સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

અમારા જીવનદીપની સગ પકડી ક્યાં હાલ્યા ગ્યા?
અમારા હૃદયની મુખ્ય રગ પકડી ક્યાં હાલ્યા ગ્યા?
પગ પકડી કરૂં વિનંતી, મને પણ લઈ લ્યો સાથે -
ને પ્રેમાળ ઠપકે સ્નેહમાં જકડી ક્યાં હાલ્યા ગ્યા?
(નાડી નિષ્ણાત ડો. અરૂણ વ્યાસાને હૃદયાંજલિ)

હાઈકુ

તમારો સ્પર્શ
ધબકે હૈયે હજી -
ચાલે છે શ્વાસ...

બેસાડી હૈયે
કરી દર્દની દવા -
જાત ઘસીને...

(સેવાભાવી ડો. વ્યાસાને વંદન સહ)

ચિંતન

વિષયાશામહાપાશાદ્યો વિમુક્તઃ સદુસ્ત્યજાત્ ।
સ એવ કલ્પતે મુક્ત્યે નાન્યઃ ષટશાસ્ત્રવેદ્યપિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે ત્યજી ન શકાય તેવી વિષયોની આશારૂપી મહાન પાશના બંધનથી છુટ્યો છે તે જ મુક્તિ મેળવી શકે છે. બીજો છએ શાસ્ત્રો જાણનારો પણ નહીં.

ભલે ગમે તેટલા જ્ઞાની - વેદનિષ્ઠ - શાસ્ત્રજ્ઞ બાપુ - બાવા - સંત ગુરુ હોય પણ જો 'વાસના' ના બંધનમાંથી મુક્ત ન થયા હોયતો પતનના લીસા લપસણા માર્ગમાં લપસી પડે છે. માટે વિષયવાસના પર સંયમપૂર્વક કાબૂ મેળવવો જરૂરી છે.

સુવિચાર

- એકાગ્રતાને એટલી સઘન બનાવો કે આપોઆપ ધ્યાન બની જાય, કારણ ધ્યાનથી તમે ઊંડા બનશો અને વિશાળ બનશો - **ઓશો**
- ઉજાસની ઝંખના હશે તો જ દિવસ મળશે - **જ્ઞાનેશ્વર**
- સમસ્યાને દૂર કરવાનું સૌથી પ્રભાવક બળ એટલે સમસ્યાનું સ્વરુપ અને કદ જાણવા - **સ્વેટ મોર્ડન**
- જિંદગીની શરુઆત એવી કરો કે એનો અંત પ્રારંભ જ બની રહે - **ટાગોર**
- જો હૃદય અને મન વચ્ચે ભેદ ઊભો થાય તો હૃદયને અનુસરો - **આનંદસૂત્ર**
- ખરાબ કાર્યોના જ નહીં, પણ ખરાબ વિચારોનાય ફળ ભોગવવા પડે છે - **સ્વામી રામદાસ**
- આજનું ઔષધ : પાલખની ભાજીના પાનને વાટીને પેસ્ટ ફોલ્લા, ફોલ્લી પર લગાડવાથી તરત મટી જાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

