ઠપકા, સૂચના અને આદેશોથી આન પકડે છે,
સમય મર્યાદામાં કરાવે કામ, બાન પકડે છે,
છોડાવે મન સરકાર સોગંધનામાં કરી કરી -
હવે છો ન્યાય-કોર્ટો, જ સરકારના કાન પકડે છે!

સત્તા મળે ને -
કરે દુરૂપયોગ,
બહેકી જાય!
(ચૂંટણી પછી..)

માયા વિનાના,
ચૂંટણી ઢંઢેરા છે
હવાઇ કિલ્લા!
(પોકળ વચનો)

ચિંતન

સૃજતિ તાવદશેષગુણાકરં પુરૂષ રત્નમલં કરણં ભુવઃ ।
તદપિ તત્ક્ષણભંગી કરોતિ ચેદહદ કષ્ટમપંડિપતતા વિધેઃ ॥

ભતૃહરિ નીતિશતકનો આ શ્લોક છે :

'બધા જ સદ્‌ગુણોનો સમૂહ જેમાં સંગ્રહાયેલો છે અર્થાત જે સદ્‌ગુણોની ખાણ છે અને આ પૃથ્વી પર - પૃથ્વીનું આભૂષણરૂપ રત્ન છે એવાં નરરત્નનું પહેલાં સર્જન કરે છે અને પછી તેને અલ્પ આયુષ્યલક્ષી, ક્ષણભંગુર બનાવી પાછા ઊંચકી લે છે આ બહુ જ કષ્ટદાયી છે આ શું બ્રહ્માની મૂર્ખાઇ નથી.'

સ્વામી મહાપ્રભુ ચૈતન્ય, વિવેકાનંદજી જેવા અનેક સદ્‌ગુણોની ખાણ જેવા સંત મહાત્માઓ સજ્જન પુરૂષો નાની ઉંમરમાં જ મહાન કાર્યો કરી પોતાનો જન્મ સફળ કરી જાય છે અને વિશ્વમાં એમના આવા-ગમનની નોંધ લેવાય છે પરંતુ વિધાતા આવા સંત-મહાત્માઓનું આયુષ્ય એકદમ ટૂંકું શા માટે રાખે છે? એ શું વિધાતાની મૂર્ખાઇ નથી?

ઇશ્વરે આપણને કોઇ હેતુ સાર્થક કરવા માટે પૃથ્વી પર મોકલ્યા છે આપણે એ હેતુ કયો છે અને કેમ પાર પડે એ શોધવામાં કે યાદ કરવામાં જ આખું જીવન વેડફી નાખીએ છીએ જયારે મહાત્માઓ એ હેતુ યાદ રાખીને જ જન્મે છે અને ત્વરાથી પૂર્ણ કરી પરમાત્મામાં લીન થઇ જાય છે આ જ કારણથી મહાન આત્માઓ નાની વયે જ વિદાય લઇ લે છે.

સુવિચાર

- મુરખ માણસ ૩ વખત દુઃખનો અનુભવ કરે છે (૧) દુઃખ આવવાનું છે તેની કલ્પના કરીને (૨) દુઃખ ખરેખર આવી પડે તે વેઠીને, (૩) દુઃખ ચાલ્યુ જાય ત્યારે તેને વાગોળ્યા કરીને
  - એસ. ભટ્ટાચાર્ય
- કુદરતે દરેકને બે અદ્‌ભૂત શક્તિ આપી છે એક યાદ રાખવાની બીજી ભૂલી જવાની, તમે શું યાદ રાખો છો અને શુ ભૂલી જાવ છો - તેના પરથી તમારા સુખ અને દુઃખ નક્કી થતા હોય છે
  - મુનિ ચંદ્રવિજયજી
- મક્કમ અને હળવું મન અશક્યને શક્ય, શક્યને સંભવિત અને સંભવિતને સુનિશ્ચિત બનાવી દે છે
  - ડૉ. વિક્રમ સારાભાઇ
- એકાંત અને એકલતા જુદી વસ્તુ છે એકલા હોય એ પણ પોતાની સાથે હોય એવું જરૂરી નથી. બધાની સાથે હોય એ પણ પોતાનું એકાંત માણી શકાય છે
  - રાજચંદ્ર
- કર્મ તેરે અચ્છે હૈ તો કિસ્મત તેરી દાસી હૈ, દિલ તેરા અચ્છા હૈ તો ઘર મેં હી મથુરા કાશી હૈ
  - માનસ સૂત્ર
- વસ્તુઓ સંજોગો કે પરિસ્થિતિ કયારેય બદલાતી નથી, આપણે તો ફક્ત તેને મૂલવવાની દૃષ્ટિમાં જ ફેરફાર કરવાનો હોય છે
  - રમેશ ઓઝા
- રો-રો કે મૌત માંગને વાલે કો જીના નહીં આસકા તો મરના કયા ખાક આયેગા??
  - ફિરાખ ગોરખ પૂરી

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

આપણે ભવિષ્યની, આવતી કાલની ચિંતામાં વર્તમાન-આજની ક્ષણ વેડફી નાખીએ છીએ, બચત-સંગ્રહ કરવામાં અત્યારનું યૌવન-જીવન માણી નથી શકતા, આજ, આ ક્ષણ જીવવાનો આનંદ માણો...

