને આ ભાષાઓની ક્ષમતા મેળવી. આ ઉપરાંત ઉપનિષદોનો અભ્યાસ તેમણે બનારસ જઈને કર્યો. આ સમગ્ર શૈક્ષણિક સજ્જતાને કારણે તેમને ધર્મના મૂળ તત્વોનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવ્યો. તેમનું દર્શન પૂર્વગ્રહમુક્ત થયું. ધર્મને લગાડવામાં આવેલા ઝાળાની આરપાર તેમને ધર્મનું સાચું દર્શન થયું. આ સ્વ-પ્રતીતિ પરથી તેમણે કુરૂઢિઓને ટકાવી રાખવા મથતા એક મોટા સમૂહને પડકાર આપ્યો. તેઓએ એ વાતનો પ્રસાર કર્યો કે સર્વ મનુષ્યો એક સમાન છે. જાતિ, જ્ઞાતિ તથા સંપ્રદાયના ભેદો નિરર્થક છે. હાનિકારક છે. એ દૂર થવા જોઈએ.

રાજા રામમોહને કલકત્તામાં સ્વબળે વેપારમાં પણ ઝંપલાવ્યું અને સંતોષકારક કહેવાય તેટલું ધન ઉપાર્જન કર્યું. આ દરમિયાન અંગ્રેજીનું મહત્વ સમજાતાં તેમણે તેના પર પણ સતત અભ્યાસ કરીને પ્રભુત્વ મેળવ્યું. અંગ્રેજી પરની પક્કડને કારણે પશ્ચિમી જગતના વિચારકોનું ઉજ્જવળ પાસું ગ્રહણ કરવાનું તેમને સરળ થયું. કેટલાક પશ્ચિમના જાણીતા વિચારકો પણ રામમોહનના કાર્યો તેમજ વિચારધારામાં રસ લેતા થયા. તેમના સતત પ્રયાસોથી તે સમયમાં પ્રવર્તમાન સતીપ્રથાના કાયદાની નાબૂદીનું કામ સંપન્ન થયું. તેમની આ સફળતાને કારણે તેઓ ઈતિહાસમાં અમર થયા છે. કાયદામાં આવો ઐતિહાસિક ફેરફાર તે સમયમાં કરવાનું શ્રેય ગવર્નર-જનરલ લોર્ડ બેન્ટીક તથા આજીવન યોદ્ધા રામમોહનને જાય છે. ૧૮૨૯માં આ કાર્ય થયું જે એક માઈલસ્ટોન સમાન હતું. રામમોહનની યશસ્વી જીવનગાથા લગભગ અડધી સદી પહેલા જયંત કોઠારીએ લખી હતી. ઈમેજ પ્રકાશને ૨૦૦૨માં તે પ્રસિદ્ધ કરી છે. પોતે જીવે છે તે કાળથી ઘણું આગળ જોઈ શકનાર એવા ક્રાંતદૃષ્ટા રાજા રામમોહન રાય આપણાં સામાજિક સુધારણાના વિષયમાં અવિસ્મરણીય વ્યક્તિત્વ છે.

કુદરતનો કરિશ્મા...કામણગારી કેરી



સંવેદનનું સ્ટેટસ

રમેશ ઠક્કર

ઉનાળો ગમે એટલો આકરો હોય પરંતુ એની કેટલીક મજા પણ છે..જેમ કે ફળોનો રાજા એટલે કે કેરી આપણને ઉનાળામાં જ ખાવા મળે..ચૈત્ર માસના ચળકતા દિવસોમાં આંબે મ્હોર આવતાં જ આખી સીમ ઝંકૃત થઈ જતી હોય છે..આંબાવાડિયું એ વખતે સોળે કળાએ ખીલી ઉઠતું હોય છે..આંબાની ડાળે જયારે કાચી કેરીઓ દેખાવા માંડે છે ત્યારે સીમ આખી લીલીછમ બની જાય છે..કાચી કેરીનું કચુંબર અને એની લિજ્જત અનોખી હોય છે..કેરીની વાતો અનેરી છે..આપણે ત્યાં કેટકેટલી જાતની કેરીઓ થાય છે ? ગુજરાતમાં કેસર કેરી મુખ્ય છે... એ સિવાય હાફુસ, રાજાપુરી, જમાદાર, તોતાપુરી, નીલમ, દશેરી અને લંગડો મુખ્ય છે..

