આ નમાલી શહીદીનું દહન કરશો ક્યાં સુધી?
આ અહમ પરના ઘા વહન કરશો ક્યાં સુધી?
ક્યાં સુધી ખનન આબરૂનું ને હનન સ્વામાનનું?
આ આતંકી હુમલાઓ સહન કરશો ક્યાં સુધી?!

આતંકીઓને,
નામશેષ કરતાં -
રોકે છે કોણ?

ભલે ને તમે,
ચિંધ્યા કરો 'આંગળી -'
લેશે બટકું..

ચિંતન

તદ ગૃહં યમ વસતિ સ્ત તદ્ ભોગ્યં યેન જીવતિ । યન્મુક્તયે તદ્દે વોક્તં જ્ઞાનમ જ્ઞાનં મન્ય થા ॥

જે પરિવારજનો, કુટુંબીજનોના સ્નેહ-પ્રેમથી હર્યું-ભર્યું અને સંપત્તિથી સજ્જ ભર્યું-ભર્યું છે એવું સુખ-શાંતિ આપે તે ઘર છે. આવા ઘરમાં જ સારી રીતે નિરોગી રહી શકે તેવો સાત્ત્વિક અને શુદ્ધ આહાર મળી શકે છે. આવાં મકાન-બંગલાને જ ઘર કહેવાય છે.

જે માણસને બધી બાબતનો સાર-અસારનો સ્પષ્ટ અણસાર આપી શકે, વિવેકપૂર્ણ નિર્ણય લેવાની શક્તિ આપે, અજ્ઞાન અને આસક્તિથી મુક્ત કરી શકે - તે જ્ઞાન છે.

અને જે અધૂરા-અવિચારી-ઉતાવળા ખોટો નિર્ણયો કરાવે તે દુર્બુદ્ધિ-અજ્ઞાન છે. વાસના અને વ્યસનમાં લિપ્ત રાખે અને આરોગ્યને હાનિકારક ભોગ પ્રત્યે પ્રેરે તે અજ્ઞાન છે.

આમ આ શ્લોકમાં 'ઘર' અને 'જ્ઞાન' કોને કહેવાય એ સમજાવ્યું છે.

સુવિચાર

- ઇશ્વરનાં 'કર્મો' માપવા કરતાં, પોતાના 'કર્મો' માપતા શીખીએ - જનકલ્યાણ
- કદીના નાણાં ઉછીના લેશો, જો થોડા લેશો તો લેણિયાત ઉભા થશે અને વધારે લેશો તો, ભાગીદાર થાશે - એસ. ભટ્ટાચાર્ય
- અંતરાત્મા એવો ન્યાયાધીશ છે જે ખરાબ કામોનો દંડ તો આપે જ છે, પરંતુ તે ન કરવાની ચેતવણી અગાઉથી ઘણી વખત આપી ચૂક્યો હોય છે - ધ્યાનસૂત્ર
- નિખાલસ મનનો નિખાર અલગ હોય છે, પ્રેમ સામે દુનિયાનો વ્યવહાર અલગ હોય છે, આંખો તો હોય છે સૌની સરખી બસ જોવાનો અંદાજ અલગ હોય છે- હર્ષ બ્રહ્મભટ્ટ
- ઇશ્વરનો આભાર માનવા માટે જો તમને કોઇ કારણ ન મળે તો નક્કી માનજો કે તમારામાં કશીક ખામી છે - શાહબુદ્દીન રાઠોડ
- 'તમારુ શરીર' એ વાહન છે જેમાં જિંદગી સફર કરે છે, એટલા માટે તમારા આ વાહનને તંદુરસ્ત ઇંધણ પૂરું પાડે જેથી તમારી જીંદગી એક સરસ ખૂબસૂરત યાત્રા કરી શકે - રવિન્દ્રનાથ ટાગોર
- હું તો પ્રયત્ન ને જ પરમ સાફલ્ય માનું છું - કનૈયાલાલ મુન્શી

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

રાજાઓના કાળથી આજ સુધી પ્રધાનમંડળોમાં ઇર્ષા, ખટપટ, ચઢાવી દેવાની વૃત્તિ નંબર-બેના સ્થાન માટે પડાપડી રહેતી જ હોય છે. રાજાને પણ જરા વહેમ પડે તો તામિલનાડુના ઝાડ જોવા પડે!!

બાદશાહ આખો દિવસ નંબર-બે પ્રધાન બીરબલના વખાણ કર્યા કરતા એ વજીર અને મુલ્લાં તથા કાઝી સાહેબ ગમતું નહીં. એ લોકો સતત બીરબલને 'સાહેબ'ની આંખે ચઢાવી દેવા પ્રયત્ન કરતા.

