સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

સંધ્યાની સુરખી પર કાલિમા છવાઈ ગઈ,
મ્હોરતી'તી શબ્દની કડીઓ, કોહવાઈ ગઈ,
ખોવાઈ ગઈ કલ્પનાઓ વ્યંગોની ગલીઓમાં -
ને શબ્દચિત્ર પર કાળી શ્યાહી ઢોળાઈ ગઈ.

હાઈકુ

લથડે શબ્દો
જાણે પેન નશામાં
લખાતું નથી !

આંખ આકાશે
છવાઈ અમાવસ્યા
હસે તારલા

ચિંતન

અનાગતવિધાતા ચ પ્રત્યુત્પન્નમતિસ્તથા ।
દ્વંવેવ સુખમેધેતે યદ્ભવિષ્યઃ વિનશ્યતિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત ભાંડાગારમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અગાઉથી આયોજન કરનારો અને તત્કાળ બુદ્ધિ દોડાવી કામ કરનારો એ બંને સુખ મેળવે છે. જે થશે તે એવું માની ને કામ કરનારો ખતમ થાય છે.

એક પ્રકારના માણસો કામ આવે તે પહેલા તે કેમ કરવું એ વિચાર (પ્લાનિંગ) કરી રાખે છે. અને બીજા પ્રકારના માણસો કામ કરવાનું આવે તે પછી પોતાની હાજર બુદ્ધિથી તરત જ કેમ કરવું તેનો નિર્ણય કરે છે. ત્રીજા પ્રકારના માણસો કામ આવે ત્યારે લાપરવાહીથી વર્તે છે અને પડશે તેવા દેવાશે એમ માનીને ગમે તેમ કામ કરે છે. પાણી આવ્યા પહેલા પાળ બાંધનાર માણસૌ સૌથી ચઢિયાતા છે. બીજા પ્રકારના લોકો તીવ્ર નિર્ણયશક્તિ અને જરા બુદ્ધિને શ્રમ આપી સફળ રીતે કાર્ય કરે છે. પરિણામે તેઓ પણ કાર્યને સુપુરે પાર પાડી જીવનમાં સુખ મેળવે છે. ત્રીજા પડશે તેવા દેવાશે પ્રકારના માણસો અવ્યવસ્થિત કામ કરે છે. આથી કામ સફળ તો નથી જ થતું પરંતુ તે કામ નાશ પામે છે આ પ્રકારના માણસો કાર્યમાં નિષ્ફળ જવાને લીધે દુઃધ જ મેળવે એ સ્વાભાવિક છે

સુવિચાર

- ધર્મ જુદા એટલે ઈશ્વર જુદા, એમ જે સમજે નહીં એ સંત - **રાજેન્દ્ર શાહ**
- મૈં ખુદ સે કભી હારા નહીં, ફિર દૂસરોં મેં ક્યાં ઔકાંત જો મુઝે હરા સકે...!! - **રાજીવ પોલ**
- જયારે તમારો સમય ખરાબ હોય...
  ત્યારે લોકો હાથ નહીં તમારી ભૂલ પકડતા હોય છે - **જન્મભૂમિ**
- સમજણ વગરની સુંદરતા, રીફીલ વગરની રુપાળી બોલપેન જેવી છે - **રોહિત શાહ**
- આંસુ પાડશો તો દયા મળશે, પણ પરસેવો પાડશો તો પરિણામ મળશે - **ભૂપત વડોદરિયા**
- 'પદ'થી મળતી પ્રતિષ્ઠાનો સમય મર્યાદિત છે પણ,
  'વ્યક્તિત્વ'થી પ્રાપ્તિ થતી પ્રતિષ્ઠા આજીવન છે - **બી એન દસ્તૂર**
- આજનું ઔષધ : એક લીંબુના રસમાં એક મગ જેટલો જાઈફળનો ભૂકો ઉમેરી ચાટી જવાથી ઊંઘ ઝડપથી આવે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક કરોળિયાએ તેને રહેવા માટે જાળું બનાવવાનું શરૂ કર્યું. એક રુમનાં એક ખૂણામાં જાળું બનાવવાનું શરૂ કર્યું ત્યાં એક બિલાડી આવી ને શીખામણ આપવા લાગી. બીલાડીએ કરોડિયાને કહ્યું, 'અરે ભાઈ, અહીંયા માખી તો છે નહીં તમારા જાળામાં કોણ ફસાશે ? આના કરતાં તું બારી પાસે જાળું બનાવ.' બિલાડીની વાત માની અડધું બનેલું જાળું છોડીને કરોડિયાએ બારી પાસે જઈને જાળું બનાવવા લાગ્યો. ત્યાં તો ચકલી બારી ઉપર આવીને બેઠી અને કરોડિયાને કહેવા લાગી. 'અરે અહિંયા જાળું શું કામ બનાવો છો. હમણાં પવન આવશે તો તમારી મહેનત બાતલ જશે.' કરોળિયાએ પણ ગભરાઈને જાળું અડધું છોડી દીધું. કરોળિયાએ બીજા રુમમાં એક અવાવરું કબાટની પાછળ ફરી જાળું બનાવવાનું શરૂ કર્યું. ત્યાં એક કીડો આવીને સલાહ આપવા લાગ્યો. 'એ મૂર્ખ, આ કબાટ તો સાવ નકામુ છે. થોડા દિવસમાં શેઠ એને વેચી નાખશે.' તો તારી આ મહેનત નિષ્ફળ જશે.' કીડાની વાત સાંભળીને કરોળિયાએ એ જાળું પણ અડધું બનાવી છોડી દીધું. સાર એ છે જે માણસો બીજાના કહેવાથી પોતાનું કાર્ય અધુરું છોડી દે છે તેને કદી સફળતા મળતી નથી. કોઈ પણ કાર્ય કરતાં સાંભળવું બધાંનું પણ કાર્ય કરતી વખતે ઉદ્દેશ્ય ને ધ્યાનમાં રાખવું તો જ જીવનમાં સફળ બની શકાય છે.