રાજા અને પ્રધાન વચ્ચે ચર્ચા થઈ કે અમુક લોકો અમીર અને અમુલ લોકો ગરીબ કેમ છે ? પ્રધાને કહ્યું, આપણા રાજયમાં હમણાં જ એક મંદિરનું બાંધકામ થઈ રહ્યુ છે જેમાં આપે જે મુખ્ય ફાળો નોંધાવ્યો છે. ત્યાંના કારીગરો તથા શિલ્પીઓને આપ છૂપા વેશે મળશો. તો હકીકતનો અંદાજ આવશે. છૂપાવેશે રાજા મંદિરની જગ્યાએ ગયા. શિલ્પકારને પૂછ્યું, 'ભાઈ તમે આ શું કરો છો?' શિલ્પકારે કહ્યું, 'દેખાતું નથી?' મૂર્તિ ઘડી રહ્યો છું આ રાજયના રાજાને મંદિર બંધાવવાનો શોખ છે. એમને કોણ સમજાવે કે આ પૈસાનો બગાડ છે.' રાજા બીજા શિલ્પકાર પાસે ગયાં ત્યાં પણ એ જ સવાલ કર્યો. 'ભાઈ આપ શું કરો છો?' બીજા શિલ્પકારે કહ્યું, 'આ મારો ધંધો છે. પેટ કરાવે વેઠ એટલે પથ્થરમાંથી મૂર્તિ ઘડવા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય જ નથી.' ત્રીજા શિલ્પકારને પૂછ્યું. ત્યારે ત્રીજા શિલ્પકારે કહ્યું, 'ભાઈ, અમારા રાજા તો ખૂબ દયાળું છે. એમણે શિલ્પકારો ભૂખે ન મરે એટલે આ મંદિરના નિર્માણનું કામ અમને સોંપ્યું છે. દરેક થાંભલામાં બારકી નકશીકામમાં ખૂબ ધીરજ અને ભાવ ઉમેરીએ ત્યારે સરસ મંદિરનું નિર્માણ થશે. અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિ જયારે બનાવીશ ત્યારે તો હું એમાં મારી તમારી શક્તિ કામે લગાવીશ. અને ઉત્તમ મૂર્તિનું હું નિર્માણ કરીશ. મને ત્યારે જ શિલ્પી તરીકે સંતોષ થશે કે જયારે મારા રાજયના રાજાને સંતોષ થશે.' રાજાને ખ્યાલ આવ્યો કે પહેલા શીલ્પી કામમાં વેઠ ઉતારે છે. અને તે માત્ર મજૂર તરીકે કામ કરે છે. બીજો શિલ્પી મજબૂરીથી રસ લીધા વગર કામ કરે છે. તે માત્ર મહેનત જ કરે છે. પણ ત્રીજો શિલ્પી કામને બોજ ગણવાને બદલે ઉપાસના ગણે ઓછે. તેમાં તેની પ્રસન્નતા ભળે છે. તેથી તેનો શ્રમ સાચો મોતી જેવો પાણીદાર છે. વ્યક્તિની મનોવૃત્તિ ને આધારે તેને વળતર મળતું હોય છે. અને એના આધારે જ તે ગરીબ કે અમીર બની શકે છે.

સંબંધોમાં રાજકારણના રંગ નહિ

તંત્રીસ્થાનેથી...

પૂર્વ ક્રિકેટ ખેલાડી નવજોત સિદ્ધુ રાજકારણમાં પ્રવેશ્યા પછી ખાસ્સા વિવાદાસ્પદ બનતા રહ્યા છે. પંજાબના વરિષ્ઠ કોંગ્રેસી નેતા અને અમૃતસર સંસદીય બેઠક પરથી વારંવાર ચૂંટાતા રહેતા સાંસદ પ્રો. રઘુનંદનાલ ભાટિયાને હરાવવા માટે આ બોલકા અને મજાકિયા ખેલાડીને ભારતીય જનતા પાર્ટીએ મેદાનમાં ઉતાર્યા હતા. ભાજપ માટે એ લાભનો સોદો કાળક્રમે ખોટમાં કઈ રીતે પરિણમ્યો તે સર્વવિદિત છે. મોદી માટે એમના પ્રચાર સમર્થક અરુણ જેટલી સિદ્ધુ કરતાં વધારે મહત્ત્વના નેતા હતા. જેટલી વારંવાર ગુજરાતમાંથી રાજયસભાના સદસ્ય તરીકે ચૂંટાઈને સંસદમાં બિરાજતા હોઈ એમની પાસે પોતાનું કોઈ સંસદીય ક્ષેત્ર છે જ નહીં એવી છાપ ઊપસી હતી. આથી જેટલીએ એનડીએની સાથી પાર્ટી અકાલી દળના સમર્થનથી હિંદુ બહુમતીવાળી અમૃતસરની બેઠક જીતી શકાશે એવા મનસૂબા સાથે એ બેઠક પરથી ઝંપલાવવાનું નક્કી કર્યું હતું. સિદ્ધુને પોતાનું સંસદીય ક્ષેત્ર છોડવું ન જ ગમે તે સમજી શકાય એમ હતું. છતાં એમની નારાજગી વહોરીને જેટલીને જ એ બેઠક ફાળવાયેલી, જેમાં તેઓને પૂર્વ અને વર્તમાન મુખ્યમંત્રી કૅપ્ટન અમરિંદર સિંહ સામે શરમજનક પરાજય સાંપડ્યો હતો. નવજોત સિદ્ધુને આખરે ભારે અવઢવ સાથે ભાજપનો સાથ છોડી કોંગ્રેસનો હાથ પકડવો પડ્યો હતો. ગત વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં કૅપ્ટન અમરિંદરસિંહના અણગમા છતાં એ કોંગ્રેસના પ્રતીક પર ચૂંટાયા હતા અને હાઈકમાન્ડના આદેશ મુજબ એમને પ્રધાનપદું પણ આપવું પડ્યું હતું. તાજેતરમાં પાકિસ્તાનના વડાપ્રધાન પદે પૂર્વ ક્રિકેટર ઈમરાનખાનની તાજપોશી વખતે તેઓ અંગત હૅસિયતથી હાજર રહ્યા. ત્યાં એમનું ભારે ઉમળકાપૂર્વક સ્વાગત કરાયું. ખુદ પાક આર્મી વડા જનરલ બાજવા એમને ભેટ્યા અને આઝાદ કાશ્મીરના પ્રમુખ તો એમની બાજુમાં જ બેઠા. નવજોત સિદ્ધુ માટે આ પાકિસ્તાન પરસ્તી ટીકાઓનો વરસાદ લઈને આવી છે. ભાજપવાળા તો એમને ભાંડે તે સમજી શકાય પમ ખુદ પંજાબના મુખ્યમંત્રી અમરિંદરસિંહે એમની નિંદા કરી છે. પાક આર્મીના વડા સાથે લળી લળીને વાતો કરવી, ભેટવું તે ભારતીય નેતાનો શોભે નહીં એવી એમની દલીલ આમ જનતાને ગળે પણ ઊતરે એવી છે. પરંતુ એમ તો ભૂતકાળમાં વાજપેયી અને મોદી પણ પાક નેતાઓ સાથે દોસ્તીના દાવા કરતા રહ્યા છે. નવાઝ શરીફ સાથેના નિજી સંબંધો નિભાવવા વડાપ્રધાન મોદી અડધે રસ્તે સાઉદી અરબથી ભારત આવતાં પાકિસ્તાનમાં રોકાઈ ગયેલા તે કોણ નથી જાણતું ? આજે સંબંધો વચ્ચે તનાવનો માહોલ છે, પણ તે તનાળ દૂર કરવા માટે કોઈએ તો પહેલ કરવી જ રહી. ડાયલોગ પુનઃ સ્થાપિત કર્યા વગર ચાલવાનું નથી જ નથી. નવજોત સિદ્ધુ કોઈ રીઢા રાજકારણી નથી કે નથી કોઈ ખાસ રાજકીય વિચારધારાને વરેલા. એમને અંગત સંબંધ જાળવવા અમરિંદરની ખફગી વહોરીને પણ પાક જવાનું પસંદ કર્યું હતું. હવે હાઈકમાંડ કેવો અભિગમ અપનાવે છે તેની રાહ જોઈએ.