બાદશાહને તૂક્કો આવ્યો. આપણે 'ખેલમહાકુંભ' કરી રાજયનો શ્રેષ્ઠ તીરંદાજ શોધી કાઢીએ!

તરત પેલા ત્રણે ખણખોદીયા બોલી ઉઠ્યા. એમાં ખેલકુંભ યોજવાની ક્યાં જરૂર છે? આ તમારી બાજુમાં જ બેઠા છે આપણા મુલ્કના શ્રેષ્ઠ તિરંદાજ છે..

બીરબલ કારસો સમજી ગયો. નમ્રતાપૂર્વક ચેલેન્જ ઉપાડી, જો કે એની નિશાનબાજી જરા પણ સારી ન હતી.

મેદાનમાં જઇ સ્પર્ધા રાખવામાં આવી. તદ્દન આધુનિક તીરકામઠાં મગાવ્યાં. સામે 'નિશાન' મૂકવામાં આવ્યું.

બીરબલે પહેલું તીર છોડ્યું. નિશાનથી બહાર ગયું. બધા હસ્યા, બીરબલ પણ હસ્યો કહ્યું આવી છે કાજી સાહેબની નિશાનબાજી... બીજું છોડ્યું એનું પણ એવું જ થયું બીરબલ કહે આ મુલ્લાંજીની રીત-બધા ખૂબ હસ્યા.

બીરબલની પ્રેક્ટીસ થઇ ગઇ. યુક્તિ આવડી ગઇ. ત્રીજું તીર બરાબર નિશાન પર ગયું. બધાએ વધાવી લીધું.

બાદશાહે સોનામહોરની થેલી ભેટ આપી.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

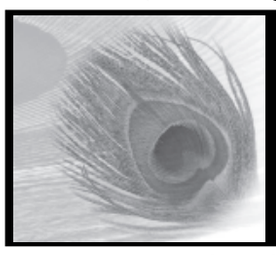
લઘુ અખબાર અને સરકારની નીતિ - એક સમીક્ષા

લઘુ અખબારની સામાજિક ભૂમિકા અને એ સંદર્ભે રાજ્ય સરકારના પ્રયાસો ઉપર આજે ફરીથી એકવાર વિચારણા કરવાનો સમય પાકી ગયો હોય એવું લાગે છે. સૌ પ્રથમ લઘુ અખબારની સાચી વ્યાખ્યા સમજવાની જરૂર છે. માત્ર બે-ચાર -છ કે બાર પાનાનું ફરફરિયું... એવી સંકુચિત માનસિકતામાંથી આપણે અને સરકારે બહાર નીકળીને એનું થોડું વિશાળ દૃષ્ટિથી મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ.

સ્થળ-કાળની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો પ્રાદેશિક પણ નહીં એવા નાના અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં ઘેર ઘેર પહોંચીને નાના માણસોના મોટા પ્રશ્નોને વાચા આપીને છેક સરકાર સુધી પહોંચાડવાની કપરી કામગીરી લઘુ અખબારોની છે. લોકલ ધારાસભ્યો-સંસદસભ્યો કે સરકારી અધિકારીઓ પાસે જે લોકો જઈ શકતા નથી-પહોંચી શકતા નથી એવા લોકોની મૂંગી વ્યથાને વાચા આપવાનું કાર્ય લઘુ અખબારોનું છે.

લઘુ અખબાર સામાજિક અને રાજકીય વ્યવસ્થાને માત્ર આંગળી ચીંધતું એક સક્ષમ પરિબળ છે. નહીં કે કોઈ એકાદ વ્યક્તિ કે જૂથની તાકાત...! લઘુ અખબારે ગ્રામ્ય અને નાના-નાના શહેરોમાં આપણી સામાજિક સંસ્કૃતિને-વ્યવસ્થાને જાળવવાનું અને પ્રોત્સાહિત કરવાનું કાર્ય કરવાનું છે. સરકારશ્રીની નાની-મોટી યોજનાઓને ગામડા સુધી ઘેર ઘેર રજુ કરીને એની મહત્વતા સાવ સાદી-ભાષામાં પ્રસિદ્ધ કરવાની છે લઘુ અખબારમાં છપાયેલા સમાચારો-ભાષા-અક્ષરો-વિચારો... શ્વેત હોવા જોઈએ નહીં કે...પીળા..

