સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

સંબંધની પીઠ પાછળ કટાર ભોંકાય છે,
કતરાય આંખો ને મેલી નજર ડોકાય છે,
ફેંકાય છે ભાલા પ્રેમથી, ઝેરમાં ઝબોળીને -
વિશ્વાસ - વાત્સલ્યનો, ઘાતથી ચોંકાય છે...

હાઈકુ

રડે ધીરજ,
ત્યાગ, ભાવના અને
સહન-શક્તિ !

કરે છે ઘાવ,
ને લગાડે લવણ -
ચચરે પ્રેમ...

ચિંતન

ક્રમદીક્ષાવિહીનસ્ય કલૌ ન સ્યાત કદાચન્ ।

ઉપરોક્ત સૂત્ર દેવી ભાગવત માંથી લેવામાં આવેલ છે.

આ કળિકાળમાં ક્રમ દીક્ષા સિવાય કદી પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી નથી.

જે કર્મ દ્વારા દિવ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને પાપનો ક્ષય થાય તેને તાંત્રિકો 'દીક્ષા' કહે છે.

સર્વક્ષ શક્તિનું ભાન-ધ્યાન કરવું એ જ શક્તિની સાચી ઉપાસના છે. પ્રત્યેક પ્રાણીમાત્ર તે શક્તિ દેવીનું જ રૂપ છે. એમ માનીને સર્વને પ્રણામ કરવા જોઈએ.

મનની દૃઢતા હોય તો મોક્ષની ગતિ સાંપડે છે. આ માટે વૈરાગ્ય, આરાધના અને અભ્યાસની પણ આવશ્યકતા છે. મનની એકાગ્રતા દ્વારા આ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ અને સિદ્ધિ થાય છે. પોતાનું કામ કરવું એ આસક્તિ; બીજાનું કામ કરવું એ સંસ્કૃતિ, ભગવાનનું કામ કરવું એ ભક્તિ અને કર્મો કરીને પણ અલિપ્ત રહેવું તે વિરક્તિ છે.

સુવિચાર

- થઈ જશે માર્ગ ખુલ્લો જરૂરથી આપનો બીજા માટે જરા ખસી તો જુઓ - **કુલદીપ કારીયા**
- બધાયે સ્વાર્થમાં એક જ હિસાબ લાગે છે, ન આપે સુખ તો ખુદા પણ ખરાબ લાગે છે - **મુંબઈ સમાચાર**
- સફર તો મુશ્કીલ હોના હી થા, ઉસુલોં કા વજન જો સાથ થા - **રામધારી સિંહ**
- 'સફળતા' અને 'સફળતા' જયાં સાથે જોવા મળે એ વ્યક્તિ ને એકવાર ખરા દિલથી નમન કરજો - **કાંતિ ભટ્ટ**
- ગેરસમજને એટલી બધી આગ આપવી નહીં કે જેથી તે સંબંધને જ ભસ્મ કરી નાખે - **ગુણવંત શાહ**
- ધારેલુ મળે, મળેલું ના ગમે, અને ગમેલું ના ટકે, એનું નામ જીવન - **હંસલ ભચેચ**
- આજનું ઔષધ : ત્રણ તોલા દિવેલમાં બકરીનું દૂધ પીવાથી ઝાડા થશે અને જલંદરમાં તરત રાહત થશે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

માનવી જે બહાર પ્રગટ કરે છે એ જ એનાં મનમાં પણ હોય એવું જરૂરી નથી. વધુ સાંભવના તો એ હોય છે કે એ જે પ્રગટ કરે છે, એનાથી ઊલ્ટું જ, એની અંદર હોય છે. કદાચ એ જે પ્રગટ કરે છે તે એટલા જ માટે કે જે એની અંદર વિરુદ્ધ છે તે છૂપું રહે. મુલ્લા નસરૂદ્દીનની પત્ની મૃત્યુ પામી. એની માંદગી લાંબી ચાલી હતી. એની નનામી લઈને જઈ રહ્યા હતા. અને ઘરના આંગણામાં એક વડનું ઝાડ હતું. નનામી વડની વડવાઈ સાથે અથડાઈ. અંતે નનામીમાં કંઈક હલચલ થઈ. લોકોએ નનામી નીચે ઉતારી. પત્ની મૃત્યુ પામી નહોતી, એ કેવળ બેહોશ થઈ ગઈ હતી. મુલ્લા તો પત્નીને યાદ કરી છાતી ઠોકી ઠોકીને રડતો હતો. પત્નીને જીવતી જોઈને દુ:ખી દુ:ખી થઈ ગયો. જેને મૃત્યુ પામેલી જોઈ ને રોતો હતો અને જીવંતી જોઈને વધુ દુ:ખી થઈ ગયો. પછી પત્ની બીજા ત્રણ વરસ જીવી. અને જયારે ફરીથી મૃત્યું પામી. અને નનામી બાંધીને લોકો ચાલ્યા. તો મુલ્લા ફરીથી છાતી ઠોકી ઠોકીને રડતો હતો. જેવા એ લોકો વડના ઝાડ નીચે પહોંચ્યા એટલે મુલ્લા બોલ્યા, 'ભાઈઓ, જરા સંભાળીને ચાલજો, વડવાઈ જોડે અથડાતા નહીં.'