કાર્યકર્તાની નિષ્ઠા અનિવાર્ય છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ભારતીય જનતા પાર્ટીને 'નો રિપિટ' ફોર્મ્યુલા ફળી છે. ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકામાં એને મળેલા ભવ્ય વિજય પાછળ આ મુદ્દો પણ ખૂબ મહત્ત્વનો બની રહ્યો હતો. અલબત્ત, 'આપ'ની એન્ટ્રી પણ એના માટે શુકનિયાળ બની રહી. હવે આ જ ફોર્મ્યુલાનો અમલ પક્ષ પ્રમખ આગામી વિધાન સભાની ચૂંટણીમાં કરવાનો ઈરાદો ધરાવે છે. કાર્યકર્તા જ આગળ જતાં નેતા બની શકે છે એનું જાગતું ઉદાહરણ નરેન્દ્ર મોદી અને અમિત શાહે પૂરું પાડ્યું છે. એમની પાછળ કોઈ પારિવારિક પીઠબળ નહોતું. બેઉએ શરુઆત અદના કાર્યકર્તા તરીકે જ કરી હતી. એ કોઈ મોટી જ્ઞાતિના પ્રતિનિધિ પણ નહોતા. એમની કામગીરીના ભળે જ એ રાષ્ટ્રીય સ્તરે પહોંચ્યા છે. હિંમતનગર ખાતે પેજ પ્રમુખોની વરણીના કાર્યક્રમમાં એમણે આ વાત બહુ જ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કરી છે જૂના આગેવાનોએ ખસી જવાની તૈયારી રાખવી પડશે અને નાના કાર્યકરોને આગળ આવવાની તક સામે ચાલીને આપવી પડશે. એમાં ખુદ પક્ષપ્રમુખ કે નિવૃત્ત થયેલા સિનિયર મંત્રીઓ પણ આવી જશે. ઉંમરના મુદ્દે ઘણા આઉટ થઈ જશે અને સતત ત્રણ કે ચાર વખતથી ચૂંટાયા હશે એવા નેતાઓને પણ ટિકિટ નહીં અપાય. સી.આર.પાટીલે જયારથી પાર્ટીના પ્રદેશ પ્રમુખ તરીકે સુકાન સંભાળ્યું છે. ત્યારથી પાર્ટીમાં ધરખમ ફેરફારો થતા રહ્યા છે. આખેઆખું મંત્રીમંડળ સાગમટે અધવચ્ચે બરખાસ્ત થઈ જાય એવી ઘટના કદાચ દેશનાં રાજકારણમાં પહેલીવાર જ બની હશે. મુખ્યમંત્રી બદલાતા હોય ત્યારે પણ બીજા સિનિયર મંત્રીઓ તો ચાલુ જ રહેતા આવ્યા છે. ગુજરાતને પાર્ટીએ રાજકીય પ્રયોગશાળા બનાવી છે એની પાછળ હાઈકમાંડનો આત્મવિશ્વાસ છે. તદ્દન નવા નેતાઓને સુકાન સોંપાયા છતાં કોઈ ચૂં કે ચા ન કરે, એવું તો માત્ર ભાજપમાં જ શક્ય છે. રિસામણાં - મનામણાં માટે અહીં કોઈ સ્કોપ જ નથી. આદેશ એટલે આદેશ. તમારે હવે નેતામાંથી કાર્યકર્તા બનવાનું છે - ઉપરથી 'સાહેબ'નો આદેશ છે. વાત ખતમ. આવી શિસ્તબદ્ધતા માત્ર સામ્યવાદી પક્ષમાં જ હોઈ શકે એવી પ્રસ્થાપિત ધારણા ગુજરાતના વિશિષ્ટ ઉદાહરણ દ્વારા ભારતીય જનતા પાર્ટીએ ખોટી પાડી બતાવી છે. સાવ છેવાડાના કાર્યકર્તાને પણ ટિકિટ માગવાનો હક છે, અને પાર્ટીનાં માપદંડો તથા સર્વેક્ષણો મુજબ એ ટકી શકે એવો હશે તો જરૂર એનો દાવલ માન્ય કરશે. કાર્યકર્તાની કામગીરી અને પક્ષનિષ્ઠા જ ટિકિટ મેળવવા માટેની પારાશીશી બની રહેશે. પક્ષપ્રમુખ બન્યા પછી સી.આર. પાટીલે શરૂથી જ કડક તેવર બતાવવા માંડ્યા હતા. રાજકોટના કાર્યકર્તાઓને સંભળાવી દીધું હતું કે મુખ્યમંત્રી સાથે મીટા સંબંધો છે એટલે ટિકિટ મળી જશે એવો ભ્રમમાં ન રહેશો. કદાચ કોઈ એવા ભ્રમમાં રહ્યું પણ હોય તો જયારે મંત્રીમંડળનું સાગમટે ઉઠમણું થઈ ગયું ત્યારે એનું ભ્રમ નિરસન જરૂર થઈ ગયું હશે. સી.આર.પાટીલની સંગઠન શક્તિએ રંગ રાખ્યો છે. જિલ્લા પંચાયતો અને તાલુકા પંચાયતોની ચૂંટણી હોય, મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણી હોય કે વિધાનસભાની ચૂંટણી - દરેકમાં એમને જશ મળ્યો છે. એ જશના ભાગીદાર તરીકે પણ સંગઠન જ અગ્રસ્થાને રહ્યું છે. સરકારનું સ્થાન બીજા ક્રમે આવે છે. હિંમતનગરમાં સી.આર. પાટીલે સ્પષ્ટ ગણતરી સાથે કહ્યું કે ત્રીસેક સિનિયરો કપાસે એન સિત્તેર જેટલી વિપક્ષી બેઠકો પર ઉમેદવારો મૂકવા પડશે. આમ કુલ સો જેટલા નવા ચહેરા ૨૦૨૨ની વિધાન સભાની ચૂંટણીમાં પ્રજા સમક્ષ જશે જે પાર્ટીની ઈમેજ, વડાપ્રધાનના નામ અને પોતાના મતવિસ્તારમાં પોતાના કામના જોર પર મત માગશે. પેજ પ્રમુખની ફોર્મ્યુલા જેવું માઈક્રો મેનેજમેન્ટ માત્ર ભારતીય જનતા પાર્ટી પાસે છે. વળી એમાં જૂથવાદ કે ટાંટિયાખેંચ નથી. કોંગ્રેસ વિશે તો ખુદ કોંગ્રેસી આગેવાનો જાહેરમાં કબૂલતા રહ્યા છે કે કોંગ્રેસીઓ જ કોંગ્રેસને હરાવતા રહ્યા છે. ભારતીય જનતા પાર્ટીમાં તક ગુમાવનાર નેતા પણ પાર્ટીને જિતાડવા સક્રિય થઈ જાય છે. આથી લાંબા વખતથી 'એન્ટી ઈન્કમ્બન્સી' પણ પાર્ટીના નવા ઉમેદવારોને નડતી નથી. કોંગ્રેસ એનું ઘર સરખું કરવામાં જ નિષ્ફળ ગઈ છે અને વિપક્ષો એક મંચ પર આવતાં પહેલાં એકમેકનો એકડો ભૂંસવાની કોશિશ કરી રહ્યા છે. ત્યારે મોદી-શાહના વિશ્વાસુ પ્રતિનિધિ સમા ગુજરાત ભારતીય જનતા પાર્ટીના સુકાની એમની વ્યૂહરચના તૈયાર કરીને બેઠા છે.