પરંતુ આજે આ બધુ શક્ય છે ખરું ? એવો પ્રશ્ન આપણને ઉદ્ભવે...! જો લઘુ અખબારો જ પોતાની ભૂમિકામાં ખરા નહીં ઉતરે તો સરકાર ક્યાંથી ઊતરે ? આજે માત્ર ગુજરાતમાં જ નહીં પરંતુ ભારતભરમાં (અમુક અપવાદોને બાદ કરતા) લઘુ અખબારોની ભૂમિકા સામે અનેક પ્રશ્નો ઊભા છે. જે પોતાની ભૂમિકા નિષ્ઠાથી નિભાવે છે એને લોકો હોંશે હોંશે વાંચે પણ છે. આ અખબારો લઘુ હોવા છતાં દૈનિક અખબારોથી વધારે ભાવે વહેંચાય છે. એ એની સફળતાનું પ્રમાણ છે. બાકી મોટાભાગના લઘુ અખબારો શું કરે છે એ પણ જાણવાની જરૂર છે. આજે પીળું પત્રકારત્વ વધી રહ્યું છે. એના કારણોમાં આડેધડ અખબારોની મંજૂરીથી અખબારોનો ભરાવો અને મહદઅંશે સરકારની નીતિ જેને કારણે સાચા અને સારા લઘુ અખબારોને સહન કરવું પડે છે.



મોરપીંછના રંગ
- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

સરકારી નીતિ સંદર્ભે જોઈએ તો છેલ્લા થોડાક વર્ષથી સરકાર લઘુ અખબારો ઉપર ખુલ્લી તલવાર લઈને ત્રાટકી છે. એ આવકાર્ય છે પરંતુ સડી ગયેલા વૃક્ષના પાંદડા કે ડાળીઓ કાપીને ધાર્યું પરિણામ નહીં મેળવી શકાય એવા વૃક્ષના મૂળ સુધી જવું પડશે. સરકારે આ માટે યોગ્ય વિશ્લેષકો બોલાવી બે દિવસ ચર્ચાઓ કરી એના મૂળ સુધી પહોંચવું પડશે આ અંગે બે-ચાર સૂચનો જોઈએ તો,

(૧) હવેથી નવા અખબારો શરૂ કરવા માટેની ચોક્કસ લાયકાત હોવી જોઈએ જેને કારણે પત્રકારત્વની ગરિમા જળવાશે.

(૨) રજિસ્ટ્રાર ઓફ ન્યૂઝ પેપર - નવી દિલ્હી ખાતે અમુક ચોક્કસ રકમ ફી તરીકે લેવી જોઈએ.

(૩) દિલ્હીથી મંજૂરી મળ્યા બાદ કલેકટર કચેરી ખાતે-કલેકટરશ્રી-માહિતી અધિકારી-બે વરિષ્ટ પત્રકારો દ્વારા મૌખિક/લેખિત ઈન્ટરવ્યુ થવું જોઈએ. પાસ થયા તો જ ડેકલેરેશન કરવા દેવું જોઈએ ! નહિતર નાપાસ જાહેર કરી મોટા દૈનિકમાં બે વર્ષની તાલીમ માટે અથવા પત્રકારત્વની ડિગ્રી-ડિપ્લોમા કોર્ષની ભલામણ કરવી જોઈએ.

- આવું ઘણું બધું થઈ શકે છે. જો સરકાર સાચું ઈચ્છે છે અને યોગ્ય વિચારે તો અને આ અઘરું પણ નથી. વ્યવસ્થાતંત્ર ગોઠવાયેલું જ છે માત્ર યોગ્ય દિશા આપવાની જરૂર છે.