રાષ્ટ્રીય એકતા મજબૂત બનશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

માનવીના જીવનમાં મુશ્કેલી આવે છે ત્યારે એ વધુ મજબુતાઈપૂર્વક એનો સામનો કરવો છે. કુટુંબ પર આવી મુશ્કેલી કે આફત ત્રાટકે ત્યારે અંદરોઅંદરના મતભેદ ભૂલી જઈ બધા એક થઈને એની સામે ઝઝૂમે છે. મહાભારતની, પેલા ગંધર્વ સામે પાંડવો-કૌરવોએ ભેગા મળીને પડકાર ઝીલ્યો હતો એ કથા યાદ આવે છે. અંદરોઅંદર બાપે માર્યા વેર હતાં, પાંડવોને ત્રાસ આપવામાં કૌરવોએ કોઈ કમીના છોડી નહોતી પરંતુ દુર્યોધનને ગંધર્વરાજે બંદી બનાવ્યો ત્યારે પાંડવો ક્ષણનોય વિલંબ કર્યા વિના એમના જાની દુશ્મન છતાં લોહીની સગાઈના નાતે પિતરાઈ એવા કૌરવોની વહારે ધાયા હતા અને અમે પારકા માટે 'એકસો પાંચ' છીએ - 'વયં પંચાધિકમ્ શતમ્ -'ની ભાવના સાથે દુર્યોધનને છોડાવીને પાંડવોએ એક જબરદસ્ત કૌટુંબિક એકતાનો સંદેશ વહેતો મૂક્યો હતો. કાશ્મીર ખીણની પુલવામા દુર્ઘટના ભારતની પ્રજાની અને રાજકીય પક્ષોની રાષ્ટ્રભાવનાનો લિટમસ ટેસ્ટ બની ગઈ છે. બધા જ રાજકીય પક્ષોએ એકી અવાજે આતંકવાદીઓ સામે કઠોરમાં કાર્યવાહી કરવાના રાષ્ટ્રીય સંકલ્પનું સમર્થન કર્યું છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ સેનાને આ જઘન્ય રક્તકાંડનો બદલો લેવા જે કંઈ કાર્યવાહી કરવી જરૂરી લાગે તે કરવાની ખુલ્લી છૂટ આપી છે. રાહુલ ગાંધીએ ભારે સૌજન્યશીલ વ્યવહાર દાખવી સમગ્ર વિપક્ષ સરકાર અને સેનાની સાથે છે એવી ખાતરી ઉચ્ચારી છે. સૌથી મોટી વાત તો દેશ આખામાં જે જબરદસ્ત પ્રજાકીય આક્રોશ ઊભો થયો છે તે છે. પ્રજાનો કોઈ વર્ગ આ ઘટનાથી વ્યથિત ન થયો હોય એવું નથી. રાષ્ટ્રના વડાને પણ કદાચ આટલી શ્રદ્ધાંજલિઓ નહીં સાંપડી હોય. જે સૈનિકોએ શહીદી વહોરી છે. એમને સન્માનપૂર્વક પોતપોતાના વતનમાં પહોંચાડાઈ ચૂકયા છે. દિલ્હી એરપોર્ટ પર એમનાં કોફીનની પ્રદશિણા કરીનો વડાપ્રધાનો દેશ આખાની લાગણીની સુયોગ્ય અભિવ્યક્તિ કરી છે. પ્રશ્ન એ રહે છે કે શું આવી જઘન્ય ઘટનાના સૂત્રધારને ભારત જેવી એક મહાસત્તા અઝહર મસૂદને વિમાનમાં બેસાડી હેમખેમ પરત મોકલાવી આપનાર તત્કાલીન વાજપેયી સરકારના માથે જે કલંક છે એને શું મોદી સરકાર એની સમાપ્તિના અંતિમ ચરણમાં ભૂંસી શકશે ? અમેરિકાએ ઓસામા બિન લાદેનને પાકિસ્તાની આર્મીના ગઢમાંથી ઊંચકી લઈ એની તાકાત બતાવી દીધી હતી એમ શું ભારત આ મસૂદ કે હાફિઝ સઈદ જેવા આતંકવાદના આકાઓને પાકિસ્તાનમાં ઘૂસીને ઉપાડી લાવી ફાંસીના માંચડે લટકાવી દેવાની ક્ષમતા દાખવી શકશે ? કે પછી માત્ર પાકિસ્તાનને મોસ્ટ ફેવર્ડ નેશનની યાદીમાંથી બાકાત કરીને અને યુનોમાં તથા અમેરિકા-ચીન જેવી મહાસત્તાઓ સામે એની ફરિયાદ નોંધાવી ઈતિશ્રી માની લેશે? દેશની પ્રજા ઈચ્છે છે કે સૈનિકોએ બલિદાન આપીને જે તક ઉપલબ્ધ કરાવી છે તેનો ભારત રાષ્ટ્રીય તાકાતનું ઉગ્ર પ્રદર્શન કરીને ફાયદો ઉઠાવે. તો જ તે દિવંગત આત્માઓની આંતરડી ઠરશે, એ જ એમનું ઉત્તમ તર્પણ બની રહેશે.