ઓ હિંદ દેવભૂમિ! સંતાન સૌ તમારાં ! કરીને મળીને વંદન સ્વીકારજો અમારાં !

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

ભારતીય આઝાદીને સાત દાયકા પૂરા કર્યા.... આ લેખ આપ વાંચશો ત્યારે બોત્તેરમું વર્ષ બેસી ગયું હશે.

અંગ્રેજો ગયા ને ગાંધી પણ ગયા... એની સાથે 'આઝાદીનો અર્થ પણ બદલાયો... દેશસેવા અને દેશદાઝ હાંસિયે ધકેલી સૌ પંડ પોષવામાં મંડ્યા. આપણે કૃતઘ્ની અને નગુણા સાબિત થયા છીએ. એકબાજુ મ્હાલતા ફરતા કૌભાંડીઓ તો બીજી બાજુ પ્રામાણિકતા પીસાઈ રહી છે. એકબાજુ વિઘટનકારીઓ દેશને લૂણો લગાડી રહ્યા છે તો બીજી બાજુ દેશદાઝીલા અલ્પસંખ્યકો એકાત્મમતાને ટકાવવા જાતને હોડમાં મૂકી મથતા રહે છે. સમાજજીવનમાં થઈ રહેલા મૂલ્યહ્રાસથી પ્રબુદ્ધજન પીડાય છે.' દેશનું ધન લૂંટી વિદેશમાં વિહરતા ભાગેડુ કૌભાંડીઓ સત્તાની પકડમાંથી દૂર રહે એને શું કહેશું?! આપણી કરજોરી કે કમનસીબી! અરે, હદ તો ત્યારે થઈ જાય જયારે આપણા દેશના ગુનેગારનો સોંપતા પહેલા બ્રિટનની કોર્ટ આપણી જેલોની સગવડ અંગેની ખરાઈ કરાવે...

ગુનેગારોને પણ માનવ અધિકારોના નામે અદ્યતન સગવડો અપાવવાના આ કેવા ગતકડાં! હવે પ્રત્યેક ભારતીય નાગરિકે કૌવત બતાવવાનો સમય પાકી ગયો છે. આપણા મૂર્ધન્ય કવિ ઉમાશંકર જોષીના વેધક સવાલનો જવાબ આપવો રહ્યો.

'દેશ તો આઝાદ થાતાં થઈ ગયો... પણ તે શું કર્યું ?'

