સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

કાકા-મામા, પુત્રી-પત્નીની દોરડાં-ખેંચ રમાય છે,
ગાદી-વારસ ને ખાદી વારસમાં ખેલ ખેલાય છે
ફેલાવે સેવકો ભ્રષ્ટાચાર, સેવાનાં મ્હોરાં પહેરી -
'વેંચાય' ટિકીટ તો કયાંક ભૂંડી ભમ્મર ખેંચાય છે...
(પડાપડી ને નિવેદનોની તડાફડી)

હાઈકુ

સેવા ફારસ!
ધંધો, વંશ-વારસ -
- પદ પારસ !
(સ્થાનિક-સત્તાનું - સ્વરાજ)

લ્યો! ફાટ્યું છે -
સત્તાનું ગ્લેશિયર -
સેવાનું પુર!!
(સેવકોમાં અફળાતફડી)

ચિંતન

કરમ ખરી કર મોહ થલ અંક ચરાચર જાલ ।
હનત ગુનત ગનિ ગુનિ હનત જગત જ્યૌતિષી કાલ ॥

ઉપરોક્ત સાખી તુલસીકૃત દોહાવલીમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આ સંસારમાં કાળરૂપી જ્યોતિષી કર્મરુપી ખડી (પેન) લઈ મોહરૂપી પાટી (સ્લેટ) પરથી ચરાચર જીવરુપી અંકોને ભૂસે છે, હિસાબ કરે છે અને પુનઃ ગણી ગણીને ભૂંસે છે.

વિષયોમાં આસક્ત અને ઈન્દ્રિયોને વશ થયેલ લોકોને ગોસ્વામીજી કહે છે કે તારી ચોટલી પકડીને મૃત્યુ તને નિત્ત થપાટો મારી રહ્યું છે. આ દશા જોઈ, સાંભળી અને અનુભવીને પણ તું સમજતો નથી.

પ્રતિક્ષણ શરીરનો ક્ષય થઈ રહ્યો છે. આ જોઈ, સાંભળી તથા અનુભવી ને પણ પોતાના મૃત્યુને વિસારીને વિષયસેવનમાં જ રત છે.

સુવિચાર

- 'ચલણ' ભલે બદલાય સાહેબ, જીવનમાં 'વલણ' એક સરખુ રાખજો - **મોરારિ બાપુ**
- કોઈના પગ ખેંચવાને બદલે હાથ-ખેંચીને તેને ઉપર લાવી જુઓ, સમાજ આખો આપોઆપ બદલાઈ જશે - **સરદાર પટેલ**
- વ્યક્તિ ત્યારે હારે છે જયારે કોઈ પોતાનું પારકાની જેમ ઘા કરે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જો તમારામાં અહંકાર નથી તો કોઈ ધાર્મિક પુસ્તકની એક લીટી પણ વાંચ્યા વિના કે કોઈ મંદિરમાં ગયા વિના જ તમે મોક્ષ પામશો - **જનકલ્યાણ**
- અદા હોના ચાહીયે, 'ફર્ઝ' ઔર 'કર્ઝ' - **ઈકબાલ પટેલ**
- માણસને બધા લોકો ઓળખે તે ગમે, પણ કોઈ ઓળખી જાય એ ન ગમે - **શાહબુદ્દીન રાઠોડ**
- આજનું ઔષધ : જાયફળને સરસિયાના તેલમાં મેળવીને સાંધાઓના સોજા પર લેપ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા થઈ સોજો મટે છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

દંતકથા પ્રમાણે એક રાજાને સુમેરુ પર્વત ઉપર હસ્તાક્ષર કરવાનો વિશેષ અધિકાર પ્રાપ્ત થયો. આ પર્વત આખો સોનાનો છે. રાજા એ પોતાની સેના, હાથી, ઘોડા વગેરે સાથે લઈ સુમેરુ પર્વત પર હસ્તાક્ષર કરવા સ્વર્ગના દ્વારે પહોંચ્યા. દ્વારપાળે કહ્યું, 'અંદર આપ એકલાને જ પ્રવેશ મળશે. આ સેનાને પરત ફરવું પડશે.' રાજા નિરાશ થયો. તેને એમ હતું કે બધા એનો જયજયકાર બોલાવે પણ નિયમ એટલે નિયમ. બીજા સૌ બહાર ઊભા રહ્યા અને રાજા પહોંચ્યા પર્વત પાસે. ત્યાં ઊભેલા સૈનિકે કહ્યું, 'સુમેરુ પર્વત અનંતકાળથી અહીં છે અને ઘણા બધા ચક્રવર્તી સમ્રાટો અહીં આવતા રહ્યા છે. એટલે હવે અહીં હસ્તાક્ષર કરવા માટે જગ્યા બચી નથી. તમારે જાતે કોઈ એકનું નામ ભૂસવું પડશે પછીં ત્યાં તમે હસ્તાક્ષર કરી શકાશે.' રાજાએ કહ્યું, 'કોઈનું નામ ભૂંસીને હસ્તાક્ષર કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. કારણ કે ભવિષ્યમાં કોઈ બીજો ચક્રવર્તી આવીને મારું નામ ભૂંસીને પોતાના હસ્તાક્ષર કરશે. મારું નામ અહીંયા નાશવંત છે. હું આ ભૂલ કરવા નથી માંગતો મને ક્ષમા કરો.' આટલું બોલી રાજા પરત ફર્યા. સાર એ છે કે તમે પણ કોઈકનું નામ ભૂંસીને તમારું નામ લખવા માંગ છો? જરા વિચારો કે તમે શું કરી રહ્યા છો. રેતી પર હસ્તાક્ષર કરીને અમૂલ્ય જીવન વેડફી રહ્યા છો. એમ કરતાં પહેલાં 'સ્વ'ની ભીતર પ્રવેશ કરીને 'હું' ને ઓળખો. ખરેખર 'હું' જેવું કંઈ જ નથી.