બીજા વિશ્વ યુદ્ધ દરમિયાન ભારતીય બે કેદી બર્મામાં પકડાઇ ગયા. બંનેને અલગ-અલગ કોટડીમાં રાખવામાં આવ્યા. લંગર-જમવાના સમયે એકબીજાને મળી શકતા. આમાંના એક નફકરો-નિશ્ચિંત અને આજની ક્ષણ જીવી જાણોમાં માનતો જયારે બીજો આવતીકાલની કાલ્પનિક ચિંતાઓમાં સદાય દુઃખી રહેતો...

એવામાં આવી વાત જાપાન જીતવાની અણી પર છે પછી બધા જ કેદીઓને રિબાવી-રિબાવી મારી નાખશે. પેલાને તો કંઇ જ અસર ન થઇ ખાઇ-પી-આરામથી મજાક-મશ્કરી કરી સૂઇ જતો. પણ બીજાની ઊંઘ હરામ થઇ ગઇ, ખાવાનું ન ભાવે. શરીરે દૂબળો પડતો ગયો..

ખાવાના સમયે બંને મળ્યા-પેલાએ બીજાને 'નબળા' પડી જવાનું કારણ પૂછ્યું. 'મૃત્યુના ભય'ની વાત કરી. પેલાએ કહ્યું, 'કાલની ચિંતા છોડ-આજની ક્ષણની મજા માણ' અફવા આવી જાપાન જીતી ગયું અને બીજાને એ જ રાત્રે એટેક આવી ગયો, મૃત્યુ પામ્યો..

સવારે સમાચાર આવ્યા જાપાને શરણાગતિ સ્વીકારી છે અને બધા જ યુદ્ધ કેદીઓને મુક્ત કરવામાં આવશે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

સ્ત્રી સશક્તિકરણમાં બાબાસાહેબ આંબેડકરે આપેલ યોગદાન અમૂલ્ય અને કદી ન ભૂલાય તેવું છે

સ્ત્રી સશક્તિકરણ અને બાબાસાહેબ આંબેડકર

પ્રવીણ ગઢવી (નિવૃત્ત આઈ.એ.એસ. અને લેખક)

મોહેંજો ડેરો, હરપ્પા અને લોથલની સંસ્કૃતિ માતૃસત્તાક હતી એટલે જ સમાજમાં સ્ત્રીનો ખૂબ આદર થતો. દૈવીશક્તિ તરીકે તેની પૂજા થતી. આજેય મૂળનિવાસીઓ-પછાતવર્ગોમાં થતી દેવીપૂજા તેનો પુરાવો છે.

આર્યો આક્રમણખોરો તરીકે આવ્યા. તેમની સંસ્કૃતિ પિતૃસત્તાક હતી. તેમ છતાં સ્ત્રીને સન્માન હતું. સમાનતા હતી. ઋગ્વેદના પ્રારંભિક મંત્રોમાં નારી અધિકારોનું વર્ણન જોવા મળે છે. પિતાની સંપત્તિમાં પુત્રીનો હિસ્સો હતો. પતિ સ્વયમેવ ચૂંટી શકતી. નારી શાસ્ત્રવિધિ પણ જાણતી. યજ્ઞોમાં બેસવાનો હક્ક હતો. શાસ્ત્રાર્થ પણ કરતી. નિમ્નવર્ગ સાથેના અનુલોમ વિવાહ માન્ય હતા. પરાજિત દ્રવિડોની સ્ત્રીઓને દાસી તરીકે રાખવામાં આવતી. કવ્ય, કક્ષવિના, ઔશિષ જેવા ઋષિઓ આવાં મિશ્ર લગ્નોથી થયા હતા. લોપામુદ્રા, અપાલાત્રેયી જેવી સ્ત્રીઓ રચિત મંત્રો ઋગ્વેદમાં છે. ગોધા, ઘોષા, વિશ્વધારા, અદિતિ, સરખા જેવી ઋષિસ્ત્રીઓના ઉલ્લેખ વેદોમાં મળે છે. ગાર્ગી, મૈત્રેયી જેવી તત્ત્વચિંતક સ્ત્રીઓની ઉપનિષદ ઋચાઓ મળી આવે છે. શુદ્ર કન્યાઓ સામે રમણાર્થ વિવાહ કરવામાં આવતા. તેમને 'રામા' કહેતા. તેમનાથી થતાં સંતાનોને ધાર્મિક સામાજિક માન્યતા પણ મળતી. એલુષ કવષ ઋષિ શુદ્ર માના પેટે જન્મેલા. તેમનો પરમ વિદ્વાન તરીકે સ્વીકાર થયેલો. ઉત્તર વૈદિક કાળમાં સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્યવ્રત રાખી શકતી. જનોઇ પણ ધારણ કરી શકતી. સ્ત્રીઓ સાચા અર્થમાં સહધર્મિણી - ધર્મપત્નીઓ હતી.