આપણા 'મિસાઈલમેન' ભૂ.પૂ. રાષ્ટ્રપતિ એપીજે અબ્દુલ કલામ સાહેબે શ્રેષ્ઠ નાગરિક બનવા દેશવાસીઓને આહવાન કરતાં કહ્યું હતું, 'શું તમારી પાસે દેશ માટે દસ મિનિટ છે?' દેશહિત માટે એમણે વહેતી મૂકેલી ચિંતાને આપણે હરખભેર ઊપાડીને રાષ્ટ્રઋણ ચૂકવા કટિબદ્ધ થવું પડશે.

શાલેય જીવનમાં પ્રાર્થનાસભામાં રોજ લેવડાવવામાં આવતી પ્રતિજ્ઞા હોઠો તો અક્ષરસઃ સચ્ચાઈ છે... એને હૈયા લાવવાની છે... આજે કયાંક પ્રાણાર્પણ કરવાનું નથી માત્ર ઉત્તમ નાગરિક બનવાનું છે.... પોતાની કર્મકુશલતા રાષ્ટ્રદેવને ચરણએ ધરી કૃતાર્થ થવાનું છે.

સ્પર્શમણિ :

- કોઈકની મહેરબાની માગવી એટલે આપણી સ્વતંત્રતા વેચવી - ગાંધીજી
- સૌના મનની વાત જાળવવી અને આપણી સચ્ચાઈને ન છોડવી એમાં જ અહિંસાની કસોટી છે - વિનોબા

- rasikvaland1965@gmail.com

અલપ ઝલપ બે આંખે જોયું, શું જોયું 'લ્યા?

ભાગ-૩

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

મનોકામના દેવીના દર્શન વખતે સુઃખદ અને દુઃખદ બંને જાતના પ્રસંગો બન્યા. તમામ પ્રવાસીઓ માટે ઉડનખટોલામાં બેસીને વાદળોની આરપાર પસાર થઈ એક ઊંચ્ચી ટેકરી પર જવાનું બહુ આનંદદાયક સંભારણું બની ગયું હશે. જેવો ઉડણખટોલો શરૂ થાય અને ધીમે ધીમે ઉપર જવા માંડે તેની એક ઘડીમાં ત્રિશૂલા પાર થઈ જાય. ધીરે ધીરે નદી નીચે ને નીચે જતી દેખાય. પળ પળ એના રૂપ બદલાય.આજુબાજુ અમને તાકી રહેલાં વૃક્ષના પ્રકારો બદલાય. થોડીવારમાં તો આજુબાજુ વાદળ આવી જાય અને ઘડીકમાં એ સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળી આપણા ચરણો તળે ધોળાધોળાં ગાદલાં પથરાઈ જાય. વળી પાછા વૃક્ષનાં કુળ પલટાય. આપણે આવા રંગપલટામાં ખોવાયેલા જ હોઈએ અને ઉતરવાનું સ્થળ આવી જાય. એકવાર હું અને ધીમંતભાઈ પાવાગઢ આવા ચોમાસામાં રોપવેમાં બેઠેલા તે સમયે થયેલા આનંદાનુભવની યાદ આવી ગઈ. જો કે આ વેળાનો અનુભવ તેના કરતાં ત્રણચાર ગણો હતો. પાર્વતીના આનંદાશ્ચર્યની અવધિ આવી ગયેલી.

પરંતુ મનોકામના દેવીને ભોગ ચડાવાતા મૂંગા પશુઓની છેલ્લી અવદશા જોઈને મન શોકાતુર થઈ ગયું. મને પોતાને તો એક ઘડી ચક્કર આવી જાય તેવું થઈ ગયેલું. પાર્વતીને આ વિધિની પહેલેથી જાણ થઈ ગયેલી એટલે એ દૂર એક બાંકડા પર બેસી રહેલી. અમે નજરોનજર તો આ બલિદાન જોયાં ન હતાં. પરંતુ તેની વાત માત્ર હૃદય કંપાવી દેતી હતી.

ઉપર જતી વેળાએ નારંગીના ઝાડ જોયાં હતાં. પાછા વળતાં તેના ફોટા પાડી લીધા. રસ્તાની બંને બાજુએ નારંગી વેચવાવાળાં બેઠાં હતાં. હું, બોર્ડરભાઈ,કોકિલાબેન અને બ્રિજેશ સાથે હતા.રાજુભાઈ ઉષાબેન, પાર્વતી બધાં આગળ નીકળી ગયાં હતાં. ઈશ્વરલાલ પહેલાં ઉપર આવવાની ના પાડતા હતા, પણ વિચાર પલટાતાં પાછળ આવી ગયેલા. અમારે ચાર જણાને તો કેટલીક ખાવી છે તેમ વિચારી મેં એક જગ્યાએથી પાંચસો ગ્રામ ખરીદી. વાહ શું એનો સ્વાદ ! આટલી મીઠી નારંગી પાંસઠ વરસના જીવનમાં કદી ખાધી નથી. મેં ત્રણ નારંગી પાર્વતી માટે રાખેલી તે ઉડનખટોલા પાસે બધા ભેગાં થઈ ગયાં ત્યારે આપી . પણ એ વળી ફોર્માલીટીમાં રહી કે પછી ખાઈશું. પછી શી ખબર ક્યારે ખાધી હશે ?