એના નામાભિધાનનો ઈતિહાસ પણ રસપ્રદ છે... બનારસના શિવ મંદિરના દિવ્યાંગ પૂજારીએ ઉગાડેલી કેરીનું નામ પડયું લંગડો ! ઉત્તરપ્રદેશના દશહરી ગામના આંબા ઉપરથી જાણીતી બનેલી કેરી એટલે દશહરી.અલફાન્ઝો નામના પોર્ટુગિઝ મિલિટ્રિ ઓફિસર દ્વારા લાવવામાં આવેલી કેરી એટલે એલફેન્ઝો એટલે કે હાફુસ.લીલા રંગની કેરી જેની ટોચનો ભાગ પોપટની ચાંચ જેવો દેખાય છે એનું નામ પડયું તોતાપુરી..જૂનાગઢના ખેડૂત સાલાહભાઈએ ઉછેરેલી કેરી " સાલાહભાઈની આંબડી " તરીકે જાણીતી થયેલી...એની અંદરનો ભાગ આબેહૂબ કેસર જેવો લાગતાં જૂનાગઢના નવાબે એનું નામ આપ્યું કેસર..જે આજે કેરીનો પર્યાય ગણાય છે.મહુવા ભાવનગરના જમાદારે એક અનોખી કલમ થકી જે કેરીનું અવતરણ કરાવ્યું એ કેરી જમાદાર તરીકે જાણીતી છે..કચુંબરથી લઈને જાજરમાન જમણવાર સુધી દબદબો ભોગવતી કેરી કળિયુગના કરિશ્મા જેવી છે.

કેરીને ફળોનો રાજા કહેવામાં આવે છે. ખરેખર કેરીમાં કેટલાંક અણમોલ ગુણો છુપાયેલા છે અને એટલે જ એને ફળોનો રાજા કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદ અને વનસ્પતિશાસ્ત્રમાં કેરી વિશે ખૂબ જ દુર્લભ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એક પાકી કેરી વિવિધ કુદરતી તત્વોથી ભરપૂર હોય છે. કેરીમાં વિટામીન સી ઉપરાંત એનર્જીફાઈબર,કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, વિવિધ પ્રકારના વિટામીન એ, સી,ઈ,કે. હોય છે. આ ઉપરાંત કેલ્શિયમ, કોપર,સોડીયમ, પોટેશિયમ વગેરે આવશ્યક તત્વોથી ભરપૂર હોય છે.

કેરીમાં વિટામીન અને ન્યુટ્રીયંટ ભરપુર માત્રામાં હોય છે જેની કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ નથી.સાથે જ એમાં વિટામીન સી જે પ્રાકૃતિક ફ્રુટ એસિડ અને બીટા કેરોટીન હોય છે. જે સ્કીનમાં ગ્લૉ લાવવા જરૂરી છે. .કહેવાય છે કે પાકી કેરી ચૂસીને ખાવાથી આંખના રોગો દૂર થાય છે.આંખોને બળ મળે છે.પાકી કેરીમાં દૂધ મેળવીને ખાવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે.અને ઊંઘ પણ સારી આવે છે.

રોજ આશરે ૩૦૦ મીલીગ્રામ કેરીનો રસ પીવાથી લોહીની ઉણપ દૂર થાય છે. કેરીના રસમાં સિંધવ,સૂંઠ, ખાંડ વિગેરે નાંખી પીવાથી ભૂખ વધે છે અને સાઈડ ઈફેક્ટ દૂર થાય છે.પાકી કેરી ત્રિદોષહર છે. તે વાત,પિત્ત અને કફનું શમન કરે છે. પાકી કેરી અમૃતતુલ્ય છે.પાકી કેરી સ્વાદિષ્ટ, મીઠી,સ્નિગ્ધ,બળ વધારનાર છે અને વાયુનાં વિકારને દૂર કરે છે.હૃદય માટે ટૉનિક અને તૃપ્તિદાયક છે.ચામડીનો વર્ણ સુધારનાર અસરકારક સૌંદર્યવર્ધક છે. કબજીયાત અને પેટનાં રોગો માટે પાકેલી કેરી અદ્ભુત ઔષધ છે.

કેરી લોકજીવનનો અભિન્ન હિસ્સો છે..કેરીનું જમણ કે રસપુરીનો વૈભવ આપણે ત્યાં અનોખો છે.કાચી કેરીનો છૂંદો અથાણું કે મુરબ્બો..એનું વૈવિધ્ય માણવા જેવું છે..ગામડાઓમાં એક જમાનામાં કેરીનો રસ કાઢવા માટે કંતાન બાંધેલા વાસણનો ઉપયોગ થતો..મહેમાનો આવે ત્યારે કેરીનો રસ પીરસવામાં એક ગૌરવ હતું..આજકાલ તૈયાર રસ મળી જાય છે એમાં એટલી મજા હોતી નથી..કંતાન બાંધેલા વાસણ ઉપર કેરીને ઘસીને રસ કાઢવાનો એક કસબ હતો..આજુબાજુ ગોઠવાયેલાં બાળકોને ગોટલાઓ ચૂસવાનો રોમાંચ રહેતો..એ પછી પણ એ ગોટલા સૂકવવામાં આવતા..એમાંથી નીકળતી ગોટલીઓને શેકીને જે મુખવાસ બનાવવામાં આવતો એની મજા જ ઓર હતી..કેરી આપણા જનજીવન સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે..આમછતાં નવાઈ એ છે કે કેરી ઉપર કોઈ લોકગીત નથી..આપણા કવિઓએ આંબાનો કે આંબાના મ્હોરનાં ગીતો લખી એને લાડ લડાવ્યાં છે..પરંતુ કાચી કેરી કે પાણી કેરી ઉપર કોઈ કૃતિ લખાઈ હોય એવું ભાગ્યે જ બન્યું હશે ! આ પણ એક આશ્ચર્ય છે..કેરીનો સ્વાદ જ એવો સર્વકાલીન છે કે એને શબ્દોમાં ઢાળવો કદાચ સહેલો નહીં હોય !