'દીવા'ને વંદન 'એટલા માટે કરવામાં આવે છે, એ બીજા માટે 'બળે' છે, બીજાને જોઈને નહિ.

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

ભદ્રા પરમ સ્નેહવતી, રમ્યા અખિલેશ્વરી.
પુણ્યા અન્યમનસ્કા, ભોગ્યા વસુધેશ્વરી.
- રમણીક અગ્રાવત

'સોળ સરાધ, નવ નોરાત, દસે દશેરા, વીસે વજૈયા ને પછી દિવાળી.... આ હતી અમારા ગામડાનાં પ્રાકૃતજનોની ઉત્સવોના હિસાબોની કોઠાસૂઝ...!'

જગદાધાર મેઘરાજાની વિદાય પછી શરદની પધરામણી સાથે શક્તિપૂજનના ભાવપૂર્ણ ભક્તિભર્યા દિવસોનો આરંભ.... 'શક્તિ' શબ્દ 'શક' ધાતુ પરથી બનેલો છે - 'ઈષ્ટકાર્યને સિદ્ધ કરવાનું સામર્થ્ય. જે 'શક્તિ' નામે ઓળખાય છે. વિશ્વમાં એકમાત્ર હિન્દુ ધર્મે જ પરમાત્માની માતૃતશક્તિનો મહિમા કર્યો છે, શિવમાંથી અવતરેલા જીવનું પાલન-પોષણ થયું એ કાર્ય જ માતૃશક્તિનું. અરે. દોસ્તો... મા દુર્ગાના નામનો અર્થ થાય છે, અંધકારને દૂર કરવાવાળી.... આજે સ્વાર્થંધતાને ભોગવાદના કાજળ ઘેરા અંધકારમાં ડૂબેલી માનવજાતને ગૌરવ અને અસ્મિતા જાગ્રત કરવાના રૂડાં રૂપાળા દિવસો એટલે નોરતાં...

કાળના પ્રવાહમાં આરાધનાનું કલેવર બદલાયું છે ખરું પણ શક્તિસ્વરુપા મહાદેવીનું મહાત્મય તો કાલજયી અખંજ જ છે! આપણા આર્ષદષ્ટા મુનિવરોએ સભ્ય સમાજ - ઘડતરના પાયામાં ધરબેલી મૂલ્યલક્ષી આચાર સંહિતાના રુપો એટલે કર્મકાંડ અને વિધવિધ પર્વો.... જેમા ધર્મ, અધ્યાત્મ, વિજ્ઞાન અને સામાજિક દષ્ટિકોણ ગ્રથિત કર્યો છે. પરાપૂર્વથી ભારતીય સભ્યતામાં શક્તિ ઉપાસના થતી રહેલી છે. આ પરમ શક્તિને નોરતાનાં નવ દિવસોમાં 'ગરબા' રુપે આરાધવામાં આવે છે. ઘર આંગણાનો ગર્ભદીપ હવે ચાચર ચોકમાં સ્થપાયો.... મધ્યકાળમાં ભક્ત નરસૈયો, ભાણદાસ વલ્લભ મેવાડો, ને દયારામ જેવા કવિઓએ ગરબા - ગરબીઓ થકી ભક્તિકિર્તન કર્યા છે. શાંત-ભક્તિ નિરત ઉપાસનાનું આધુનિક રુપ મનોરંજનમાં પરિવર્તિત થયું તો છે જ ડી.જે.નો ઘોંઘાટિયો તાલ, વિશિષ્ટ - વિચિત્ર વેશપરિધાન, ખાણી-પાણીને સ્વચ્છંદી સ્વૈરવિહારનું પ્રદૂષણ ઉમેરાયું.... છતાં ગુજરાતનો 'ગરબો' દેશ-વિદેશમાં સીમાડા પાર સૌના હૈયાને ભક્તિરસથી ભીંજવતો રહ્યો છે.