આજે લઘુ અખબારી પત્રકારત્વ અવળી દિશાએ જઈ રહ્યું છે એના કેટલાક કારણોમાં એક કારણ સરકારી વ્યવસ્થાની ખામી છે. સરકારશ્રીના પત્રકારત્વના નીતિ-નિયમોમાં ઘણા નિયમો ખામી ભર્યા છે. કેટલાંક નિયમો લાંબુ વિચાર્યા વિનાના છે. દા.ત. એક્રેડિટેશન કાર્ડ માટે સી.એ. સર્ટી અને એ પણ પાંચ હજારથી વધુ નકલોનું (આવા સી.એ. પ્રમાણપત્રો ૫૦૦/૧૦૦૦ રૂપિયામાં મળે છે) ગુજરાતના મોટાભાગના લઘુ અખબારો ૫૦થી શરૂ કરીને ૫૦૦ સુધીની નકલો છપાવીને પાંચ હજારથી વધુ ફેલાવાનું સી.એ. પ્રમાણપત્ર રજૂ કરી દે છે અને ચાલે પણ છે. શું અર્થ છે આવા પ્રમાણપત્રોનો ? નકલો ૫૦ છપાવો કે ૫૦૦. ચોરી ૫૦ રૂપિયાની કરો કે પાંચ હજારની... ગુહ્નો સરખો જ લાગુ પડે છે. અહીં સૌ કોઈ ખોટું કરે છે અને કરવું પણ પડે છે કેમકે સરકાર લઘુ અખબારો ચલાવવા કશું કરતી નથી. જે જાહેર ખબરો આખા વર્ષ દરમિયાન આપે છે. એનાથી તો એક મહિનાના અંકો પણ છાપી શકાય નહીં. તો આખુ વર્ષ અખબાર કેમ ચલાવવું ? વળી સરકારશ્રીનો નિયમ છે કે લઘુ અખબારનો તંત્રી નોકરી કે વ્યવસાય કરી શકે નહીં. આ નિયમ પણ અસંગત છે. આને કારણે તંત્રી બિચારો 'પોતાની' અને 'કલમ'ની તાકાતનો ઉપયોગ કરી લે છે જેને આપણે પીળું પત્રકારત્વ કહીએ છીએ. એક સામાન્ય લઘુ અખબારનો ઓછામાં ઓછો વાર્ષિક ખર્ચ એકથી દોઢ લાખ રૂપિયા થાય છે. અને જો નિયમ મુજબ ફેલાવો (૫૦૦૦થી વધુ નકલો) કરે આ ખર્ચ પાંચેક લાખ રૂપિયા સુધી પહોંચે છે અને સરકાર જાહેરાત આપે છે. વાર્ષિક ૨૦થી ૨૫ હજારની અને ઉપરથી 'નોકરી-ધંધો નહીં કરવાનું સોગંધનામું' પીળા પત્રકારત્વનું મૂળ અહીંયા છે. સરકારે આ સંદર્ભે ફેરવિચારણા કરવાની પણ જરૂર છે. આ તો થયું એવું કે છોકરા જણતા-જણી નાખ્યા પણ હવે ખવડાવવાનું શું ? તેથી એક પછી એકને ગળે ટૂંપો આપીને... જે લઘુ અખબારોને મંજૂરી મળી છે. બે-ચાર-આઠ-દસ-વીસ વર્ષથી નિયમિત ચાલે છે. એની ઉપર ખૂલ્લી તલવાર વિંઝવાની જરૂર નથી. જરૂર છે નવા જન્મતા અખબારોને રોકવાની અને સી.એ. સર્ટી, સોગંદનામુ વગેરેમાંથી મુક્તિ આપવાની. એની સામે કોઈ અખબાર વ્યક્તિગત નેગેટિવ સમાચાર છાપે તો કડક પગલાં પણ લેવા. બાકી હાલ અસંખ્ય નાના-નાના પરિવારો આ લઘુ અખબારો ઉપર નભી રહ્યા છે એ પણ સરકારે ન ભૂલવું જોઈએ.

આજનું અત્યાધુનિક મલ્ટી મીડિયા ગમે તેટલી હરણફાળ ભરે પરંતુ તે ગામડે-ગામડે ઘેર-ઘેર તો પહોંચી શકશે જ નહીં. એ કાર્ય માત્ર લઘુ અખબારો જ કરી શકે છે. જેને ચલાવવા સરકારે માહિતી ખાતાએ નવી માનસિકતા કેળવી વિચારણા કરવાની જરૂર છે. પાંચ હજારથી વધુ નકલોનો ફેલાવાનો આગ્રહ મૂકીને માત્ર પાંચ સોથી હજાર નકલોનો ફેલાવો થાય તો. તે મુજબ કાગળ, પ્રિન્ટીંગ, પોસ્ટીંગ-વિતરણ... બધાનો ઓછામાં ઓછો વાર્ષિક ખર્ચ લાખ રૂપિયા ઉપર થાય છે. અને સરકારે સાચા અને નિયમિત ચાલતા લઘુ અખબારોને વાર્ષિક સવા થી દોઢ લાખની જાહેરખબર આપવી જોઈએ. જેથી લઘુ અખબારોને તંત્રી પૂર્ણ સમય પત્રકારિત્વ નિષ્ઠાથી નિભાવી શકે. પોતાના નાના પરિવારનું ભરણપોષણ પણ કરી શકે. દસ-પંદર કે વીસ વર્ષથી નિયમિત ચાલતા લઘુ અખબારોનો તમામ ખર્ચ સરકારે વહન કરીને એના તંત્રીની શૈક્ષણિક લાયકાત, લેખનશૈલી અને કારકિર્દીને આધારે માસિક માનદ્ વેતન આપવાની વ્યવસ્થા પણ હોવી જોઈએ. તથા રહેઠાણ માટે સરકારી મકાન પણ આપવું જોઈએ. આવા તંત્રીઓને એક્રેડિટેશન કાર્ડ કાયમી ધોરણે આપી દેવા જોઈએ. જેથી માહિતીખાતું પણ આ દર વર્ષે રિન્યુની ઝંઝટમાંથી મૂક્તિ મેળવી રચનાત્મક કામગીરી કરી શકે. સરકારી પત્રકારોને માટે દર બે વર્ષે રિફ્રેશર કોર્ષ પણ યોજવો જોઈએ. પ્રતિવર્ષ જિલ્લા કક્ષાએ શ્રેષ્ઠ લઘુ અખબારોને પુરસ્કારો પણ આપવા જોઈએ.