પાછા વળતાં પણ એજ અદભુત આનંદ ! નેપાળ જનારાએ આકાશી ઝૂલામાં ઝૂલવાનો અને તાજીતરમ નારંગી ચાખવાનો અવસર ચૂકવો જોઈએ નહીં.

પોખરામાં વિશ્વશાંતિ સ્તુપ આગળ જે સૂચનાઓ આપતું બોર્ડ લગાવ્યું હતું તે જુવો.

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

સ્ત્રીની સ્નેહ અને સન્માનની ઝંખના પુરી કરવી એ જ સાચું મહિલા સશક્તિકરણ કહેવાશે

સ્ત્રી એ પુરૂષ સમોવડી બનવાની મથામણ કરવા કરતાં પ્રભુની બક્ષિસ જેવી પોતાની વિશેષતાઓ જાળવી રાખે એમાં જ ભલાઈ છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

આપ સૌએ અખબારોમાં વાંચ્યું જ હશે- રાજ્ય સરકાર દ્વારા હમણાં મહિલા સશક્તિકરણ પખવાડિયું ઉજવવામાં આવ્યું. એ સંદર્ભે શાળા-કોલેજો અને અનેક સરકારી- અર્ધસરકારી એકમોમાં કાર્યક્રમો યોજવામાં આવ્યા. આવા કાર્યક્રમના ભાગ બનવાની પણ તક સાંપડી. આ દરમ્યાન થોડા સમય પહેલાં જોયેલું એક દ્રશ્ય સતત આંખ સામે ફરતું રહ્યું.

થોડા સમય પહેલાં દિલ્હી એરપોર્ટ જવાનું થયું. બધીજ જગ્યાએ હોય છે તેમ ત્યાં પણ ચેક-ઈનની પ્રોસીજર થી શરૂ કરીને સિક્યોરિટી ગાર્ડ અને છેલ્લે એરહોસ્ટેસ તરીકે બહેનો ખૂબ ખંત અને ચીવટથી પોત-પોતાના કામમાં પરોવાયેલી હતી. આ બધામાં એક મહિલા સિક્યોરિટી ઓફિસરે ખાસ ધ્યાન ખેંચ્યું... ખાખી વર્દીમાં સજ્જ એ મહિલા ઓફિસર હાથમાં તાજી મહેંદી, લગ્નની ચૂડીઓ, ગળામાં મંગળસૂત્ર અને કપાળમાં ચાંલ્લાં સાથે માથા પર કેપ પહેરીને જવાબદારીભર્યા કામમાં મશગુલ હતા. હું એમને ખૂબ અહોભાવથી... એકીટશે જોઈ રહી... લગ્નના અભિનંદનના જવાબમાં માત્ર આછેરું સ્મિત પામી હું ત્યાંથી નીકળી ગઈ. પરંતુ એ ઘટના મન પર ઉંડી છાપ છોડી ગઈ... મહિલા સશક્તિકરણના કાર્યક્રમોના આયોજનો વિશે વાંચીને મનોમન એ મહિલાશક્તિનું સ્મરણ થઈ આવ્યું.

થોડા સમય પહેલાં વાંચવામાં આવેલું કે, મુંબઈ રેલ્વે સ્ટેશન પર એક મહિલાએ 'કુલી' તરીકે કામ શરૂ કર્યુ. દિલ્હીમાં મહિલા કાર ડ્રાયવર્સની એક ખાસ કંપની છે, જે મહિલાઓ દ્વારા જ સંચાલિત છે. મહિલા પાયલોટ, મહિલા રીક્ષા ડ્રાયવર, પેટ્રોલ પંપ પર મહિલા વગેરે વગેરે... કોઈ ક્ષેત્ર બાકી નથી જ્યાં મહિલાનું પદાર્પણ ન હોય. આશ્ચર્ય સાથે આંચકો આપે એવી ચરમસીમાની અનુભૂતી ત્યારે થઈ જ્યારે મરાઠી ભાષાના પુસ્તકની ગુજરાતી અનુવાદિત આવૃત્તિ 'સ્મશાન સખી' વિશે જાણવા–વાંચવાની તક મળી. સત્ય આધારિત આ કથામાં એવા એક સન્માનનીય મહિલાની વાત છે જે અત્યારે ૭૦ વર્ષથી ઉપરની વય ધરાવે છે અને વર્ષોથી સ્મશાનમાં રહીને ચિતાને અગ્નિદાહ આપવાનું કામ કરે છે. અગિયાર વર્ષની ઉંમરથી એણે આ કામ સ્વીકાર્યું છે. પિતાને કામમાં મદદ કરવાની જવાબદારી એને શિરે આવી ત્યારથી આટલા વર્ષોથી એ પોતાના ઘરે ગઈ નથી. પિતા અને પતિ બંન્નેના ઘરનું ગુજરાન એ જ ચલાવે છે. અલ્હાબાદનું એ સ્મશાન જ એનું સર્વસ્વ છે. પોતાની તમામ દિનચર્યા અહીં જ જીવે છે. આ વાતનો પ્રસાર થતાં અત્યારે એમના પર ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ બની રહી છે. આ વાંચીને મેં સંપૂર્ણ નિઃશબ્દતા અનુભવી... અને કુદરતની કરામત-સ્ત્રીને ફરી એકવાર નમન કરવાનું મન થઈ આવ્યું. ખરેખર સ્ત્રીને જરૂર છે સશક્તિકરણની!?