દોસ્તો, આદ્યશક્તિ આખરે તો સ્ત્રી સ્વરુપાનું એક ઓજસ્વી રુપ જ છે. નારીને 'શક્તિ સ્વરુપા' રુપે જોવાનો દષ્ટિકોણ કેળવાય એ સમયની માંગ છે. સ્ત્રીની વિવિધ ભૂમિકામાં તેનો સકારાત્મક લાભ કુટુંબ - પરિવાર, સમાજ અને સમષ્ટિ લે તે ઈચ્છનીય છે. આજે બેટી બચાવો, બેઠી પઢાવો, ભ્રૂણહત્યા ને સ્ત્રી શક્તિકરણની ગુલબાંગો પોકારવી પડે. એનું કારણ સમાજે નારી પરત્વે સમજ અને નજર ગુમાવી છે. સ્ત્રી એ તો શક્તિનો અંશ છે. એનામાં સૃજનશીલતા છે, ગતિશીલતા ને ક્રિયાશીલતાનો સમન્વય છે, આજે તો આ શક્તિપર્વ અને ગૌરવભર્યો ગરબો પ્રદર્શન પર્વમાં પરિવર્તિત થયો છે.

દોસ્તો, નવરાત્રિ પર્વ સાથે જોડાયેલી પૌરાણિક કથાથી સૌ વાકેફ છો જ... મા જગદંબાએ નવ દિવસના અવિરત યુદ્ધના અંતે મહિસાસુરનો વધ કરી દૈવી લોકોને ભયમુક્ત કર્યા. આ નવલા નોરતાં એટલે મા પાસે સામર્થ્ય માંગવાનું તેમજ આસુરી વૃત્તિ પર વિજય મેળવવાના દિવસો...

આજે મહિષાસુર પ્રત્યકમાં અડિંગો જમાવીને અંદરની દૈવી વૃત્તિને ગુંગળાવી રહ્યો છે. આ મહિસાસુરની માયા અને એના આસુરી અજગર ભરડામાંથી મુક્ત થવા દૈવીશક્તિની આરાધના કરવી જરૂરી છે. નવદિવસ અખંડ દીપ પ્રગટાવી આદ્યશક્તિની આરાધના કરી તેમની પાસેથી શક્તિ મેળવવાના આ નવલાં નોરતાં !

આપણી એક ભ્રાંત સમજણ છે કે અસુર એટલે મોટા દાંતવાળો, મોટા નખવાળો, લાંબા વાળને મોટી આંખ વાળો ભયાનક રાક્ષસ. પણ મિત્રો, અસુર એટલે અસુષુ રમન્તે ઈતિ અસુરાઃ - જે પ્રાણોમાં રમમાણ થનારો તેમજ મહિષ એટલે પાડો. આ રીતે વિચારીએ તો પાડાની વૃત્તિ ધરાવનારો અસુર એટલે મહિષાસુર. આ પાડાવૃત્તિ એટલે પોતાનું જ સુખ જોનરા. આજે આ પાડાવૃત્તિ સર્વવિદિત જોવા મળે છે, તેને કારણે આખો માનવ સમાજ સ્વાર્થી, પ્રેમ-ભાવ વિહોણો બન્યો છે. સમાજમાં ઠેર ઠેર સ્વાર્થ પરાયણતા, વ્યક્તિવાદ અને અમર્યાદ ભોગ મહિસાસુર રુપે વિલસતાં જોવા મળે છે. આ મહિષાસુરને નાથવા માટે દૈવી ઉપાસનાને વૈદિકોએ મહત્વ આપ્યું છે. આપણાં તેજસ્વી ચરિત્રો મહર્ષિ વ્યાસ, ભીષ્મ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની તેજસ્વી વાણી ઓજ-શૌર્ય-પુરુષાતન અને પરક્રમથી દીપે છે. આદિ - અનાદિકાળથી સદ્વિચારો - દૈવી વિચારો ઉપર આસુરી તત્વોએ કબજો

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

સ્ત્રી હોવું એ કમજોરી નથી શક્તિ છે, જે આપણને નવરાત્રી શીખવે છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

ફેમીનીઝમ શબ્દ સાંભળવામાં વેસ્ટર્ન કલ્ચરનો શબ્દ લાગે છે પરંતુ ઓરીજીનલી આ કોન્સેપ્ટનો જન્મ ભારતમાં થયેલ છે. નવ દિવસોમાં આપણે એની ઉલ્લાસપૂર્વક ઉજવણી કરીએ છીએ.

મહિષાસુર રાક્ષસને મળેલા વરદાન પ્રમાણે કોઈપણ દેવ-દાનવ, માનવ-પ્રાણી દ્વારા એનું મૃત્યુ શક્ય હતું નહીં. અને આ વરદાનના મદમાં તેણે ત્રણેય લોક પર કબજો કરી લીધો. ત્યારે ભગવાન બ્રહ્મા-વિષ્ણુ-મહેશે પોતાની શક્તિઓ એકત્રિત કરી માં દુર્ગાનું સર્જન કર્યું. જેમણે નવ દિવસ સુધી મહિષાસુરનો સામનો કર્યો છેલ્લે એને હરાવી બ્રહ્માંડમાં ફરીથી સંતુલન પ્રસ્થાપિત કર્યું. આ વાતથી આપણે સહુ પરિચિત જ છીએ.