સ્વાઈન ફ્લુથી બચવા પ્રોટીન મળે તેવા ખોરાક ખાવા જોઈએ

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

(ગતાંકથી આગળ)

અથવા તો સાદી શરદી અને સાદી છીંકોથી એમ પણ ન માની લેવું કે સાદો સ્વાઈન ફ્લુ છે અથવા તો સાદો ફ્લુ છે. હવે સવાલ એ થાય કે ખબર કેવી રીતે પડે કે આ સાદો સ્વાઈન ફ્લુ છે કે H1N1 સ્વાઈન ફ્લુ છે. એ માટે લેબોરેટરીમાં ટેસ્ટ કરાવવો પડે. બધી લેબોરેટરીમાં આ ટેસ્ટ થતાં નથી. બધી સરકારી હૉસ્પિટલમાં આ ટેસ્ટ થતાં નથી અને સરકારે કહ્યું છે કે જેને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કર્યો હોય એટલે કે કેટેગરી-સી હોય તો જ તેનો સ્વાઈન ફ્લુનો ટેસ્ટ થઈ શકે. તો બાકીનાએ શું કરવાનું ? આવી પરિસ્થિતિમાં ડૉક્ટર પાસે જઈને ડૉક્ટર જે દવા આપે એ દવા લેવી જોઈએ. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે, ડૉક્ટર કઈ દવા ચાલુ કરે છે. કારણ કે H1N1 ની જે દવા છે તે સાદા વાઈરસ ઉપર અસર કરતી નથી. અને સાદા વાઈરસની અસર H1N1 ઉપર કરતી નથી. તો અમારે શું કરવાનું ? તો પહેલા સાદા વાઈરસની દવા લેવી જોઈએ અને પછી જો તકલીફ વધારે હોય તો છાતીનો એટલે કે ફેફસાંનો એક્સ-રે લેવો જોઈએ. જેનાથી એવું નિદાન થાય કે સાદા વાઈરસમાં ન્યુમોનિયા થતો નથી. જ્યારે સ્વાઈન ફ્લુ એટલે કે H1N1 થી થયેલા ચેપને ન્યુમોનિયામાં પરિવર્તન થતું જોવા મળે છે. એટલે કે જો ન્યુમોનિયા ન હોય તો ગભરાવાની જરૂર નથી. સામાન્ય રીતે વાઈરલ ન્યુમોનિયા ફક્ત સ્વાઈન ફ્લુમાં જ થાય છે. હવે પ્રશ્ન એક વાંચક મિત્રને એવો થયો કે તમે લોકો લેબોરેટરીમાં કેવી રીતે ટેસ્ટ કરો છો ? શું સ્વાઈન ફ્લુનો ટેસ્ટ લોહીમાંથી થઈ શકે ? તો જવાબ છે ના. સ્વાઈન ફ્લુનો ટેસ્ટ નાકમાંથી અથવા તો ગળામાંથી સ્વાબ વાટે લેવામાં આવે છે. પદ્ધતિમાં દર્દીને થોડી તકલીફ પણ પડે છે. નાકમાંથી પાણી આવી જાય અને દર્દ પણ થાય. મારો કહેવાનો મતલબ એમ છે કે જે સ્વાઈન ફ્લુનો ટેસ્ટ માટે આવ્યો છે તે વધારે પડતો અનુભવી હોવો જોઈએ. કારણ કે જો બરાબર સ્વાબનું સેમ્પલ ન લઈ શકાયું હોય તો ટેસ્ટનો રીપોર્ટ બરાબર આવતો નથી. એટલે કે ખોટો પણ આવી શકે છે. એટલે સ્વાઈન ફ્લુ હોય છતાં પણ રીપોર્ટ નેગેટીવ આવી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં એક્સ-રે વધારે ઉપયોગી બની રહે છે. જો એક્સ-રેમાં ન્યુમોનિયા બતાવતું હોય અને લેબોરેટરીનો રીપોર્ટ નેગેટીવ હોય આવી પરિસ્થિતિમાં રીપોર્ટ ફરી કરાવી લેવો જોઈએ. હવે પ્રશ્ન પાછો એ જ છે કે લેબોરેટરીમાં કેવી રીતે ટેસ્ટ થાય છે ? એ ગળામાંથી અને દાંતમાંથી જે સ્વાબ લીધો હોય એમાંથી નીકળતો ચીકણો પ્રવાહી એક બીજા પ્રવાહીમાં નાંખી દેવામાં આવે છે જે પ્રવાહીમાં સ્વાઈન ફ્લુના વાઈરસને જીવતા રાખવાની તમામ પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી હોય છે. એ પ્રવાહીને લેબોરેટરીમાં ઠંડકમાં એટલે કે કુલચેઈનમાં પહોંચાડવાનું હોય છે. હવે લેબોરેટરીમાં શું કરે ? લેબોરેટરીમાં પીસીઆરથી એટલે પોલીમરેલ ચેઈન રીએકશનથી આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. એટલે પીસીઆર એટલે શું ? સાદી ભાષામાં કહેવું હોય તો જે પ્રવાહીમાં સ્વાઈન ફ્લુના વાઈરસને સાચવીને લઈ આવ્યા છીએ તેને એક મીડિયમમાં મૂકવામાં આવે છે. જેમાં એક પણ વાઈરસ હોય તો તેને સો ગણો, હજાર ગણો ઉછેરવાની તાકાત રહેલી હોય છે. એ મીડીયમ જ અગત્યનું છે જે સરકારે માન્ય કરેલી લેબોરેટરી અથવા તો સરકારી હૉસ્પિટલમાં સ્પેશિયલ જગ્યા ઉપર કરવામાં આવે છે. એ વધારે પડતા પ્રમાણમાં ઉગાડેલા વાઈરસને અમુક કેમિકલથી જોવામાં આવે છે અને એમાં અમુક ચોક્કસ પ્રમાણના કલરથી સ્પેશિયલ પ્રકારના મશીનમાં માપવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં વાઈરસ ઉગાડવાના હોય છે. વાઈરસ ઉગાડવા માટે ત્રણ - ચાર કલાક લાગતા હોય છે અને ચાર કલાક પછી ઉગેલા વાઈરસને કેમિકલથી રંગવામાં આવે છે અને રંગવાથી સ્પેશિફીક કલર ઉત્પન્ન થાય છે. જે કલરને મશીનથી માપવામાં આવે છે. નોર્મલ એટલે કે જેનામાં H1N1 ન હોય એનો કલર અને જેનામાં ૐ૧૬૧ વાઈરસ છે એનો કલર જુદો તરી આવે છે. જે મશીન માપે છે. જેને કહેવાય કટ ઓફ ઓડી જે કટ ઓફ ઓડીથી વધારે કલર બતાવે તેની ગણતરી કરવામાં આવે છે અને એ પ્રમાણે એ સેમ્પલને પોઝીટીવ છે કે નેગેટીવ જાહેર કરવામાં આવે છે. આમાં ટેસ્ટ કરનાર લેબોરેટરીમાં પણ ખૂબ જ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે નહીંતર ટેસ્ટ કરનાર માણસને પણ સ્વાઈન ફ્લુ થઈ શકે છે.