સ્ત્રીના કાર્યક્ષેત્રનો વ્યાપ ઘણો વિશાળ છે. ઘરના ટોઈલેટની સફાઈથી શરૂ કરીને બાળકોને જન્મ આપવો, મોટા ઉદ્યોગોનો વહીવટ હોય કે દેશનો વહીવટ; અંતરિક્ષની ઉડાન માટે પણ પોતાની જાતને એટલી જ સજ્જ કરી શકનાર સ્ત્રીને ભગવાનનું વરદાન છે. બાળકને જન્મ આપવાની પ્રક્રિયામાં હજ્જરો હાડકા તૂટવાની વેદનાથીય વધુ વેદનામાંથી પસાર થતી સ્ત્રી સૃષ્ટિ પર નવા જીવના અવતરણનું માધ્યમ બનતી આવી છે. આપણાં ધર્મગ્રંથો કહે છે કે, જ્યારે જ્યારે પણ દાનવો સામે દેવો પરાજયનો ભય અનુભવતા ત્યારેતેમણે દૈવીશક્તિનો સહારો લીધો છે અને શક્તિ સ્વરૂપા 'મા' એ દેવોના રક્ષણની જવાબદારી નિભાવી છે. યુગોથી સ્ત્રીશક્તિએ પોતાની જાતને અનેક ક્ષેત્રે કુશળ પૂરવાર કરી છે.

તાત્વિક રીતે વિચારીએ તો 'સ્વીકાર' એ સ્ત્રીનો મુખ્ય ગુણધર્મ છે. અલગ–અલગ વાતાવરણ, વ્યક્તિઓ, સંજોગો અને પરિસ્થિતીઓ સાથે ઝડપથી સમાધાન કરી અનુકૂલન સાધવાની એની શક્તિ અને તૈયારીને કારણે એ સમાજમાં મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. બાળપણથી વૃધ્ધાવસ્થા સુધી અનેક વિષમતા ભરેલી પરિસ્થિતીઓમાંથી પસાર થવા છતાં તે પોતાની સ્વભાવગત પ્રવાહીતા જાળવી રાખી, પ્રેમ–કાળજી–હૂંફથી પોતાની આસપાસના વાતાવરણને સીંચતી સ્ત્રી સમાજની ઉન્નતિમાં મહત્વનું યોગદાન આપે છે. સ્ત્રી માટે અનેક પડકારો છતાં પણ 'સ્વિકાર' ની એની ખાસિયત એને જીવવાનું બળ પૂરું પાડે છે.