ન જાણે કેમ, આર્યો સિંધુથી આગળ વધી યમુના-ગંગાનાં પ્રદેશમાં આવ્યા અને રૂઢિચુસ્ત થયા. પિતૃસત્તાકનું પ્રભુત્વ વધવા માંડ્યું અને સ્ત્રીઓમાં સ્વતંત્રતા અને સમાનતા ખોટા. રામાયણની સીતા સમાનતા ભોગવતી નથી પરંતુ સેવિકા - દાસી - અસાધારિણી બની ગઇ છે. તેને સતિત્વ સિદ્ધ કરવા અગ્નિપરીક્ષા આપવી પડે છે. મહાભારતની દ્રૌપદી તો પાંચ પતિની દાસી બની છે. જુગારમાં હારવા યોગ્ય સંપત્તિ બની ગઇ છે. નિયોગ પ્રથા આવી ગઇ છે અને સ્ત્રીને દિયર સાથે સંભોગ કરવા ફરજ પાડવામાં આવે છે.

બૌદ્ધકાળ અને મૌર્યકાળમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ કંઇક સુધરે છે. તેમ છતાં સ્ત્રીને સંન્યાસનો હક્ક નહોતો. આનંદના દુરાગ્રહથી બુદ્ધ ભગવાન ભિક્ષુણીસંઘ રચવા સંમત થયેલા પરંતુ હજાર વર્ષમાં સંઘ વિલીન થઇ જશે તેવી વ્યથાપૂર્ણ આગાહી કરેલી. સ્ત્રીઓના વિવાહ અન્ય કુળમાં થઇ શકતા નહિં! શાક્યો અને લિચ્છવીઓ વચ્ચે બેટી વ્યવહાર નહોતો. પ્રાજાપત્ય, સ્વયંવર અને ગાંધર્વ પ્રકારના વિવાહ પ્રચલિત હતા. વિશેષતઃ સામાજિક એટલે કે પ્રજાપત્ય વિવાદ સામાન્ય હતા. સંઘમિત્રા બૌદ્ધ ધર્મના પ્રચાર અર્થે શ્રીલંકા ગઇ હતી.

તેમ છતાં કૌટિલ્યના અર્થશાસ્ત્રમાં મનુસ્મૃતિના વિચારોમાં મૂળ જોવા મળે છે. બહુપતિત્વ વ્યાપક હતું. કૌટિલ્યે તેને માન્ય રાખ્યા છે અને સ્ત્રી તો કેવળ સંતાનોત્પત્તિ માટે જ છે એમ મત વ્યકત કર્યો છે. મૌર્યકાળમાં ચાર વર્ષ સુધી સંતા ન થાય તો સ્ત્રી કે પુરૂષને પુનઃર્વિવાહ કરવાનો હક્ક હતો. મોક્ષ નામે છૂટાછેડાનો હક્ક માન્ય હતો.

સતીપ્રથાનો જન્મ થઇ ચૂક્યો હતો. સ્ત્રીને એકલ બહાર નીકલવાની મનાઇ હતી. ઘણી સ્ત્રીઓ આજીવિકા માટે કે વધુ ધનપ્રાપ્તિ માટે ગણિકાઓ - નગરવધુનો વ્યવસાય સ્વીકારી અને તેને રાજય તથા સમાજની માન્યતા હતી. ગણિકાઓને અધિકાર હતા

મૌર્યશાસક બૃહદ્રથની હત્યા કરી સત્તા સ્થઆને બેસનાર બ્રાહ્મણ પુષ્પમિત્ર શ્રુંગ કટ્ટર સનાનતી અને બૌદ્ધોનો વિરોધી હતો. એણે બૌદ્ધોની કતલ કરી. તેના સમયમાં જ પાણિની અને મનુ થઇ ગયા. મનુસ્મૃતિમાં તો શુદ્ર અને સ્ત્રીની અધમાધમ દશા કરવામાં આવી છે અને તેમને દાસ બનાવી દેવામાં આવ્યા છે પછી ભારતમાં વેદ-ઉપનિષદમાં યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે રમન્તે તત્રઃ દેવતા। (જયા નારી પુજાય ત્યાં જ દેવતા વસે) જેવા ઉચ્ચ વિચાર માત્ર ગ્રંથોમાં રહ્યા અને કનિષ્ઠ આચાર શરૂ થયા. બાબાસાહેબ આંબેડકરે મનુસ્મૃતિનું દહન કરીને આવા પુરાણા વિચારોનું હનન કર્યું હતું. એક જમાનામાં બ્રાહ્મણોએ ચાવકિને તેના ગ્રંથસહિત સળગાવી માર્યો હતો તેનું જાણે બાબાસાહેબે વેર લીધું!