(પૂર્ણ)

સ્વાઈન ફ્લુનું કરેકશન ગાંધીનગરમાં શ્રદ્ધાદીપ લેબોરેટરી ગ્રીનક્રોસ પેથોલોજીમાં કરવામાં આવે છે.

આપણે સૌ ત્રીજા વિશ્વયુદ્ધમાં પ્રવેશી ગયા છીએ

મોરપીંછના રંગ

ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

તા.૧૪,ફેબ્રુઆરી,૨૦૧૯ને "વેલેન્ટાઈન ડે " ના પ્રેમ દિવસના દિવસે જ આપના પડોશી દેશે ફરી એક વાર પોતાનું પોત પ્રકાશીને નફરતના વાયરસ દેશભરમાં ને દુનિયાભરમાં ફેલાવ્યા. ૪૪ હિન્દુસ્તાની સૈનિકોની શહીદીથી સમગ્ર દેશ એકદમ સંવેદનશીલ બની ગયો છે. કેમ કે એક સાથે ૪૪ પરિવારોના સંતાન પિતા વિનાના, પત્નીઓ વિધવા, બહેનો ભાઈ વિનાની અને મા બાપ પુત્રો વિનાના થઈ ગયા છે. એક મહા વિસ્ફોટ તો કશ્મીરના રસ્તા ઉપર થઈ ગયો પણ એની ગૂંજ વર્ષો સુધી અનેક ઘરોમાં, હદયમાં ગૂંજતી રહેશે. પરંતુ આ સંવેદના કે ગૂંજની અનુભૂતિનું પરિણામ શું ? શહીદોના પરિવાર પ્રત્યેની સહાનુભૂતિ, સહાયોના વચનો અને મિડીયા ઉપરના દેશપ્રેમના નિવેદનો.... અને પંદરેક દિવસમાં ફરી પાછું બધુ જ પૂર્વવત ... ફરી બીજા કોઈ મોટા હુમલાની રાહ... હુમલો અને દેશપ્રેમની ફૂટતી સરવાણી, કવિતાઓ, સોશિયલ મિડિયા ઉપર ઉભરાતો રાષ્ટ્રપ્રેમ.... અને ફરી પૂર્વવત

ભારત – પાકના ભાગલાના કર્મનું ફળ આજે આખો દેશ ભોગવી રહ્યો છે. ત્યારે આટલા વર્ષો સુધી આ બે દેશની પ્રજા એકબીજાને જાતિવાદ કે ધર્મના નામે નફરત કરતી જ રહે એવો માહોલ આપણી રાજનૈતિક વિચારધારાને કારણે બની ગયો છે. અને આ હિન્દુ – મુશ્લિમની નફરતી વિચારધારા આજે એની ચરમસીમાએ પહોંચીને ઊભી છે. કારગિલ હુમલો હોય કે સંસદ હુમલો કે મુબંઈમાં તાજ હુમલો હોય..દરેક વખતે જીત તો રાજનીતિ જ થાય છે. પાકિસ્તાનમાં આવા હુમલાઓથી સરકાર બને છે અને આપણે ત્યા સર્જિકલ સ્ટ્રાઈકથી કે કોમી દાવાનળથી. પણ આ બધાની વચ્ચે પીડાય છે કે મરે છે તો પ્રજા કે સૈનિક જ.

પુલવામામાં ગઈ કાલે બનેલી ઘટના પ્રજા અને સરકાર માટે ફરીથી એકવાર કંઈક નવું ને નક્કર વિચારીને અમલમાં મૂકવા પ્રેરે છે. હવે જો કોઈ નક્કર પગલાં નહી ભરાય તો આવા આતંકી હુમલાઓ અવાર નવાર થતા જ રહેશે. આવું ના બને એ માટે " ભારતીય સૈનિક " માટે સરકારે વિચારવાની જરૂર છે. આ થયેલા હુમલાને થોડા સમય માટે એકતરફ રાખીએ તો સરકારે આપણા જાંબાઝ સૈનિકોને માટે શું વિચારવું જોઈએ તે થોડા મુદ્દા અહીં વિચારીએ.