સ્ત્રીને સમર્પિત સ્વરૂપમાં જ જોવા ટેવાયેલા સમાજમાં એના ઊર્જાવાન–સક્ષમ સ્વરૂપને યોગ્ય માન્યતા મળતી નથી. અનેક નજરોથી મપાતું તેનું સ્ત્રીત્વ ક્યારેક ભયંકર અપમાનનો ભોગ બને છે. સ્ત્રી શરીર, એની સંવેદનશીલતા–લાગણીશીલતાને ટાર્ગેટ બનાવી એના મનોબળને તોડવાના પ્રયત્નો સમાજના સ્થાપિતહિતો દ્વારા થતાં રહે છે. સ્ત્રીને યેનકેન પ્રકારે પોતાના કાબૂમાં રાખવાની પુરુષપ્રધાન માનસિકતાનો સ્વીકાર કરવા છતાં તે વ્યભિચાર અને બળાત્કાર જેવા શ્રાપનો ભોગ બને છે. સમય પ્રમાણે સ્ત્રીના વ્યક્તિત્વ વિષયક પરિમાણો બદલાતા રહે છે. અત્યારના સમયમાં સ્ત્રી અબળા નહીં પરંતુ કર્મથી પુરુષ સમકક્ષ બનીને જીવી રહી છે. બુધ્ધિ અને ક્ષમતામાં એ પુરુષ જેટલાં જ ગુણાંકની હકદાર છે. છતાં પણ સ્ત્રી જ્યારે 'ઉસકી સાડી મેરી સાડી સે સફેદ કૈસે' વાળી માનસિકતા દાખવે છે ત્યારે એ પોતાના ગૌરવશાળી સ્થાનને હાની પહોંચાડે છે. ગોસીપ કરવાની વૃત્તિ અને ઈર્ષાળુ પ્રકૃત્તિને કારણે અનેક ગુણો અને શક્તિઓથી ભરપૂર સ્ત્રીનું વ્યક્તિત્વ સમાજની નજરે ઉતરતું આંકવામાં આવે છે અને 'બૈરા' જેવા બેહુદા બીરૂદની ઓળખ આપવામાં આવે છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આ દુનિયાના એકબીજાથી તદન ભિન્ન માનવીય સ્વરૂપો છે. સ્ત્રી એ પુરુષ સમોવડી બનવાની મથામણ કર્યા વિના પ્રભુની બક્ષિસ જેવી વિશેષતાઓને જાળવી રાખી પોતાના ફાળે આવતી પ્રત્યેક ભૂમિકાને સુંદર રીતે નિભાવીને જીવન જીવે એમાં જ પોતાની, પોતાના પરિવારની, સમાજની અને દુનિયાની ભલાઈ છે. પુરુષ અને સમાજ પાસે માત્ર થોડા સન્માન અને પ્રેમની ઝંખનામાં પોતાનું સંપૂર્ણ જીવન હોમી દેતી સ્ત્રીની આ ઝંખના પૂરી કરવાની દિશામાં થતું કાર્ય સાચું મહિલા સશક્તિકરણ કહેવાશે.

અત્યારના સમયમાં સ્ત્રી અબળા નહીં પરંતુ કર્મથી પુરુષ સમકક્ષ બનીને જીવી રહી છે. બુધ્ધિ અને ક્ષમતામાં એ પુરુષ જેટલાં જ ગુણાંકની હકદાર છે. છતાં પણ સ્ત્રી જ્યારે 'ઉસકી સાડી મેરી સાડી સે સફેદ કૈસે' વાળી માનસિકતા દાખવે છે ત્યારે એ પોતાના ગૌરવશાળી સ્થાનને હાની પહોંચાડે છે. ગોસીપ કરવાની વૃત્તિ અને ઈર્ષાળુ પ્રકૃત્તિને કારણે અનેક ગુણો અને શક્તિઓથી ભરપૂર સ્ત્રીનું વ્યક્તિત્વ સમાજની નજરે ઉતરતું આંકવામાં આવે છે અને 'બૈરા' જેવા બેહુદા બીરૂદની ઓળખ આપવામાં આવે છે.

જાણો એલર્જી વિષે...

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે ચોમાસું પુર જોશમાં ચાલી રહ્યું છે. કેરલ જેવા પ્રાંતોમાં તો વ્યાપક નુકસાન છે. જ્યારે પૂરને કારણે નુકસાન થાય તે પછી મહામારી થવાનો ભય રહે છે. ખાસ કરીને ઈન્ફેકશન વગેરે. ચોમાસામાં વધુ એક રોગ પુષ્કળ જોવા મળે છે. એ છે એલર્જી. વાતાવરણમાં ભેજ હોય, વરસાદ પડતા પહેલા બફારો એટલેકે ગરમી અને વરસાદ પછી ઠંડક, આ સમયમાં સ્વાભાવિક રહેતી પાચનતંત્રની નબળાઈ, અને વ્યક્તિગત ઓછી ઈમ્યુંનીટી... આ બધા કારણોને કારણે એલર્જીને લગતા રોગો જેવાકે દમ, નાકમાંથી પાણી નીકળવા, શરદી-ઉધરસ, ગળું પકડાવું, વારંવાર છીકો આવવી, ચામડીના રોગો થવાની શક્યતા ભરપૂર વધી જાય છે. આવા સમયે આપણે એલર્જી વિષે સંપૂર્ણપણે જાણવું અને એલર્જી ન થાય તે માટેની તકેદારી ખૂબ જરૂરી છે.

એલર્જી એટલે શું?