કેરી એ ઘણીવાર આપસી સહચારનો એક અદ્ભુત ઉપચાર છે..લોકો પોતાના મનગમતા માણસોને કેરી મોકલાવી છે..મિઠાઈ કરતાં પણ કેરીની ભેટ માણસને વધારે આત્મીય લાગતી હોય છે..કેરીનો ટોપલો મોકલી મોટા રાજા મહારાજાઓ કે દેશોના વડાઓ ઘણીવાર એકબીજાની મૈત્રીને જાહેરમાં મહોર મારતા હોય છે.કેરી એ રીતે લોકોને પ્રેમથી જોડે છે..આજકાલ ટોપલીઓને બદલે કેરી પેપર બોક્સમાં વધારે જોવા મળતી હોય છે..કેરી કુદરતી રીતે પાકે એની મીઠાશ અલગ હોય છે..આજકાલ પરાણે પકવેલી કેરીઓ વેચાય છે એમાં નૈસર્ગિક ટેસ્ટ હોતો નથી..સામાન્ય રીતે એકદમ પીળી કે કેસરી કલરની કેરી હોય એને જ પાકી કેરી માનવામાં આવે છે..કયારેક લેલ રંગની કેરીઓ પણ જોવા મળે છે..ઘણીવાર એકદમ લીલા કલરમાં કાચી લાગતી કેરી અંદરથી એકદમ તૈયાર અને સ્વાદભરી પણ હોય છે..કેરી એ આંબાનો વૈભવ છે..આંબો ઉછેરવો એ જેવું તેવું કામ નથી. એમાં ધીરજ અને મહેનત જરૂરી હોય છે..આજે જે માણસ આંબો વાવે એની કેરી એ માણસની પછીની પેઢી ખાઇ શકે એવું કહેવાય છે..આપણા પૂર્વજોનાં સારાં કામોનો લાભ આપણને મળે તો કહેવાય છે કે ' એમણે આંબા વાવેલા છે !'

આમ્રફળ તરીકે કેરી આખા દેશમાં લોકપ્રિય છે..વિદેશોમાં પણ એની બોલબોલા છે..આપણી વલસાડી હાફુસ કે કાઠિયાવાડની કેસર કેરી જગતભરમાં જાણીતી છે..મહારાષ્ટ્રની પાયરી કે ઉત્તરપ્રદેશની દશહરી કેરીનો દબદબો અનોખો છે.રત્નાગિરી હાફુસ ઉચ્ચ પ્રકારની કેરી ગણાય છે..આંધ્રપ્રદેશમાં સુવર્ણરેખા નામની કેરીની જાત છે.મધ્યપ્રદેશની નીલમ કે તામિલનાડુની બંગનાપલ્લીનો સ્વાદ અદ્ભુત હોય છે..કેરી જેટલી મોટી એટલી એમાં રસ વધારે એવું માનવામાં આવે છે..એની અંદરનો ગોટલો જો નાનો હોય તો એની ગુણવત્તા સારી એમ કહેવાય..આજકાલ ગોટલા વગરની કેરી પણ બજારમાં જોવા મળે છે..આમછતાં ગોટલો એ કેરીનું અભિન્ન અંગ છે એ હકિકતમાં કોઈ ફરક પડતો નથી !

કેરી ખાવાની વિવિધ રીતો છે..કેરી ખાટી અને મીઠી હોય છે.. દુનિયામાં કેરીનું સૌથી વધુ ઉત્પાદન ભારતમાં થાય છે..કેટલીક કેરી વજનથી વેચાય છે તો કેટલીક ડઝન કે નંગના ભાવથી વેચાય છે..બદામ જેવી કેરી કે દેશી ચૂસવાની કેરી સહુને પોસાય એવા દામથી મળે છે..એક લાખ રૂપિયાની એક હોય એવી કેરી પણ હોય છે..જમણવારમાં સ્વર્ગીય સ્વાદની અનુભૂતિ કરાવતી કામણગારી કેરી સાચે જ કળિયુગનો એક કરિશ્મા છે.