૧). જ્યારે પણ દેશની સુરક્ષાનો સવાલ આવે ત્યારે તમામ પક્ષો એક થઈને ઈન્ડિયન આર્મીને પુરતી સ્વતંત્રતા આપી જવાબી કાર્યવાહી કરવા દેવી જોઈએ, ભારતની સૈનિક શક્તિ પાક કરતા અનેક ગણી વધારે છે. અને આવા હુમલાઓનો અંત આર્મી લાવી શકે એટલી એ સક્ષમ પણ છે. પરંતુ રાજનીતિને કારણે આવા હુમલાઓનો ભોગ સૈનિક અને પ્રજા બનતા રહે છે.

૨). વિશ્વના દરેક લોકશાહી દેશોએ સાથે મળીને એક કાયદો બનાવવો જોઈએ કે જે પણ નેતા જે તે રાજ્યમાંથી સંસદસભ્ય બને તો તેનું નિવાસસ્થાન જે તે રાજ્યની બોર્ડર પાસે બનાવવું. આવી રીતે જો દરેક દેશના સંસદસભ્યો પોતાના દેશની બોર્ડર પર રહે તો મોટાભાગના બોર્ડર પરના હુમલાઓની રાજનીતિ જ ટળી જશે. અને જે તે વિસ્તારમાંથી જો કોઈ ઘુસણખોરી થાય અને પકડાય તો જે તે વિસ્તારના સંસદસભ્યને કે જવાબદાર અધિકારી કે કર્મચારીને આજીવન કેદથી માંડીને મૃત્યુદંડ સુધીની સજાનો કાયદો બને તો મોટાભાગના દેશોમાં સીમા સુરક્ષાની સમસ્યાઓ હળવી થઈ જાય. કાશ્મીરના સંસદસભ્યોને જો ત્યાની બોર્ડર પર ફરજિયાત રહેવાનું બને તો આ પ્રશ્નો આપોઆપ ઉકેલી જાય. અને જો સંસદસભ્યોને દિલ્હી રહેવું હોય તો એમના પરિવારોને તો ફરજિયાત બોર્ડર પર જ રહેવાનું. આવો કોઈ નિયમ આવે તો દુનિયાભરમાંથી સીમા સુરક્ષાના અડધા ઉપરના પ્રશ્નો આપોઆપ હલ થઈ જાય. કેમ કે આપણી આજુબાજુના મોટાભાગના દેશોની સરકારો તો સીમા સુરક્ષાની રાજનીતિ કરીને જ જનમત મેળવે છે. કારણ કે સીમા ઉપર પ્રજા અને સૈનિકો રહે છે. અને એ પણ સુરક્ષા વિના.

૩) દેશમાં સૈનિકોને અપાતી સવલતોમાં ખુબ જ વધારો અને સુધારો કરવાની તાતી જરુર છે. સૌ પ્રથમ તો દેશનો કોઈપણ સૈનિક આતંકી હુમલામાં કે યુદ્ધમાં કે બોર્ડર ગોળીબારમાં શહીદ થાય તો એક જ સપ્તાહમાં એના પરિવારને રહેવા માટે ઘર અને પરિવારના કોઈપણ એક સભ્યને સરકારી નોકરી આપવાનો કાયદો બનવો જોઈએ. કેમ કે પુલવામામાં થયેલી આતંકી ઘટના બાદ કોઈપણ સરકાર માત્ર દસ પંદરેક દિવસ સંવેદનશીલ રહે છે. મિડિયામાં શહીદ થયેલા સૈનિકોના પરિવાર પ્રત્યે હમદર્દી ધરાવે છે. સહાયની જાહેરાતો કરે છે. પણ પછી એ અપાયેલા વચનો પૂર્ણ થાય છે કે નહીં એ કોઈ જાણતું હોતું નથી. પરંતુ કોઈપણ સૈનિકીની શહીદીથી એક જ સપ્તાહમાં એના પરિવારને ઘર અને સરકારી નોકરી અપાશે તો દરેક સૈનિક ગર્વથી પોતાની ફરજ બજાવશે. મજબૂરીથી ફરજ બજાવવી અને ગર્વથી ફરજ નિભાવવીમાં નિષ્ઠા અને રાષ્ટ્રપ્રેમનું ઘણું અંતર હોય છે. આવું થશે તો અન્ય યુવાનો પણ આર્મીમાં આવવા માટે આકર્ષિત થશે.

૪). દેશમાં સૌથી વધુ પગાર સૈનિકોને મળવો જોઈએ. એક સૈનિક ભલે જીપીએસસી કે યુપીએસસી પાસ કરીને નોકરીએ નથી લાગતો કે એનું માનસિક ચાતૂર્ય કે ક્ષમતા કદાચ એક આઈ.એ.એસ. ઓફિસર કક્ષાની નથી પણ દુશ્મનો સામે લડવાની શારીરિક ક્ષમતા, પરિવાર છોડીને ગમે તેવી સ્થિતિ, મોસમમાં કે ગમે તે સ્થળે રહેવાની માનસિક ક્ષમતા, બોર્ડર પર રહી ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં જીવન જીવવાની ક્ષમતા અને રાષ્ટ્રપ્રત્યેની સમર્પણની ભાવના એક આઈ.પી.એસ. ઓફિસર કે સંસદસભ્ય કે અધ્યાપક કે કલેકટર કરતાં ય એક સૈનિકમાં વધારે હોય છે. તો પછી આ બધા જેટલો કે વધારે સૈનિકનો પગાર શા માટે નહીં ? આ સૈનિકોને ઉચ્ચ પગાર આપવામાં આવશે તો એનો વિરોધ પણ દેશમાં કોઈ નહીં કરે એની હું ખાત્રી આપું છું.