આ નવ દિવસમાં માં દુર્ગાએ એવી શક્તિઓનો પરિચય આપ્યો જે સાચા ફેમીનીઝમની મિસાલ છે. નવરાત્રી દરમ્યાન મેસેજીસમાં પણ દુર્ગા માતાના નવ સ્વરૂપની, જડીબુટ્ટીથી માંડીને સંબંધો જેવી અનેક બાબતો સાથે સરખામણી વાંચવા મળી રહી છે. પરંતુ મારા મનમાં આજની સ્ત્રીની અસીમ શક્તિઓની દૈવી સ્વરૂપ સાથે સરખામણી મનોમન થતી રહી.

પ્રથમ શૈલપુત્રી એટલે કે પર્વતની પુત્રી પાર્વતી જે દુર્ગા માં નું પહેલું રૂપ છે. પુરુષ પ્રધાન આ સમાજમાં પોતાની જગ્યા બનાવવી એ એક સ્ત્રી માટે પર્વત ચઢવા જેટલું મુશ્કેલ કાર્ય આજે પણ છે જ. આજની કોર્પોરેટ દુનિયામાં સરખી પોઝીશન અને સરખા કામ છતાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીને ૨૦% જેટલું ઓછું વળતર મળે છે આ એક હકીકત છે. જેને બદલવાની જરૂર છે. આજે શિવ-પાર્વતી ની તસ્વીરમાં બંને ને એક સાથે એક લેવલ પર બેઠેલા જોઈએ ત્યારે અનુભવાય છે કે પાર્વતીજીની તેજસ્વીતા અને ધીરજથી મહાદેવજી પ્રસન્ન છે. પરંતુ સ્ત્રીના સહ ગુણોની મનુષ્ય લોકમાં કદર નથી. બ્રહ્મચારિણી માતા એટલે કે જ્ઞાનની ઉપાસક દેવીમા. ભણતર અને સ્ત્રીનો એક વિશેષ સંબંધ રહ્યો છે. બાળપણ થી આપણા જીવનમાં ભણતર, ગણતર અને કેળવણી સ્તરે અલગ અલગ સ્વરૂપમાં સ્ત્રીનું મહત્વનું સ્થાન રહ્યું છે. એક માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે. વંદન દેવી બ્રહ્મચારિણી ને. મલ્ટીટાસ્કીંગ એકસપર્ટ સ્ત્રીના સ્વરૂપમાં મા ચંદ્રઘટાના દર્શન થાય છે. દેવી માતાએ પોતાના અનેક હાથથી હથિયાર ધારણ કરીને રક્તબીજ નામના રાક્ષસને હરાવ્યો હતો. ભારતીય સ્ત્રી પણ અનેક રોલ નિભાવે છે. બાળકોના ઉછેર, શિક્ષણ, પોતાની નોકરી, સંબંધો, વડીલો આ તમામ સંભાળે છે. હથિયાર અલગ છે. પરંતુ કામ માતારાનીનું છે. સારી પત્ની, સારી બેટી, સારી એમ્પલોઈ બનવાની શક્તિ સ્ત્રીમાં ભરી પડી છે. કુશ્માંડા રૂપ એ પ્રકૃતિનું રૂપ છે. જેણે સૃષ્ટિનું નિર્માણ કર્યું એની રક્ષા કરી. આપણે આ સૃષ્ટિનો ભાગ છીએ. આપણો આપણી મા સાથે સંબંધ છે એમ પ્રકૃતિ સાથે પણ સંબંધ છે. કર્ણાટકના પદ્મશ્રી એવોર્ડી થીમ્કા દેવીએ નિઃસંતાન પણાની ખોટ પૂરવા ૮,૦૦૦ વૃક્ષ વાવી એનો ઉછેર કર્યો. ૧૦૯ વર્ષના આ માતાજી એવોર્ડ સ્વીકારતા સમયે પણ રાષ્ટ્રપતિજી ને આશીર્વાદ આપતા જોવા મળે છે. નવરાત્રી સ્ત્રીના આ માતા સ્વરૂપની યાદ અપાવે છે.

સ્કંધમાતા દેવસેના ના સેનાપતિ કાર્તિકેયની માતા સ્વરૂપે છે. પોતે પણ એક સક્ષમ સૈનિક છે. કાર્તિકેય ને સ્કંધમાતાનો મજબૂત સપોર્ટ છે. દરેક બાળકને આમ જ માં તરફથી ખૂબ સપોર્ટ સાંપડે છે. કારણ કે માં જાણે છે કે દરેક લડાઈ માત્ર બાળકની નહીં એમના ખુદના અંશની લડાઈ છે. પોતાના પુત્રને સરહદ પર લડવા મોકલનાર માતા સ્કંધમાતાનું સ્વરૂપ ભાસે છે. એજ બતાવે છે કે સ્ત્રી હોવું એ કમજોરી નથી શક્તિ છે. જે આપણને નવરાત્રી શીખવે છે. અસુરોનું રાજ સૃષ્ટિ પર હાવી થવા લાગ્યું ત્યારે દેવોની ગુસ્સાની જવાળાએ જે સ્વરૂપ લીધું તે માતા કાત્યાયીની સ્વરૂપમાં પૂજાય છે. જેણે અસુરોનો નાશ કર્યો. આમાંથી એક ખાસ તારણ એ મળે છે કે સ્ત્રીના ગુસ્સોમાં ખૂબ શક્તિશાળી છે. યોગ્ય દિશાનો ક્રોધ વધુ શક્તિશાળી અને પરિણામદાયી નીવડે છે. જીવનમાં અન્યાયની સામે લડતા સમયે નિરાશ કે દિશાહીન થવાને બદલે એનર્જી ને યોગ્ય દિશામાં ચેનલાઈઝ કરી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. ઈતિહાસમાં આવા ઘણા ઉદાહરણ છે જેમાં સ્ત્રીઓ એ પોતાના ગુસ્સાને દિશા આપી, આક્રોશને હેતુ આપ્યો.