હર્ષવર્ધનના સમયમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ કંઇક સુધરી છે. તેની બહેન રાજયશ્રી સુશિક્ષિત હતી. ભાસ્કરાચાર્યે પોતાની પુત્રી લીલાવતીને ગણિત નિપુણ બનાવી હતી. કવિ રાજશેખરની પત્ની અવંતિ સુંદરી વિદુષી હતી, તેણે પ્રાકૃત કોશ તૈયાર કર્યો હતો તો ઇન્દુલેખા, વિજ્જિકા, શીણ, શુભદ્રા, મદાલસા જેવી અનેક કવયિત્રીઓ પણ તે કાળે થઇ હતી. તેમ છતાં સતીપ્રથા બળવત્તર બની હતી. હર્ષની માતા સતી થઇ હતી. રાજયશ્રીને સતી થતી હર્ષે રોકી હતી. વિધવાવિવાદ અમાન્ય થયા હતા.

રાજપુત યુગ શરૂઆતના સમયમાં ખુલ્લા સમાજનો હોય, તેમ જણાય છે. સૂર્યમંદિર મોઢેરા અને ખજુરાહોમાં શિલ્પો જોતાં તેની પ્રતીતિ થાય છે. પરંતુ સ્ત્રીઓ પ્રત્યે વધુ રૂઢિચુસ્ત ઈસ્લામ આવતા પરિસ્થિતિ બદલાઇ અને બુરખાની જેમ ઘુમટાનો રિવાજ દાખલ થયો. સતીપ્રથાએ જોર પકડ્યું અને જૌહર (સંસ્કૃત : જતુગૃહ) ને ગૌરવ મળતું થયું. મુસ્લિમ કાળમાં તો સમાજમાં જાણે અંધકાર યુગ આવ્યો. રૂપવતી સ્ત્રી અભિશાપ બની ગઇ. સ્ત્રીઓ પડદાવાળી પાલખીમાં બેસતી થઇ. સ્ત્રી ભેટ આપવાની વસ્તુ બની. સંતો આવ્યા પરંતુ આત્મા પરમાત્માના સંબંધ શોધવામાં રચ્યાપચ્યા રહ્યા. કબીરે સર્વપ્રથમ સમાનતાનું બ્યુગલ ફૂક્યું. અલબત્ત, કબીર સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્ય વિષે મૌન રહ્યા છે. તુલસીદાસે તો શુદ્ર અને નારીને તાડન કે અધિકારી ઠેરવ્યા.

બ્રિટીશકાળમાં અંગ્રેજો સતીપ્રથા નાબૂદ કરવા મથ્યા. દીકરીને દૂધ પીતી કરવાનો રિવાજ ખૂબ કડકાઈથી અટકાવ્યો. ઘણા દરબારોએ તેમનાં રજવાડા તે કારણે ખોયાં હતા. પરંતુ ૧૮૫૭ના સમય પછી તેમણે No Interfernceની નીતિ અપનાવી અને સમાજસુધારા પ્રત્યે તેમનું વલણ હોવા છતાં રાજકીય કારણોસર નિષ્ક્રીય થઇ ગયા. તેવે સમયે મહાત્મા જોતિબા ફૂલે સ્ત્રીઉદ્ધારક તરીકે બહાર આવ્યા અને તેમણે ભારતમાં સ્ત્રી અને શુદ્રના શિક્ષણની શરૂઆત કરી. તેમને બ્રિટીશરોનો ટેકો હતો.

બાબાસાહેબ આંબેડકરે બુદ્ધ પછી ફૂલેને પોતાના ગુરૂ તરીકે સ્વીકાર્યા છે તેટલા પરથી જ બાબાસાહેબના સ્ત્રીસશક્તિકરણ અંગેના વિચારો સમજાય તેવા છે. સ્વતંત્રતા, સમાનતા, બંધુતા એ ફ્રેંચ ક્રાન્તિનો ભલે મંત્ર ગણાતો હોય, બાબાસાહેબ તો પોતે આ મંત્રની દીક્ષા ગૌતમ બુદ્ધમાંથી મેળવી હોવાનું કથે છે. સમાનતાના ખ્યાલમાં સ્ત્રીની સમાનતા આવી જાય. જો કે યુરોપમાં એ ખ્યાલ બહુ મોડો આવ્યો. સ્ત્રીમુક્તિ અને સમાનતાના આંદોલનની શરૂઆત ઓગણસમી સદીમાં થઇ, ત્યારે સ્ત્રીના કાનૂની હક્ક જેવા કે મતાધિકાર પર ફોક્સ હતું.ત્યાર પછી અમેરિકામાં સ્ત્રીનાં આર્થિક હક્કો, અંગત જીવનની સ્વતંત્રતા અને રાજકીય હક્કો પર બીજું આંદોલન ચાલ્યું. ૧૯૬૦ થી ૭૦ ના દાયકામાં આંદોલન વધુ તીવ્ર અને વિસ્તૃત થયું અને આખરે યુરોપ - અમેરિકામાં સ્ત્રીને પુરૂષ સાથે સંપૂર્ણ સમાનતા અને સ્વતંત્રતા મેળવી. ભારત એમાં હજી પાછળ છે, જો કે બાબાસાહેબ આંબેડકરના આપણા મહાન અને ગૌરવમય બંધારણે કલમના એક જ ઝાટકે ભારતની સ્ત્રીઓને મતાધિકાર આપ્યો હતો. ઈંગ્લેન્ડની સ્ત્રીને તે હક્ક મેળવતાં સદી લાગી હતી. મુસ્લિમ વિશ્વ તો અત્યંત પછાત અવસ્થામાં છે. સાઉદી અરેબિયામાં સ્ત્રી કાર હંકારે તો કોડા ફટકારવામાં આવે છે!