સ્વતંત્રતા એ પ્રત્યેક નાગરિકનો અધિકાર છે પરંતુ આ સ્વતંત્રતાનો પત્રકારિત્વ ક્ષેત્રે ગેરબંધારણીય ઉપયોગ થાય છે. પત્રકારત્વ એ ચોથી જાગીર છે. તો એ મુજબ એનો પાવર હોવો જોઈએ એની ગરિમા હોવી જોઈએ, માનમોભો-પ્રતિષ્ઠા હોવા જોઈએ અને આ ગૌરવ જાળવવા કેન્દ્ર સરકારે પણ 'અખબાર શરૂ કરવાની પદ્ધતિમાં' મૂળથી ફેરફારો કરવાની જરૂર છે.

આપણા દેશની લોકશાહીને ખતમ કરી નાખનારા બે મુખ્ય પરિબળો છે એક અશિક્ષિત-અભણ રાજકારણીઓ અને આવા જ પત્રકારો... બાકી આજે પટાવાળાની નોકરી માટે પણ લાયકાતની જરૂર છે અને ક્લાર્ક માટે પણ ગ્રેજ્યુએટની લાયકાત જોઈએ છે. જ્યારે પત્રકાર કે નેતા થવા માટે કોઈ લાયકાત જોતી નથી. જ્યાં સુધી આ બે ક્ષેત્રમાં આ પરિવર્તન નહીં આવે ત્યાં સુધી આપણું પત્રકારત્વ અને લોકશાહી હંમેશાં અધોગતિને જ પંથે રહેશે.

સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થા જન્મજાત નથી એ માટે શિક્ષણ આપવું પડે અને દરેક મહાન કાર્યની માફક સૌને માટે પણ અભિરૂચિ કેળવવી પડે

ચોખ્ખું ઘરનું આંગણું, ચોખ્ખો ઘરનો ચોક
ચોખ્ખો ઘરનો ઓટલો, ચોખ્ખા મેડી ગોખ.
ચોખ્ખા ઘર કપડાં થકી માણસ બહુ સોહાય
શરીર ચોખ્ખું રાખીએ, રોગ કદી નવ થાય,
નાઝોથી તન સાફ રહે,સાચેથી મન સાફ.
મન, તન ઘર છે સાફ તો દૂર રહે નિત પાપ.

- દલપતરામ

મહાત્મા ગાંધીની આગામી ૧૫૦મી જન્મજયંતીની ઉજવણી પૂર્વેના ભાગરૂપે - સ્વચ્છ ભારત અભિયાન હાથ ધરી સૌ ભારતવાસીને - એક કદમ સ્વચ્છતાકી ઓર નાં અહવાન દ્વારા રાષ્ટ્રપિતાને ભાવાંજલિ અર્પવાનો હિતકર અને પ્રશસ્ય એવો નવતર પ્રયાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો છે.

ગંદકીની સર્વવ્યાપકતાથી સુપરિચિત છીએ એટલું જ નહિ જાણે અજાણે ગંદકી માટે આપણે બધા જવાબદાર પણ છીએ જ... હજુ એવો એક ખ્યાલ પ્રવર્તે છે કે સ્વચ્છતા એ કોઈ સફાઈ કરનાર માટે જ છે... એ માટે આપણે કોઈ નિસ્બત નથી... આવી જડસુ માન્યતા જનમાનસમાં જડાઈ ગયેલી છે જેને કારણે સ્વચ્છતા વિશેની સભાનતા કે વિવેક ક્યાંય જોવા મળતો નથી. આપણા જાહેર સ્થળો તો ગંદકીના પર્યાય... આંખો મીચી... નાક દબાવવું પડે... એવી બેશુમાર ગંદકી... જ... ગંદકી...આ બધું જોતા એવું લાગે કે તન મન અને જીવનની ગંદકી મહદ અંશે સૌને સદી ગઈ છે... કોઠે પડી ગઈ છે. ખૂણો જોઇને નિરાંતે ગંદકી કરનાર થી બચવા ક્યાંક ભગવાનની તસવીરો મૂકવી ફરજીયાત થઇ પડે છે!