એક રીતે જોઈએ તો એલર્જી એ શરીરનો રિસ્પોન્સ છે. જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ એવા પદાર્થ કે વસ્તુ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય અને તેના સંસર્ગમાં આવે તો તેના પરિણામસ્વરૂપે શરીર જે રિસ્પોન્સ આપે તેને આપણે એલર્જી કહી શકીએ. જેમકે કોઈને ભેજ પ્રત્યે એલર્જી છે અને તે ભેજના સંપર્કમાં આવે તો તેને તરત છીકો, નાકા-આંખમાંથી પાણી ગાળામાં બળતરા આદિ શરૂ થઈ જાય છે. આ શરીરનો એલર્જીક રિસ્પોન્સ છે.

એલર્જી કોને થઈ શકે?

કોઈ પણ વ્યક્તિને કોઈ પણ સમયે એલર્જી થઈ શકે. એલર્જીના કોઈ ધારાધોરણો નથી. ૨૦ વર્ષની ઉમર સુધી કઈ જ ના હોય અને પછી અચાનક એલર્જી શરુ થાય એવું પણ બને. ક્યારેક અમુક સમયાંતરે વર્ષો જૂની એલર્જી એમ જ મટી જાય એમ પણ બને. એલર્જી થવા પાછળના મૂળ કારણો અને શા માટે એલર્જી અમુક લોકોને જ થાય છે અને અમુક ને નહિ તેના જવાબો હજુ વિજ્ઞાન પાસે નથી.

એલર્જી શા કારણે થાય છે?

વિજ્ઞાન આટલું જાણી શક્યું છે કે એલર્જી એ શરીરની ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમમાં કેક લોચા થવાને કારણે થાય છે. એલર્જી કરે તેવા પદાર્થોના સંપર્કમાં આવતા આ સીસ્ટમ સક્રિય થઈ જાય છે અને તે એલર્જી કરે તેવા પદાર્થોને મારવા એટેક કરે છે જેમાં આપણા શરીરના કોષોનું પણ આવી બને છે. ઈમ્યુનીટી આવી વિચિત્ર હરકત શું કામ કરે છે તે હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી.

એલર્જી અને આયુર્વેદ

આયુર્વેદમાં ઈમ્યુનીટીને વ્યાધીક્ષમત્વ અથવા યુક્તીકૃત બળ તરીકે વર્ણવી છે. ઈમ્યુનીટી એ શરીરનું એવું બળ છે કે જેને યુક્તિ સ્વરૂપે, વિવિધ ઉપચાર સ્વરૂપે વધારી શકાય છે. આયુર્વેદ મુજબ જયારે આપણે આ યુક્તીકૃત બાળને યોગ્ય કરીએ તો કોઈ પણ પ્રકારની એલર્જી સામે રક્ષણ મળી શકે અને એલર્જી મટી શકે. આ બળ વધારવા માટેના અનેક ઔષધો પણ આયુર્વેદમાં વર્ણિત છે જેમકે

- ગળો, આમળા, જેઠીમધ, કડુ, કરિયાતું, ભોય આમળી, લીમડો

આવા અનેકાનેક ઔષધોમાંથી વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે તેવા ઔષધો યોગ્ય માત્રામાં આપવામાં આવે તો ચોક્કસથી એલર્જી પૂર્ણપણે મટી શકે.

contact@atharvaayu.com

મને 'રોલ'મળ્યો છે ખરો પણ મારે કોઈ સંવાદો બોલવાના નથી

અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી
ડો. સંતોષ દેવકર

'મને નાટકમાં.....' બાળકે રડતાં રડતાં પોતાની માં ને કહયું.

'શું થયું, બેટા ?' મા એ પૂછયું.

'સાહેબે મને નાટકમાં ન રાખ્યો.'

'કેમ ?'

'હા, મને એક રોલ આપ્યો છે ખરો તે એ છે કે....!'બાળકે કહયું.

પચ્ચીસ વર્ષ પહેલાની એક ઘટના તાજી થઈ. નાનપણથી જ નાટકનો ખૂબ શોખ. જો તેમાં રોલ કરવાનો મળે તો મજા મજા. મા એ દીકરાને ખૂબ જ પ્રોત્સાહિત કર્યો હતો. શાળાના નાટકનાં કોઈપણ રોલ માટે તેણે નામ નોંધાવ્યું હતું. માતાને આતુરતા હતી કે તેના દીકરાને નાટકની મુખ્ય ભૂમિકા પૈકીની કોઈ એક ભૂમિકા જરૂરથી મળશે.

ઓડિશન આખો દિવસ ચાલ્યું. સાંજે બાળક ઘરે આવ્યો. માતાની આતુરતાનો અંત આવવાનો હતો. તેણે ઝડપથી પૂછી જ લીધુ, 'નાટકમાં તને કયો રોલ મળ્યો ?' બાળક ખૂબજ ઉત્તેજિત થયેલ હતો. થોડો નિરાશ પણ જણાતો હ