બાબાસાહેબ આંબેડકરે કહ્યું છે કે, 'હું કોઇ સમાજની પ્રગતિનું અનુમાન કે સમાજની સ્ત્રીઓની કેટલી પ્રગટી થઇ છે તે પરથી લગાવું છું.'

૨૫ ડિસેમ્બર ૧૯૨૭ માં મનુસ્મૃતિનું દહન સ્ત્રીઓ પાસે જ કરાવી બાબાસાહેબે સ્ત્રીમુક્તિના આંદોલનની શરૂઆત કરી હતી. કાલારામ મંદિર પ્રવેશ સત્યાગ્રહમાં હજારો દલિત મહિલાઓએ ભાગ લીધો. બાબાસાહેબના સ્ત્રીમુક્તિ આંદોલનની સ્ત્રી સૈનિકો હતી નાનાબાઇ કાંબલે અને બાબાસાહેબનાં ધર્મપત્ની રમાબાઇ પોતે. બાબાસાહેબે કામડીમાં વેશ્યાઓનું સંમેલન બોલાવ્યું હતું અને તેમને આવા કંલકિત વ્યવસાયમાંથી બહાર આવવા અનુરોધ કર્યો હતો. ૧૯૪૨માં અખિલ ભારતીય દલિત મહિલા પરિષદમાં ૨૦ હજાર સ્ત્રીઓએ ભાગ લીધો હતો. ૧૯૪૪માં કાનપુર અધિવેશનનાં અધ્યક્ષ હતા. કુ. શાંતાબાઇ દાણી.

બાબાસાહેબ ૧૯૪૨માં વાઈસરોયના મંત્રી મંડળમાં શ્રમમંત્રી હતા ત્યારે કોલસાની ખાણોમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓને પ્રસૂતિરજા, સ્વાસ્થ્ય, મનોરંજનના હક્કો અપાવ્યા તથા કામના કલાકો નક્કી કરી મહાન કાર્ય કર્યું હતું. બાબાસાહેબ સ્ત્રીને સમાજનું ઘરેણું માનતા હતા અને સ્ત્રી શિક્ષણ ઉપર ખૂબ જ ભાર આપતા હતા. બાબાસાહેબે એક પરિષદમાં દલિત મહિલાઓને સાડી પહેરતાં પણ શીખવાડ્યું હતું! સ્ત્રીઓની સ્વચ્છતા ઉપર પણ બાબાસાહેબ ખૂબ ધ્યાન આપતા. સીતાબાઇ ગાયકવાડે પણ બાબાસાહેબને ખૂબ સહયોગ આપ્યો હતો. શાંતાબહેન સરોજે પહેલવાન રૂપે પ્રસિદ્ધ હતા અને મહિલા આંદોલનનાં અગ્રણી હતા.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

માણસ, માણસ તરીકે જીવતા ભૂલી ગયો હોય એવું કયારેક લાગે ત્યારે એક શૂન્યાવકાશ પ્રસરી જાય છે વિચારોમાં!