પૂજ્ય મહાત્મા ગાંધીની સાર્ધ શતાબ્દી ઉજવણીની પૂર્વ તૈયારીરૂપે સ્વચ્છતા અભિયાન સાચા અર્થમાં લોક આંદોલનમાં પરિણમે... સફાઈ એટલે સર્વને ફાયદાકારક ઈલાજ - ને જનમંત્ર બનાવી સૌ સ્વચ્છતાના અગ્રેસર સાચા ભારતીય બની રાષ્ટ્રપિતાને બા-અદબ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરીએ...!!

લાગણીનો મેળો
- રસિક વાળંદ 'નિર્ઝર'

દોસ્તો, આપણો દેશ દિવ્ય, આપણી સંસ્કૃતિ બેજોડ, આપણો વારસો અનન્ય, આપણો ઈતિહાસ ભવ્ય... બધું જ સુવર્ણમયી પરંતુ સોનાની થાળીમાં લોઢાની મેખ સમી ગંદકી... અસ્વચ્છતા આપણને નજરે ચઢતી નથી. આ એક ચેલેન્જ છે. તેને અતિ ગંભીરતાથી લેવી પડશે. કુટેવ હમેશા મનમાંથી કાઢવી પડે પછી જ જીવનમાં આવે તે માટે સૌએ સભાન બનવાની જરૂર છે. અભિયાન એટલે પાસે જવું. કોઈના કહેવાથી નહિ પણ આપસૂઝથી આ અભિયાનને આગળ ધપાવીએ, કર્તવ્ય નિભાવી દેશસેવાના કૃતનિશ્ચયી બનીએ.

મિત્રો, સ્વચ્છતા ત્યાં દિવ્યતા ને દિવ્યતા ત્યાં પ્રભુતા. સ્વચ્છ ઘર, ફળી, મહોલ્લો,સોસાયટી કે ગામ... વાહ કેટલું સુંદર! (અનાયાસે ઉદગાર સરી પડે) મચ્છર,માંખી,માંકડ જીવ-જંતુઓનું ઉપદ્રવ થાય નહિ. રોગોથી બચીએ. સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા - સ્વચ્છતા ત્યાં સ્વસ્થતા. આરોગ્ય માટે સ્વચ્છતા જરૂરી છે. સ્વચ્છતાના નિયમોનું પાલન કરીએ. એક હાથે તાળી ન પડે. બીજાને ત્યાં કચરો ઠાલવવાની વૃત્તિ ન રાખીએ. સૌ કોઈ એટલું જ વિચારે કે આજથી કચરો ફેંકીશ નહિ... યોગ્ય નિકાલ કરીશ. બસ આટલો જ નિયમ જીવનભર નિભાવે તો પણ ગંદકીનો પ્રશ્ન્ અડધો ઉકલી જાય. ઘર સ્વચ્છ અને સુઘડ હોય. ઘરમાં ચીજવસ્તુઓની સુયોગ્ય ગોઠવણ હોવી જોઈએ. ઘરમાં પ્રવેશનારને સ્વચ્છતા જોઇને આનંદ થવો જોઈએ. આપણા રહેઠાણની આજુબાજુ પાણી ન રેડાય- ગંદવાડ ત્યાં મંદવાડ અસ્વચ્છતા તરફ આંખ મીચામણા નાં કરીએ. સ્વચ્છતા,સુઘડતા જીવનનો એક ભાગ બની જવો જોઈએ. અંગત કે જાહેર જીવનમાં સ્વચ્છતા અંગે સુચારુ આયોજન કરીએ. તેમજ આપણે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષપણે પ્રદુષણનાં ભાગીદાર પણ ન બનીએ. એની સવિશેષ કાળજી રાખીએ... તન સાથે મનની સ્વચ્છતા પણ એટલી જ જરૂરી છે. તન ઉજળું મન મેલું ન હોવું જોઈએ. માનસિક સ્વસ્થતા જાળવવા મનને સદવાચન અને સદવિચારો થી સ્વચ્છ રાખો. ચિંતાઓ, હલકા - નબળા કુવિચારો મનમાંથી હડસેલો કારણ તનની અસર મન ઉપર ને મનની અસર તન ઉપર પડતી હોય છે. નિર્મળ-પવિત્ર - સ્વચ્છ વિધાયક ચિંતનથી મનની શક્તિ વધે છે. સદ્વિચારથી મન પુષ્ટ થાય છે. જેવા વિચાર તેવી વાણી અને તેવું જ વર્તન વ્યવહાર કે કર્મ. જેવું કર્મ તેવું ફળ. કહેવાયું છે કે, આંખો પવિત્ર રાખ, સાચું તું બોલ ઈશ્વર દેખાશે તને પ્રેમળનો બોધ - આમ દ્રષ્ટિ સ્વચ્છ હશે તો મનના વિકારો દુર થશે જે દેહશુદ્ધિ અને મનશુદ્ધિનું અમોઘ શસ્ત્ર છે. તેથી જ પ્રાર્થનાને મનનો ખોરાક કહેવાયો છે. ભજન કીર્તન સત્સંગ મનના કષાયો દૂર કરે છે. જીવનને નવું જોમ-બળ મળે છે. કવિ હર્ષ બ્રહ્મભટ્ટે સાચે જ લખ્યું છે,

આવનારી સૌ ખુશીની વાત કરીએ,
એક નવી શરૂઆતની શરૂઆત કરીએ.
જેટલા સુંદર,સુઘડ ને સ્વચ્છ બહાર,
દોસ્ત, અંદરથીય એવી જાત કરીએ.