૫) સૈનિકોની નોકરીનો કાર્યકાળ પંદરેક વર્ષનો હોય છે. આ ૧૫ વર્ષ પછી પણ નિવૃત સૈનિકોની સેવાઓ દેશના યુવાનોને રાષ્ટ્રપ્રેમની ટ્રેનિંગ આપવા માટે લેવી જોઈએ, દેશની જેટલી સ્કૂલો, કૉલેજો કે યુનિવર્સિટીઓ છે ત્યા દરેકમાં એક એક નિવૃત સૈનિકને નિમણૂંક આપવી જોઈએ જેથી માધ્યમિકથી છેક ઉચ્ચ શિક્ષણ લેતા તમામ યુવાનોના હદયમાં રાષ્ટ્રપ્રેમની ભાવના જગાવી શકાય અને સૈનિક તાલીમથી પણ સજ્જ કરી શકાય જેથી જરુર પડે તો દેશ માટે લડી પણ શકે. આ માટે એક અલગ જ અભ્યાસક્રમ બનાવવો જોઈએ, જેમાં આઝાદી પછીના યુદ્ધો, આંતકી ઘટનાઓ, દેશ માટે શહીદ થયેલા સૈનિકોની વીરકથાઓ અને સીમા સુરક્ષાના અનુભવો... વગેરેથી આપણા યુવાનોને સજ્જ કરી શકાય. કેમ કે અત્યારે સમગ્ર વિશ્વમાં ભારત એકમાત્ર સૌથી યુવા દેશ છે. પરંતુ આજે આપણા દેશના મોટાભાગના યુવાનો વૉટ્સપ અને ફેસબૂક અને ઈન્ટરનેટની આંતરજાળમાં ફસાઈને પોતાની કારકીર્દિ ખતમ કરી નાખે છે. જો આને બદલે આ યુવાનોને આ રીતે પણ રાષ્ટ્રપ્રેમથી જાગૃત કરી શકાય.

૬) " સૈનિક પરિવાર કલ્યાણ નિધિ ટ્રસ્ટ " બનાવીને એમાં ખુબ મોટું ભંડોળ ભેગું કરવું જોઈએ. આ ભંડોળમાં ભારતના દરેક સરકારી કર્મચારીઓના પગારમાંથી દર મહિને પગારની માત્ર એક ટકા રકમ, દરેક ધારાસભ્યો – સંસદસભ્યોના પગારની દસ ટકા રકમ, અને દેશની તિજોરીમાં આવનાર કુલ ઈન્કમટેક્ષની એક ટકા રકમ આપોઆપ કપાઈને આ ટ્રસ્ટમાં જમા થાય, એવી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. આ બાબતે પણ મને વિશ્વાસ છે કે કોઈ કર્મચારી કે નેતા કે વેપારી વિરોધ નહીં જ કરે. અને આ રકમમાંથી દરેક સૈનિકોની દીકરીઓને મફત શિક્ષણ, પત્નીને ગૃહઉદ્યોગ માટે વિના વ્યાજે લોન, પરિવારના કોઈપણ સભ્યને કોઈપણ બીમારીમાં સારવારનો સંપૂર્ણ ખર્ચ – વગેરે સહાય મળવી જોઈએ, આજે કદાચ આવી અન્ય કોઈ સરકારી યોજના છે પણ એનો લાભ સૈનિકો કરતા શાસનકર્તાઓને વધુ મળે છે. વળી એનો અમલ કેવી રીતે અને કેટલો થાય છે તે બહું ઓછા લોકો જાણે છે.

વિશ્વના ઘણા દેશોમાં સૈનિકો અને શિક્ષકોનો દરજ્જો ખૂબ જ ઊંચો અને સન્માનનીય છે.એમને વી.વી.આઈ.પી. માનવામાં આવે છે.માત્ર ભારતમાં જ આ બન્ને પદનું ગૌરવ જળવાતું નથી. કેમ કે અહીં લોકશાહીના નામે જ લોકોને લૂટવામાં આવે છે. લોકોના અધિકારોનું હનન કરવામાં આવે છે. સ્વાતંત્ર્યના નામે ધર્મ અને જાતિવાદના શસ્ત્રથી રાજનીતિ ખેલાય છે. માનવ અધિકારોના કાયદાથી માનવતાના વસ્ત્રો ઉતારવામાં આવે છે. દેશમાં આતંકવાદી ગુમલાઓ થતા રહે છે. નેતાઓ વધુ ને વધુ સમૃદ્ધ થતા રહે છે. સુરક્ષિત થતા જાય છે. નેતાઓના સંતાનો વિદેશોમાં શિક્ષિત થઈને વિદેશોમાં જ સ્થિર થાય છે. અને સૈનિકોના સંતાનોનું કોઈ ભાવિ નથી. નેતાઓ દેશને ચલાવે છે પણ સૈનિકો દેશને દુશ્મનોથી બચાવે છે. જો આપણે બચીશું તો પરિવાર કે સમાજ કે દેશને ચલાવીશું. આ સત્ય આપણે ના ભૂલવું જોઈએ. પરંતુ આપણે સૌ ત્રીજા વિશ્વયુદ્ધમાં પ્રવેશી ગયા છીએ. આતંકવાદ અને ઈન્ટરનેટ આ બન્ને ત્રીજા વિશ્વયુદ્ધના મુખ્ય શસ્ત્રો છે જેના થકી આપણો દેશ અંદરથી જ ખોખલો થતો જાય છે. આતંકવાદના વિસ્ફોટો દેખાય છે અને ઈન્ટરનેટના વિસ્ફોટો આવનારા વર્ષોમાં દેખાશે. જેના થકી આપણા પારિવારિક સંબંધો, સંસ્કૃતિ અને સંસ્કાર નાશ પામશે. અસ્તુ.