કોફી હાઉસ

- ઉત્સવ પરમાર

મહેનત કી લૂટ સબસે ખતરનાક નહીં હોતી
પુલિસ કી માર સબસે ખતરનાક નહીં હોતી
ગદ્દારી ઔર લોભ કી મુટ્ઠી સબસે ખતરનાક નહીં હોતી
બૈઠે-બિટાયે પકડે જાના બુરા તો હૈ
સહમી-સી ચુપ મેં ઝકડે જાના બુરા તો હૈ
સબસે ખતરનાક નહીં હોતા
કપટ કે શોર મેં સહી પોતે હુઇ ભી દબ જાના બુરા તો હૈ
જુગનુઓં કી લૌ મેં પઢના
મુઠ્ઠિયાં ભીંચકર બસ વક્ત નિકાલ લેના બુરા તો હૈ
સબસે ખતરનાક નહીં હોતા
સબસે ખતરનાક નહીં હોતા
સબસે ખતરનાક હોતા હૈ મુર્દા શાંતિ સે ભર જાના
તડપ કા ન હોના
સબ કુચ સહન કર જાના
ઘર સે નિકલના કામ પર
ઔર કામ સે લૌટકર ઘર આના
સબસે ખતરનાક હોતા હૈ
હમારે સપનોં કા મર જાના
સબસે ખતરનાક વો ઘડી હોતી હૈ
આપકી કલાઇ પર ચલતી હુઇ ભી જો
આપકી નજર મેં રૂકી હોતી હૈં
સબસે ખતરનાક વો આંખ હોતી હૈ
જિસકી નજર દુનિયા કો મોહબ્બત સે ચૂમના ભૂલ જાતી હૈ
ઓર જો એક ઘટિયા દોહરાવ કે ક્રમ મેં ખો જાતી હૈ
સબસે ખતરનાક વો ગીત હોતા હૈ
જો મરસીયે કી તરહ પઢા જાતા હૈ
આતંકિત લોકોં કો દરવાજોં પર
ગુંડો કી તરફ અકડતા હૈ
સબસે ખતરનાક વો ચાંદ હોતા હૈ
જો હર હત્યાકાંડ કે બાદ
વીરાન હુએ આંગન મેં ચઢતા હૈ
લેકિન આપકી આંખો મેં
મિર્ચો કી તરહ નહીં પડતા
સબસે ખતરનાક વો દિશા હોતી હૈ
જિસમેં આત્મા કા સૂરજ ડૂબ જાયે
ઔર જિસકી મુર્દા ધૂપ કા કોઇ ટુકડા
આપકે જિસ્મ કે પૂરબ મેં ચુભ જાએ
મેહનત કી લૂટ સબસે ખતરનાક નહીં હોતી
પુલિસ કી માર સબસે ખતરનાક નહીં હોતી
ગદ્દારી ઔર લોભ કી મુટ્ઠી સબસે ખતરનાક નહીં હોતી ।

- પાશ

પાશ, એ કવિ જેની કલમે શબ્દોની બારૂદી સુરંગો બિછાવીને શીખ ઉગ્રવાદનો વિરોધ કર્યો હતો! મૂળ પંજાબીમાં લખાયેલી આ કવિતાના હિન્દીમાં ઘણા અનુવાદ મળે છે તેમજ ગુજરાતી સહિતની ભારતીય ભાષાઓમાં પણ! સામ્યવાદી વિચારોનો વિસ્ફોટ કરતી આ કવિતા એ ફક્ત શબ્દ પ્રપંચ નથી પરંતુ એક આહ્‌વાન છે અંદર ટૂંટિયું વાળીને બેઠેલા જમીન ને! જિંદગીની નસોમાંથી જિંદગીની જ બાદબાકી થઇ ગયી હોય ત્યારે શરીર ફક્ત મેકેનિકલ કાર્ય કરતા અંગોનો સરવાળો જ બનીને રહે છે! દૃશ્ય છે પણ દૃષ્ટિ નહિ, અવાજ છે પણ સાંભળવાની તાકાત નહિ, જીભ છે પણ વાચા નહિ! શરીરભરની ઇન્દ્રિય ક્ષમતા કયાંક ખોવાઇ ગઇ છે! માણસ, માણસ તરીકે જીવતા ભૂલી ગયો હોય એવું કયારેક લાગે ત્યારે એક શૂન્યાવકાશ પ્રસરી જાય છે વિચારોમાં! જીવન તેના અર્થની તલાશમાં નીકળે છે અને શબ્દ-કોશ ગૂંચવી દે છે! ફૂલોની ગંધ ઝૂંટવાઇ જાય, પતંગિયાના રંગ ઓગળી જાય અને અસ્તિત્વ સ્વયમ અસ્તિત્વહીન થઇ જાય! દિશાઓ વિનાની દુનિયાની કલ્પના શક્ય ખરી? અર્થ વિના ના શબ્દનું અભિ-ભાવન થઇ શકે ખરૂં?

સપનું, પોતાના સ્વપ્નને મારી નાખવા એ કદાચ પહેલું મૃત્યુ હોઇ શકે! બુઝાતી આંખોના દરિયામાં ડૂબી જતા સપનાઓના સુરજ એક અંધકાર યુગ લાવી દે છે...! શું સ્વપ્નહીનતા એ મૃત્યુ છે? મશીની જીવન એ જીવન કહેવાય?

સપના એ પ્રાણ-શક્તિ છે?
ચુપચાપ બેઠેલા લોકોના જિસ્મમાં આત્મા હોય છે?
અંધારા ને અંધારૂં માની લેતા આંખોએ અજવાળું જોયું હશે?
ઘટનાઓની પરાકાષ્ઠા એ માણસ પોતાનું નામ કયા સરનામે લખાવતો હશે?

સબસે ખતરનાક

પીપળા ભીત ફાડે,
કીડીઓ દર કરે,
ચશ્માના કાચ તૂટે,
સમડી ચાંચ ઘસે,
ઘાસ પર પાણી જમે,
પોસ્ટકાર્ડ લખાય,
એડ્રેસ છપાય,
સ્કૂલ બને,
અક્ષરો ઓળખે,
નામ લખાય,
ફોટો પડે,
વિચાર આવે,
કૂતરા ભસે,
દૂધની થેલી ફાટે,
ગાય પથ્થર ચાટે,
લખોટીઓ ખિસ્સામાં ખખડે,
સાયકલની ચેનનું કાળુ તેલ અંગુઠે ચોંટે...