માતા કાલરાત્રિ પણ મુસીબતોનો સામનો કરતા શીખવે છે. હિંમત આપે છે. માતા એવું નથી કહેતી કે બધું ઠીક થઈ જશે પણ એટલું જરૂર કહે છે આ સમય પણ વીતી જશે. કાલરાત્રિ શુભમકારી પણ કહેવાય છે જે જીવનની અઘરી પળોમાં દીપ પ્રગટાવવાની હિંમત આપે છે. કાલરાત્રિનું ભસ્મથી ભરેલું સ્વરૂપ જોઈને લોકો જયારે માં દુર્ગાથી ડરવા લાગ્યા ત્યારે તેમણે ગંગામાં સ્નાન કરીને મહાગૌરીનું રૂપ ધારણ કર્યું. મહાગૌરી પાસે ટ્રાન્સફોર્મેશનની શીખ દરેક કોશેટામાં પતંગિયુ બનવાની શક્તિ રહેલી છે એ દર્શાવે છે. દરેક સ્ત્રી પાસે સિધ્ધી પ્રાપ્તિની આવડત છે જ. અરૂણિમાસિન્હા એનું જીવંત ઉદાહરણ છે. જેમણે પોતાની સાથે બનેલી અત્યંત દુઃખદ દુર્ઘટના છતાં માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કરી બતાવ્યો. ૭ મહિલાઓ એ ભેગા મળીને શરૂ કરેલો લિજ્જત પાપડનો ઉદ્યોગ આજે ૪૩,૦૦૦ મહિલાઓને રોજગારી આપે છે. આ છે મા સિધ્ધીદાત્રી રૂપે સ્ત્રી. આવા અનેક ઉદાહરણો આપણી આસપાસ છે. પૌરાણિક કથાઓમાં ભવિષ્ય સાથે તાલ મિલાવવાની ઘણી શીખ મળે છે સાથે સ્ત્રીઓની શક્તિનો પરિચય પણ કેળવાય છે. નવરાત્રી યાદ કરાવે છે કે મહિષાસુર સાથેની લડાઈ હજુ ખતમ થઈ નથી. મહિષાસુર અલગ-અલગ સ્વરૂપે આપણી સામે આવતો રહે છે. સ્ત્રી અખૂટ શક્તિનો ભંડાર છે સ્ત્રીની અંદરની શક્તિ પર્યાપ્ત છે એને બહારથી કોઈની આવશ્યકતા નથી. જરૂર છે એને પીછાણવાની અને એનો સદઉપયોગ કરવાની. આ છે અસલી ફેમીનીઝમ આપણા જીવનની એવી સ્ત્રી જેમાં આપણને માં દુર્ગાનું સ્વરૂપ દેખાય એને તમારા સદભાવ જણાવી શકો તો એક શુભકાર્ય કર્યું લેખાશે.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજે છેલ્લું નોરતું. આ નવરાત્રીમાં સોસાયટીમાં ખૂબ શેરી ગરબા રમ્યા હોઈશું. ગરબા રમીને પગ પણ દુખવા આવ્યા હશે. સામાન્ય રીતે થોડો આરામ કરીયે એટલે દુખતા પગ મટી જાય, પણ જો પગ ખૂબ દુખે અને ગરબે રમવામાં કે પછી ચાલવા દોડવામાં ખૂબ તકલીફ થાય તો કદાચ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ હોઈ શકે.

આપણું શરીર એક ફેક્ટરી જેવું છે. આ ફેક્ટરી સતત કાર્યરત રહે છે. ફેક્ટરીના અલગ અલગ યંત્રો અને સીસ્ટમ પોતપોતાની રીતે કાર્ય બજાવે છે. આ ફેક્ટરીના યંત્રોને જરૂરી ઈંધણ ખોરાક મારફતે મળી રહે છે. બીજી દરેક ફેક્ટરીની જેમ આ શરીરરૂપી ફેક્ટરીમાં પણ એક માઈનસ પોઈંટ છે કે જેમ જેમ સમય પસાર થાય તેમ તેમ આ ફેક્ટરીના યંત્રોને ઘસારો લાગવા લાગે. આ ઘસારાના અનેક સ્વરૂપો છે, જેમકે વાળ સફેદ થવા, ચામડી પર કરચલીઓ પડવી, સ્ફૂર્તી ઓછી થવી, કાન તથા આંખો નબળી પડવી, હાડકા ગળવા આદિ... આજે આપણે આપણી ફેક્ટરીના આવા જ એક ઘસારા વિષે વાત કરવાના છીએ. એક અંદાજ પ્રમાણે ભારતમાં એક કરોડથી પણ વધુ ઓસ્ટીઓપોરોસીસના દર્દીઓ છે.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસ એટલે શું? ઓસ્ટીઓપોરોસીસ એટલે હાડકા ગળવા. જયારે આપણે આપણા હાડકાને માઈક્રોસ્કોપ નીચે જોઈએ ત્યારે આપણને મધપૂડા જેવી રચના દેખાય. ઓસ્ટીઓપોરોસીસમાં આ મધપૂડામાં ના જે છીદ્રો હોય તે ખૂબ મોટા થઈ ગયેલા દેખાય છે. આપણા શરીરમાં હાડકા બનવાની (ઓસ્ટીઓબ્લાસ્ટ) અને હાડકા ઓગળવાની (ઓસ્ટીઓક્લાસ્ટ) પ્રક્રીયા સતત ચાલું હોય છે. સામાન્યતઃ ૪૦ વર્ષની ઉમર પછી હાડકા ગળવાની પ્રક્રિયા વધું ઝડપી બની જાય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં અને તેમાય ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં માસિક બંધ થયા પછી વધુ ઝડપથી હાડકા ગળે છે.