આમ કવિ મનની સ્વચ્છતાની વાત કરે છે. બહારથી તો આપણે સુઘડ અને સ્વચ્છ છીએ પણ અંદરથી માંઝાલાને માંજવાનો છે. આપણી અંદર જ પડેલા પેલા ષડરિપુઓ - કામ-ક્રોધ-લોભ-મોહ-મદ-મત્સર -વેરઝેરની કચરા ટોપલી છે. આમ વ્યાપક અર્થમાં સ્વચ્છતા આદરીએ તો વિકાસ સાધી શકાશે. ઘર આંગણાની સફાઈથી આરંભી - દેહ- મન- વ્યવહાર- કર્મ અને અર્થ આ સઘળી બાબતોમાં ઘણી બધી શુદ્ધિ- પવિત્રતાની જરૂરત છે. તે માટે સર્વગ્રાહી સ્વચ્છતા કેળવીએ. સુખ શાંતિનો માર્ગ મેળવવા સૌ જાગરુક રહે. બેન્જામીન ડીઝરાયલીનું વાક્ય છે સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થા જન્મજાત નથી એ માટે શિક્ષણ આપવું પડે અને દરેક મહાન કાર્યની માફક સૌને માટે પણ અભિરુચિ કેળવવી પડે.

પૂજય મહાત્મા ગાંધીની સાર્ધ શતાબ્દી ઉજવણીની પૂર્વ તૈયારી રૂપે સ્વચ્છતા અભિયાન સાચા અર્થમાં લોક આંદોલનમાં પરિણમે...સફાઈ એટલે સર્વને ફાયદાકારક ઈલાજ-ને જનમંત્ર બનાવી સૌ સ્વચ્છતાના અગ્રેસર સાચા ભારતીય બની રાષ્ટ્રપિતાને બા-અદબ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરીએ...!!

સ્પર્શમણિ -

ઘરની બહાર ખાતરનો ઢગલો કરી રાખો તો તે મારફ્તે દુર્ગંધ પ્રસરશે પણ એજ ખાતરનો ઉપયોગ કરીને બગીચો બનાવશો તો સુગંધ પ્રસરશે નષ્ટ કરવા જેવું જીવનમાં કશું જ નથી પણ પરિવર્તન કરવા જેવું ઉદાત્ત કરવા જેવું જીવનમાં ઘણું છે.

- રજનીશજી

Rasikvaland1965@gmail.com

દર્દીનું આત્મબળ, નિયમિત ચિકિત્સા, સ્નેહીજનોની કાળજી અને હૂંફ તેમજ ઈશ્વરકૃપા... આ પરિબળોનો સુભગ સમન્વય થાય તો લેપ્રસી ચોક્કસથી મટી જ શકે

રોગમાત્ર કષ્ટદાયક હોય છે. દરેક રોગ કોઇને કોઇ રીતે વ્યક્તિને તથા તેના પરિવારજનોની કસોટી કરતો હોય છે, પરંતુ અમુક રોગો એવા છે કે જેઓ મહાદારૂણ હોય છે. આ રોગો વ્યક્તિની ખરી કસોટી કરે છે. પરિવારજનોની પણ કસોટી થાય છે. આવા દારૂણ રોગો ખૂબ સહન કરાવે છે. લેપ્રસી આ પ્રકારનો જ દારૂણ રોગ છે. લેપ્રસીને આયુર્વેદમાં 'ગલત્કુષ્ઠ' કહે છે. તેમજ તેને 'મહાકુષ્ઠ' પણ કહેવાય છે. આયુર્વેદમાં વર્ણીત ચામડીના રોગો (કુષ્ઠ)માં આ રોગ ખૂબ દારૂણ છે. તેમજ તેને મટાડવો ખૂબ અઘરો છે. બેક્ટેરીયાથી થતો આ રોગ સંક્રમણજન્ય છે. રોગીના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી, તેણે પહેરેલ કપડાં પહેરવાથી આદિથી આ બેક્ટેરીયા (આ બેક્ટેરીયાનું નામ માઇક્રો બેક્ટેરીયમ લેપ્રા છે) સંક્રમીત થાય છે. ભારતમાં લેપ્રસી વધુ જોવા મળે છે કારણ કે આ બેક્ટેરીયાને ભારતનું વાતાવરણ અનુકૂળ છે.