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

જીવન આરોગ્ય માટે દિવ્ય અમૃત ફળ આમળા

સ્વાસ્થ્ય સિંચન

- ડી.એમ. પટેલ

- આજના ઝડપી, તનાવયુક્ત, ધમાલિયા જમાનામાં તન-મનની શાંતિ તથા જીવન આરોગ્ય માટે આપણે સારૂં વાંચવા, જોવા, સાંભળવા અને અપનાવવા થોડો સમય ફાળવીએ. ભૂલાઇ ગયેલા આપણા સમૃદ્ધ આયુર્વેદ વિજ્ઞાનને યાદ કરી - સમજી - અપનાવીએ. જે આપણા અતિ બુદ્ધિશાળી ઋષિ વિજ્ઞાનીઓએ પ્રયોગસહ પ્રયોજેલ જીવન વિજ્ઞાન છે.
- સંપૂર્ણ શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પોષણ, વ્યાયામ અને જીવન પદ્ધતિનો સંયુક્ત અભિગમ આપણે અપનાવવો પડશે.
- આયુર્વેદના પ્રભાવશાળી ઔષધીઓમાં આમળા સર્વશ્રેષ્ઠ છે અને તેને ાયુર્વેદનો આધાર સ્તંભ ગણ્યું છે. તે લગભગ ૪૦૦ ઉપરાંત કાચી-ધાતુમાં ઉપયોગી છે. આમળા ત્રિદોષ હરે, પંચરસા, શીતવીર્ય, મધુર વિપાકી, પ્રભાવી, લઘુ, રૂક્ષ, સર, શીત, ગુણી છે.
- આમળાના ચમત્કારિક દિવ્ય ગુણો-પૌષ્ટિક-આરોગ્ય-આયુર્વેદિક વિપુલ સત્વશીલતાને ધાર્મિક - આરોગ્ય ગ્રંથોમાં તેને અમૃતફ્લા, અમૃતા, યૌવનફળ, વયઃસ્થા, શતાયુ/દિર્ઘાયુ ફળ, ધાત્રિફળ, અલૌકિક/આદિ ફળ, અમર ફળ, જીવન ફળ, કાયાકલ્પ ફળ, તિષ્યા ફળ, વૃષ્ય ફળ, રસાયન ફળ, ત્રિદોષહરા/પંચરસા ફળ, ચક્ષુસ્ય ફળ, બળદાયી ફળ, દિવ્ય/સમન ઔષધિ, વિ. નામોથી પ્રયોજેલ જે તેની ઉપયોગીતા - મહત્ત્વ ધરાવે છે.
- કુલ આઠ વિટામીનોમાં વિટામીન-સી સૌથી અગત્યનું સર્વશ્રેષ્ઠ ચેમ્પિયન વિટામીન ગણાય છે. જે શક્તિ-સ્વાસ્થ્યનું આવશ્યક તત્ત્વ છે. જેના વિના આપણે તંદુરસ્ત જીવન, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ તથા રોગમુક્તિની જાદુઇ અસર પામી શકીએ નહીં. લગભગ ૩૦૦ શારીરિક તકલીફોમાં રાહત તથા મટાડી દેવામાં વિટામીન-સીનો ડોકટરો-સંશધકોએ સફળ પ્રયોગ કરેલ છે. (આમળા જેટલા રોગ નિવારક ગુણો અન્ય કોઇ ફળમાં નથી)