ઓસ્ટીઓપોરોસીસના કારણોઃ - શરીરમાં કેલ્શીયમ અને વિટામીન-ડી ની કમી હોવી - વધું પડતી સ્ટીરોઈડ દવાઓ લેવી - ટેસ્ટોસ્ટેરોન, થાયરોઈડ આદિ હોર્મોનની કમી હોવી - આહારમાં ખાંડ તથા મીઠાનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો - સીગરેટ, તમાકુ આદિનું વધુ પડતું સેવન - શ્રમરહિત જીવન જીવવું - અમુક પ્રકારના રોગો જેવાકે આર્થરાઈટીસના કારણ સ્વરૂપ પણ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ થઈ શકે

ઓસ્ટીઓપોરોસીસના ઉપાયોઃ

- આહારમાં કેલ્શીયમ યુક્ત પદાર્થોનું નિયમીત સેવન કરવું જેમકે દૂધ અને દૂધની બનાવટો, કેળા, તલ, સુકો મેવો, આદિ...
- નિયમીત તડકાનું સેવન કરવુ
- તેલ માલીશ કરવું
- શરીરનું વજન વધવા ન દેવું
- રોજ શરીર બળ અનુસાર શારીરિક શ્રમ કરવો
- નારિયેળ પાણી, નારિયેળનું તેલ અને સફેદ અથવા કાળા તલનો નિયમીત ઉપયોગ કરવો
- ગોદન્તી ભસ્મ, શતાવરી, કાંટાસેરીયો, અશ્વગંધા, લાક્ષાદિ ગુગળ, આદિ ઔષધોમાંથી શરીરની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવા ઔષધોનો યોગ્ય માત્રામાં ઉપયોગ કરી શકાય

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

પાકા ઘડે કાંઠલો ચઢાવવાની વાત

નખરાળી જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

આ હમણાં ગયોને એ મંગળવાર મારા માટે ખાસ હતો. મારો જન્મદિવસ હતો! જીવાઈ ગયેલા વરસોમાં એક આંકડો વધી ગયો અને બાકી બચેલા વરસોમાંથી એક ઓછું થયું. એ દિવસે મને વિચાર આવી ગયેલો કે હવે જિંદગીના કેટલા વરસ બાકી બચ્યા હશે? હું સાઠ, સીતેર વરસની થઈ શકીશ ખરી? વિચારવાનું આપણા હાથમાં હોય ત્યારે સારું જ વિચારવું એવો મારો નિયમ છે. મેં માની લીધું કે હું સીતેર વરસ સુધી હું આ પૃથ્વી પરના હવા-પાણી ખૂટાડતી રહીશ! તરત જ પાછો બીજો વિચાર આવ્યો, એ વખતે પણ તું અત્યારે જેવી છે એવી જ રહીશ કે બદલાઈ જઈશ?

મેં થોડુંક વિચાર્યું અને તરત જ મારા ફળદ્રુપ ભેજામાં એક મસ્ત વિચાર આવી ગયો. મેં એક પત્ર લખ્યો, મને પોતાને! મુદ્દાસર વાત કરતો એક પત્ર અને એ પત્રને પછી મેં મારા ખૂબ જ ગમતા એક ઘરેણાના ડાબલામાં છુપાવીને મૂકી દીધો છે. એ ઘરેણાંનો ડબ્બો રોજ રોજ નથી ખૂલતો, એને સાચવીને લોકરમાં મૂકી રખાય છે પણ જેવો ઘરમાં કોઈ સારો પ્રસંગ આવે ત્યારે તરત જ એને યાદ કરીને બહાર કઢાય છે. હવે જ્યારે પણ એ ડબ્બો ખુલશે ત્યારે ઘરેણાંની સાથે મારો મને પોતાને લખેલો એ પત્ર મળશે... એ પત્રમાં મેં મને પોતાને કેટલીક સલાહ આપી છે. આજથી દસ, પંદર કે પચીસ વરસ બાદ પણ મારે શું કરવાનું છે એ સૂચવ્યું છે.