-9426060601.india@gmail.com

જીદ છોડો - સુખેથી જીવો અને જીવવા દો

જીવન દર્શન

બ્રહ્મકુમાર શાહ

આજે વ્યક્તિમાં જીદ કરવાના તેમજ પોતાની વાતને સિધ્ધ કરવાના સંસ્કારમાં ઉત્તરોત્તર વૃધ્ધિ થઈ રહી હોય તેમ લાગે છે. જે રીતે આજે વિશ્વ અનેક પરિવારિક, સામાજિક ,આર્થિક, રાજકીય તેમજ અન્ય સમસ્યાઓનો તેમજ સંઘર્ષોનો સામનો કરી રહ્યું છે તેની પાછળ વ્યક્તિના આ જીદ કરવાના તેમજ પોતે રાઈટ છે તેવું સિધ્ધ કરવાના સંસ્કાર જ મહદઅંશે જવાબદાર છે. યુવાનોમાં અને ખાસ કરીને ટીન એજર્સમાં આજે આનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. જીદનું બીજું નામ એટલે હઠાગ્રહ. હઠાગ્રહને કારણે માણસ પોતાનું જીવન તો અશાંત, તણાવપૂર્ણ તેમજ સંઘર્ષમય બનાવે છે પરંતુ બીજાના જીવનને પણ અશાંત, તનાવગ્રસ્ત, તેમજ દુ:ખમય બનાવી દે છે. નથી તો પોતે શાંતિથી જીવતો કે નથી અન્યને શાંતિથી જીવવા દેતો. આ ઉપરાંત જીદને કારણે સંબંધો બગડે, સ્વાસ્થ્ય બગડે, મનની પ્રસન્નતા ગુમાવીએ, કોઈને ના ગમીએ, એકલા પડી જઈએ વગેરે પરીણામો ભોગવવા પડે છે.

આપણી પૌરાણિક કથાઓમાં જીદ યા હઠાગ્રહને કારણે કેવી સમસ્યાઓ સર્જાઈ તેનાથી આપણે સૌ વાકેફ છીએ. મોહવશ, સ્વાર્થવશ કૈકેઈએ પોતાના પુત્ર ભરત માટે રાજ્ય માગ્યું એટલું જ નહીં પણ રામને ચૌદ વર્ષનો વનવાસ કરવાની માંગણી કરી. કૈકેઈને અનેક દ્વારા અનેક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો. તેને એમ પણ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે ભલે ભરત રાજગાદી પર બેસે પરંતુ રામને વનવાસ શાં માટે? પરંતુ તે એકની બે ના થઈ અને પોતાની જીદ ના છોડી. આ હઠાગ્રહને કારણે આખા રામાયણનું સર્જન થયું. રાજા દશરથ મોતને ભેટ્યા. રામની સાથે સીતા તેમજ લક્ષ્મણને પણ વગર વાંકે સજા ભોગવવાનો વારો આવ્યો. અંતે તે પોતે તો શાંતિથી જીવી ન શકી, પરંતુ ભરતને, રામને, લક્ષ્મણને, સીતાને તેમજ સમગ્ર પ્રજાને પણ શાંતિથી જીવવા ન દીધાં. રામાયણમાં જ જિદનું બીજું ઉત્તમ દ્રષ્ટાન્ત સીતાનું છે. વનમાં સોનેરી મૃગને જોઈ સીતા તેનાથી આકર્ષિત થઈ. તેને તે મૃગની ખાલમાંથી કંચુકી બનાવીને પહેરવાની ઈચ્છા થઈ અને રામને મૃગને મારી ખાલ લાવવા જીદ કરી. રામે તેમ ન કરવા ખૂબ સમજાવી. પરંતુ ન માની અને અંતે શું પરિણામ આવ્યું તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. પોતે દુ:ખી થઈ અને રામ લક્ષ્મણને પણ દુ:ખી કર્યા. આ પ્રકારના સ્ત્રીહઠ, બાળહઠ તેમજ રાજહઠના અનેક દ્રષ્ટાંતો ઈતિહાસ તેમજ સાહિત્યમાં પ્રસિધ્ધ છે.

મોટાભાગના લોકો અનુભવી રહ્યા છે કે આજની નવી જનરેશનના બાળકોમાં પણ જીદનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. જાણે જીદના સંસ્કાર લઈને જ જન્મ્યા ના હોય! વધુ પડતો ભૌતિક અભિગમ, માં-બાપનો બાળકો પ્રત્યેનો વધુ પડતો મોહ તેમજ પાણી માગ્યું ને દૂધ આપવાની વૃત્તિ, બાળકોની યોગ્ય પરવરીશમાં ખામી વગેરે તેના માટે કારણભૂત હોય તેમ લાગે છે. બાર પંદર વર્ષના બાળકોને સ્કૂટર કે બાઈક ચલાવવાની જીદ કરતા આપણે જોયા છે. તેમની જીદ સંતોષતા માં-બાપને કેવા પરિણામ ભોગવવા પડે છે તેનાથી પણ આપણે વાકેફ છીએ. ઘરમાં વારંવાર વસ્તુ માટે ઝગડતા બાળકોને આપણે જોઈએ છીએ. ટીનએજર્સને મોબાઈલ અપાવતા તેના કેવા માંઠા પરિણામો આવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. આ બધાં માટે પણ મહદ અંશે બાળકોનો હઠાગ્રહ જ કારણભૂત છે.