- આપણે શરીરને રોજનું ૧૦૦ થી ૨૫૦ મિ. ગ્રામ વિટામીન-સીની જરૂર હોય છે પરંતુ વિટામીન-સી શરીરમાં બનતું કે સંગ્રહાતું ન હોઇ તેને બહારના સ્ત્રોતોમાંથી લેવું પડે છે.
- માત્ર આમળા જ એક એવું ફળ છે જે વિપુલ પ્રમાણમાં (૮૦૦ થી ૧૨૫૦ મિ.ગ્રા./ગ્રામ) વિટામીન-સી ધરાવે છે. (સફરજન કરતાં ૧૬૦ ગણું, સંતરા કરતાં ૬૦ ગણું)
- ફક્ત આમળામાંનું વિટામીન-સી એવું છે કે જે તળવા, શેકવા, તપાવવા, ભીજવવા/પલાળવા, ઉકાળવાં, ખુલ્લુ રાખવા કે સંગ્રહમાં નાશ પામતું નથી. તેથી આમળાની મૂલ્યવર્ધિત બનાવટો બનાવી બારેમાસ ઉપયોગમાં લઇ શકાય.
- ફળ અને ઔષધી બંને રીતે આમળાની તુલનામાં કોઇ ફળ આવી શકતું નથી.
- આમળા નિયમિત ઉપયોગ આપણી કાર્યક્ષમતા વધારે, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, કાન્તિ, ઓજસ વધારે, હંમેશા તંદુરસ્ત રાખે (આયુર્વેદિક રક્ષ કવચ), અકાળે ઘડપણથી બચાવે, નિરોગી, દિર્ઘાયુષ્ય બક્ષે, બળ અને બુદ્ધિ વિકસાવે, મન અને આત્માની શક્તિ વધારે, શરીરના દરેક તંત્રોની કાર્યક્ષમતા સુધારે - સ્વસ્થ રાખે, વાત-પિત કફથી થતા રોગ આવતા રોકે કે મટાડે, લોહી સુધારે, જાતીય ફળદ્રુપતા સુધારે, એ એન્ટી ઓક્સીડન્ડ, એન્ડી ડાયાબીટીક, એન્ટી એજીંગ, એન્ટી કેન્સર/અલ્સર/ઇન્ફ્લેમેટરી/પાયારેટીક, એન્ટી પાયરેટીક/એન્ટી ટ્યુસીલ/બેકટેરીયલ, એચ.આઇ.વી. અવરોધક છે. આમળા સર્વોત્તમ રસાયન તથા પાવરફુલ એન્ટી ઓક્સીડન્ડ છે.
- આમળા અતિ પવિત્ર વૃક્ષ કહેવાય છે. વિષ્ણુને પ્રિય છે, તેમાં ભગવતી લક્ષ્મીજીનો વાસ મનાય છે. કાર્તિક સુદ નોમ (આમળા/અક્ષય નોમ), કાર્તિક સુદ અગિયારસ (આમલા એકાદશી), કાર્તિક સુદ ચૌદશ, મહાસુદ એકાદશી (આમલકી એકાદશી), કાર્તિક સુદ ચૌદશ, મહાસુદ એકાદશી (આમળા વૃક્ષ ઉત્પત્તિ) ને ઘણી ધાર્મિક શ્રદ્ધાથી ઉજવાય છે.
- વાસ્તુશાસ્ત્રમાં પણ તેનું વાવેતર/ઉછેર/પ્રાતઃદર્શન વિ.મા ઘણું મહત્ત્વ છે.

આમળાની ખાદ્ય બનાવટો :

બારેમાસ ઉપયોગ માટે (૨૦૦ ઉપરાંત બનાવટો બને છે)

- આમળા વસાણા/પાક : ચ્યવનપ્રાસ/જીવન/અમૃત/મિશ્ર પાકો
- આમળા વાનગી/મિઠાઇઓ : લાડુ, બરફી, શિખંડ, જલેબી, હલવો, શીરો, ગુલાબજાંબુ, કોકોનટ હલવો/બોલ્સ, આદુ લાડુ, સોજી હલવો વિ. ● આમળાનું શાક, કઢી ભાત, પુલાવ, કોપરા છીણનું કોરું શાક, આમળા-દૂધ
- અથાણા (ઘણી જાતનાં) મિશ્ર અથાણા, નવરત્ન, દ. ભારતી/મરાઠી. ● બાફણું, વઘારિયા, સંભારા, રાયતુ/કંચુબર, ચટણી, અંબોળિયા ● આમળા-દૂધી સૂપ, તાજા આમળા, આમળા છૂંદા, ચારણ, બાફણું, પાવડર ● આમળા મુખવાસ : ગોળી, ચૂરણ, ફ્લેક્સ, ટૂટીફ્રૂટી, પાચક ગોળી, આદુ ગોળી
- આમળા ચોકલેટ, કેન્ડી, ટોફી, જેલી, માર્મલેડ, મુરબ્બા, ગુલકંદ, જામ, મિશ્ર જામ. ● આમળા રસ, મિશ્ર રસ, જ્યુસ, શરબત, કાર્ડિયલ, ક્રશ સ્કવોશ, શીરપ ● આમળા ચા, બિસ્કીટ, આઇસ્ક્રીમ

અન્ય ગૃહપયોગી/ઘરગથ્થુ આયુર્વેદિક બનાવટો :

- આમળા કેશ તેલ, ત્રિફલા તેલ, શેમ્પુ, આયુર્વેદ શેમ્પુ, વાળ ધોવાનો પાવડર, હેર ડાઇ ● આમળા ફેસ પેક/ક્રિમ, લોશન, જેવી, સૌંદર્ય વર્ધક લેપ, સ્નાન, રજ, હેર કન્ડીશનીંગ, મહેંદી.
- આમળા દંતમંજન/પેસ્ટ, માઉથ વોશ, વેસીલીન, ગૌમૂત્ર-આઇડ્રોપ ● આમળા કપડા ધોવાનો સાબુ ● આમળા સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, કાન્તિ માટે ટોનિક

આમળાની રોગ પ્રતિકારક/મટાડનાર આયુર્વેદિક બનાવટો પણ ઘણી બને છે. પશ્ચિમી દેશો પણ આમળાનું મહત્ત્વ સમજ્યા છે. 'રોજનું એક આમળું દુર્બળતા, દર્દ, દવા, ડોકટર, દવાખાનું, દેવુ (ખર્ચ) અને દુઃખોથી હંમેશા દૂર રાખે.' - જીવન જીવવાનો આનંદ માણો આમળાંના સથવારે.