સૌથી પહેલી સલાહ લખી છે કે પત્રમાં લખલી દરેક વાત મારે માનવી. ભલે એ વખતે એમ લાગે કે આ બધુ નદાનીમાં લખેલું અને તને એ ના ગમે તોય એવું જ કરવાનું છે! ઉંમર વધવાની સાથે સાથે તારી સમજદારી વધી હશે, તું પહેલા કરતા વધારે લાગણીશીલ બની હશે અને એ લાગણીમાં તણાઈને તું ખોટા નિર્ણય લેતી ના થઈ જાય એટલે જ તો આ પત્ર લખ્યો છે! બીજી સલાહ આપી છે કે તારા પુખ્ત થઈ ગયેલા સંતાનો પર ગર્વ કરજે અને એ માંગે નહિ ત્યાં સુધી સલાહ આપવા ના દોડી ના જતી. માપાબ બન્યા પછી આપણને એક ટેવ પડી ગઈ હોય છે આપણા સંતાનોની ચિંતા કર્યા કરવાની. એમને વાતે વાતે સૂચના આપ્યા કરવાની અને એ ટેવ જીવનના અંત સુધી છૂટતી નથી. એક છોડ ઉછેરતી વેળાએ જરૂર મુજબ ખાતર, પાણી આપ્યા બાદ એને એની રીતે વિકાસ પામવાનો સમય આપવો પડે છે. એ વખતે આપણે કંઈ કરવાનું નથી હોતું બસ વિશ્વાસ રાખવાનો હોય છે એક બીજની વૃક્ષ બનવાની શક્તિ પર. આ જ વાત સંતાનોને પણ લાગુ પડે છે. જે સંસ્કાર એમને ગળથૂથીમાં સિંચ્યા છે એ નાશ નથી પામવાના અને એક દિવસ એ ચોક્કસ ઉગી નીકળશે. ત્રીજી વાત કરી છે જીવનમાં વેઠેલી તકલીફોને પોતાની અંદર જ ક્યાંક છુપાવીને મૂકી રાખવાની. તારી જિંદગી તું તારી મરજી મુજબ જીવી છું. તારા જે તે સમયના નિર્ણયો તેં જાતે લીધા છે એમાં તારા પરિવારજનોની ઈચ્છા અસર કરે છે પણ તારા બાળકોની મરજી ક્યાંય દૂર દૂર સુધી દેખાતી નથી! એ નાના છે, એમને ખબર ના પડે એમ માનીને એ લોકોની લાંબા વખત સુધી અવગણના કરાઈ છે. તમારા માટે મેં આટલી તકલીફ વેઠી - આ વાક્ય સંપૂર્ણ સાચું નથી! એ બધુ જીવનમાં આગળ વધવા માટે જરૂરી હતું એવી સમજ તારી હતી, બાળકોની નહિ! એ લોકો ક્યારેક કહી દે કે બધી મમ્મીઓ બાળકોને મોટા કરે છે એમાં તે શી નવાઈ કરી...ત્યારે દુઃખી શા માટે થવું જોઈએ! એમની રીતે એ વાત યોગ્ય જ છે એને પચાવતા શીખી લે.

ચોથી વાત લખી છે જીવનમાંથી જિજ્ઞાસા ખલાસ નહિ કરવાની! માણસનો સ્વભાવ છે ખાંખાંખોળા કર્યા કરવાનો અને એમાંથી કોઈ બાકાત નથી. તારા દાદાના જમાનામાં ફોન કે ટીવી નવાઈની વાત હતી. તારા પપ્પાના સમયમાં મોબાઈલ ફોન અને ઈન્ટરનેટ નવું હતું. તારા સમયમાં આગળ જતા કદાચ માણસોની જગ્યાએ આવી ગયેલા રોબોટ્સ નવાઈની વાત હશે! તારી સારસંભાળ રાખવા તારા ઘરના લોકો પાસે કદાચ સમય ના બચે અને એ લોકો તારા માટે એક રોબોટ લાવી આપે તો જરાય ચું કે ચા કર્યા વગર તું એ રોબોટને, એની સિસ્ટમને સમજવાનો પ્રયાસ કરીશ અને એની સાથે જાતને કેળવી લઈશ. પુસ્તકો વાંચવાનો, ફિલ્મ જોવાનો તારો શોખ અંતિમ ઘડી સુધી તું જાળવી રાખીશ અને એ વખતે એ શોખ પુરો કરવા જે સાધન હાથવગા હશે એને વાપરતા શીખવામાં તું તારાથી ઉંમરમાં કેટલાય નાના ટાબરિયાઓની મદદ વિના સંકોચ માંગીશ. પહેલા પુસ્તક હાથમાં લઈને વંચાતું હતું, પછી મોબાઈલમાં સમાઈ ગયું, ઓડિયો બુક આવી તો કાનમાં ઈયર બડ્સ ખોસ્યા હવે આગળ કાંઈક બીજું ગતકડું આવશે તો એય શીખી લેવાશે...મતલબ પુસ્તક વાંચવાથી હોવો જોઈએ કેવી રીતે વાંચ્યું એનાથી નહીં! પાંચમી વાત હંમેશા આનંદમાં રહેવાનું અને પ્રાર્થના કરવાનું ક્યારેય બંધ ના કરવું. ચિડાયેલા કે સોગિયા મોંઢાવાળા માણસો જેમ અત્યારે તને નથી ગમતા એમ આગળ જતા તારા ઘરનાંને પણ નહિ ગમે. સહજ બનીને જીવવું જ ઉત્તમ. જ્યારે લાગે કે વાત આપણા કાબૂ બહારની છે ત્યારે ભગવાન ઉપર છોડી દેવાની, એક પ્રાર્થના કરી લેવાની અને એની અસર ઉપર ભરોસો રાખવાનો. છઠ્ઠી અને છેલ્લી વાત ઘરના દરેક સભ્યને એ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે ગમેતેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તું એમની સાથે છે. એમની ચઢતી, બઢતી બધુ તને સ્વીકાર્ય છે. એમની જીતમાં તું ખુશ છે અને કદાચ હાર થાય તો જીતવાના જુસ્સા સાથે ખેલાતો એક નવો દાવ જોઈ નાખવાની તારી તૈયારી છે!

બસ, આટલી છ વાતો યાદ રાખજે અને જડતાથી એનું પાલન કરજે.

અમસ્તું,

પાકેલું ફળ મીઠું લાગવું જોઈએ, કડવું કે બેસ્વાદ નહીં!

@KapadiaNiyati