જીદ ના સંસ્કારના પરિવર્તન માટે શું કરશો?

૧ જીદ કરી પકડ મારતાં પહેલાં બીજાને ધીરજપૂર્વક સાંભળવાની તેમજ સમજવાની ક્ષમતા કેળવીએ.

૨ આપણે હમેશાં સાચા જ હોઈએ એવું ન હોઈ શકે. આ વાતને આપણે સમજી લેવી જોઈએ અને સત્ય વાતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

૩ આપણો કોઈ હિતેચ્છુ આપણને કઈક સમજાવી રહ્યો હોય તો તેનામાં વિશ્વાસ રાખી સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

૪ જીદ કરવાથી કે સિધ્ધ કરવાથી ક્ષણિક અહંભાવ પોષાતો હોય છે, ટુંકાગાળા નો લાભ થઈ શકે છે, કદાચ તમારો સ્વાર્થ પણ સંતોષાતો હશે. પરંતુ લાંબે ગાળે કેટલી મોટી કિંમત ચૂકવવી પડશે તેનો આપણને ખ્યાલ નથી.

૫ જીદ કરવાથી આપણને કેટલું નુકશાન થઈ રહ્યું છે તેનો અંદાજ કાઢીએ. જીદના સંસ્કારને કારણે પરિવારમાં તેમજ સમાજમાં જો મારી છાપ એક જીદ્દી વ્યક્તિ તરીકે ઊભી થશે તો મારી પ્રતિષ્ઠાને કેટલું નુકશાન થશે તેમજ હું કેટલાંની નફરતનો ભોગ બનીશ તેનો વિચાર કરવો જોઈએ.

૬ કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરતાં હોઈએ તો બીજાની મદદ લેવામાં કશું જ ખોટું નથી. જીવન અરસ-પરસના સાથ અને સહયોગથી જ ચાલતું હોય છે. માટે સહયોગ લો અને સહયોગ આપો.

૭ તણાવ, વ્યગ્રતા, ઈર્ષા, ચિંતા, નફરત, ગુરુતાગ્રંથિ જેવી નકારાત્મક મનોવૃત્તિઓથી દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરીએ.

જીદ્દી વ્યક્તિ પોતે તો અનેક માનસિક વિકૃતિઓથી પીડાતી જ હોય છે પરંતુ અન્યને પણ અનેક રીતે દુ:ખી તેમજ અશાંત કરી દેતી હોય છે.

જીદના સંસ્કારના પરિવર્તનનો સચોટ ઉપાય - રાજયોગનો અભ્યાસ:

વાસ્તવમાં જીદના સંસ્કાર એ માનવ જાતના દુશ્મન સમાન પાંચ વિકારો- કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર પૈકીના કોઈપણ વિકારને વશીભૂત થવાને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાં પણ અહંભાવ, ઈર્ષા, વહેમ, વેરઝેર સૌથી વધારે જવાબદાર છે. આ વિકારો એક બીજા સાથે એવાં વણાયેલા છે કે જયાં સુધી વ્યક્તિ આ પાંચેય દુશ્મનોથી મુક્ત થવાનો પ્રયાસ ન કરે ત્યાં સુધી પૂર્ણ રૂપે જીદથી મુક્ત થવું સંભવ નથી. વિકારોની ઉત્પત્તિનું કારણ છે દેહભાન કે દેહ અભિમાન. રાજયોગ એક એવી વિદ્યા છે કે જે આપણને દેહ અભિમાનથી મુકત કરી આત્મનિશ્ચયી બનાવે છે. જેમ જેમ આપણે રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જઈએ છીએ, તેમ તેમ આપણા પરથી બધાં જ વિકારોની પકડ ઢીલી થતી જાય છે. સાથે સાથે જીદથી મુકત થવા માટે જરૂરી એવા ગુણો તેમજ શકિતઓ, જેવાં કે શાંતિ, અંતર્મુખતા, પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, ધીરજ, સમાધાન, સમાવવાની શક્તિ, અનુકૂલન સાધવાની શક્તિ વગેરેનો વિકાસ થાય છે. આત્મચિંતન, આત્મદર્શન, આત્મ વિશ્લેષણ દ્વારા સકારાત્મક અભિગમ ઊભો થાય છે, જે સ્વયંની આંતરિક સંતુષ્ટતા અને પ્રસન્નતામાં વૃધ્ધિ કરે છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા શીખવવામાં આવતા રાજયોગના અભ્યાસથી જીદ પર સહજ નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે તેવો અનેકોનો અનુભવ છે. આપ સૌને પણ રાજયોગના નિ:શુલ્ક અભ્યાસ માટે આપના નજદીકના બ્રહ્માકુમારીઝના સેવાકેન્દ્ર પર સવારે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦ અને સાંજે ૪.૦૦ થી ૭.૦૦ દરમ્યાન પધારવા હાર્દિક ઈશ્વરીય નિમંત્રણ છે. તો ચાલો દરરોજ શાંતિ,ધીરજ અને સ્નેહ રૂપી દિવ્ય ગુણોની ત્રણ ગોળી લઈએ અને જીદની બિમારીથી સંપૂર્ણ પણે મુક્ત રહીએ.