લેપ્રસીના લક્ષણો જોઇએ તો આમા ચામડી ગળતી જાય છે. પરૂં થઇ જાય છે, વ્યક્તિનો ચહેરો કદરૂપો થઇ જાય છે, ચામડી બહેરી થઇ જાય છે એટલે ઠંડી - ગરમીનું જ્ઞાન રહેતું નથી. પરિણામે દાઝી પણ જવાય છે. ચામડીમાં ખંજવાળ આવતી નથી. ચામડી પર વિવિધ ચકામાઓ પડે છે. રૂંવાટી તથા પાંપણના વાળ ખરી પડે છે. નાડી સંસ્થાન પર પણ અસર થવાથી આંગળા ખરી પડે છે, વિકલાંગતા જોવા મળે છે. પગ અંદર બાજુ વળી જાય, પંજો લચી પડે, પગના તળીયામાં ચાંદા પડે, નાક ચપટું થઇ જાય આદિ લક્ષણો જોવા મળે. દર્દી પાસે ખૂબ ગંધ આવે કારણ કે ઇન્ફેક્શન સમગ્ર શરીરમાં ફેલાયેલ હોય છે.

નિરામય
- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

લેપ્રસી

આમ, લેપ્રસીના દર્દીની હાલત ખૂબ જ દયનીય હોય છે. તેમાં વળી, લોકોની અજ્ઞાનતાને કારણે વ્યક્તિ હડધૂત થાય, તેનું સામાજિક જીવન પડી ભાંગે. માનસિક રીતે પડી ભાંગે. આમ, ખરેખર જ લેપ્રસી દારૂણ રોગ છે.

જો કે આ રોગ અસાધ્ય નથી. વળી, આ રોગ થાય તો ગભરાઇ જવા જેવું પણ નથી. લેપ્રસી સંપૂર્ણ રીતે મટી શકે છે. યોગ્ય કાળજી લેવી જરૂરી છે. લેપ્રસીના રોગીને સ્વચ્છ - ખુલ્લા વાતાવરણમાં રાખવો. તેના કપડા આદિ સ્વચ્છ રાખવા, રોજ લીમડાના તેલથી માલિશ કરી, લીમડાના પાણી પડે સ્નાન કરાવવું, સાદો સુપાચ્ય ખોરાક આપવો.

આ ઉપરાંત અમુક ઔષધોનો વિવેક પૂર્વક પ્રયોગ કરવો જેમ કે ગળો, બાવચી, ખેર, લીમડો, કકુ, કરીયાતું આદિ. આ ઔષધોનો ઉકાળો બનાવીને પાઇ શકાય. લીંબોળીનું તેલ લગાવી શકાય. લેપ્રસીમાં ગરમાળો પણ ફાયદાકારક છે.

આ રોગમાં દર્દીને કબજીયાત ન રહે તે ખાસ જરૂરી છે. આથી જુલાબ માટે હરડે, ત્રિફળા, એરંડિયુ આદિનો ઉપયોગ કરવો. આ ઉપરાંત પંચતિક્તઘૃત લેપ્રસીનું ઉત્તમ ઔષધ છે. તેનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવાથી ઝડપથી ફાયદો થાય છે.

લેપ્રસી માટે આધુનિક ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં - રિફામ્પીસીન આદિ ઔષધો ખૂબ સારા પરિણામો આપે છે. આથી તેનો અચૂક ઉપયોગ કરવો. (આવા રોગોમાં આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર આશિર્વાદરૂપ સાબિત થાય છે) - ડોક્ટરની સલાહ મુજબ વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો.

લેપ્રસીના દર્દીને માનસિક પીઠબળ આપવું ખૂબ જરૂરી છે. દર્દીને એકલો રાખવો પરંતુ તેને સંપર્ક વિહોણો ન રાખવો. સ્વજનો - કુટુંબીજનો દર્દીનો ઉત્સાહ વધારે, દર્દીને પ્રવૃત્તિમય રાખે, હકારાત્મક અભિગમ રાખે, વ્યાયામ - કસરત કરાવે, તેમજ દવાઓનું સેવન કરાવે તો લેપ્રસી સંપૂર્ણપણે મટી શકે.

આમ, દર્દીનું આત્મબળ, નિયમિત ચિકિત્સા, સ્નેહીજનોની કાળજી અને હૂંફ તેમજ ઇશ્વરકૃપા... આ પરિબળોની સુભગ સમન્વય થાય તો લેપ્રસી ચોક્કસથી મટી જ શકે.