નેતાઓ પણ આખરે તો માણસ છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોંગ્રેસના રાષ્ટ્રીય નેતા ગુલામનબી આઝાદની રાજયસભાની ટર્મ પૂરી થતાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ એમને સંસદમાં આપેલી ભવ્ય અંજલી સંસદના ઈતિહાસની યાદગાર ઘટના બની રહેશે. બહુપક્ષીય લોકશાહીમાં પરસ્પર વિરોધી વિચારસરણી ધરાવતા જનપ્રતિનિધિઓ ચૂંટાઈને ધારાગૃહમાં ભેગા થયા હોય છે. કોંગ્રેસ અને ભારતીય જનતા પાર્ટીની વિચારધારામાં પાયાના મુદ્દાઓમાં કેટલાક મતભેદો છે. કોંગ્રેસ બિનસાંપ્રદાયિકતાના ગાધી પ્રેરિત માર્ગે ચાલતી પાર્ટી છે, તે દલિત-વંચિત-પીડિત અને શોષિત વર્ગોને અગ્રતાક્રમે મૂકી એનો ચૂંટણી પ્રચાર કરતી રહી છે અને કાળક્રમે લઘુમતી, અનુસૂચિત જાતિ તથા જનજાતિ તથા પછાત વર્ગો એનું સમર્થન કરતા રહ્યા જેને વહેવારું ભાષામાં આપણે 'વોટબેંક' તરીકે ઓળખીએ છીએ. આ વોટબેંકની સામે મધ્યમ વર્ગ અને સવર્ણ હિંદુઓની પક્ષધર પાર્ટી તરીકે ભારતીય જનતા પાર્ટીનો ઉદય થયો જેણે એની પ્રસ્થાપિત સવર્ણ વોટબેંક ઉપરાંત અન્ય સમુદાયોને પણ સાથે લેવાની વ્યૂહરચનામાં ધાર્યા કરતાં ઘણી વધારે સફળતા મેળવી છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી એમના પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ અને વક્તૃત્વના બળે પાર્ટી કરતાં પણ ઊંચેરું કદ ધરાવે છે. ગુલામ નબી આઝાદ પાસે તો એમનો કોઈ ખાસ સંસદીય વિસ્તાર પણ નથી. પ્રારંભિક સંસદીય કારકિર્દીમાં મૂળ કાશ્મીરી નેતા મહારાષ્ટ્રમાંથી ચૂંટાયા હતા. એક વાર જમ્મુ-કાશ્મીરના મુખ્યમંત્રી પણ બન્યા અને કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ નેતા તરીકે વર્ષોથી રાજયસભાના સદસ્ય તથા નેતા છે. ઈંદિરા ગાંધી અને સંજય ગાંધીના યુગમાં જે થોડા યુવાન મુસ્લિમ ચહેરા ઊંચકાયા એમાં ગુલામનબી સૌથી મોખરે હતા. સોનિયા ગાંધીના કાર્યકાળમાં અહમદ પટેલ એમનાથી આગળ નીકળી ગયા પરંતુ રાષ્ટ્રીય સ્તરે ગુલામનબી આઝાદ કોંગ્રેસના પ્રભાવી નેતા તરીકે જળવાઈ રહ્યા હતા. સાચી વાત કારવાની નૈતિક હિંમત અને પક્ષની વફાદારીને કારણે તેઓ સોનિયા ગાંધીને કોંગ્રેસની અવદશાથી વાકેફ કરનારા ત્રેવીસ અગ્રણીઓમાં મોખરે રહ્યા હતા. એથી એમને પાર્ટીમાં સાઈડ લાઈન પણ કરી દેવાયા હતા અને છતાં કપિલ સિબ્બલની જેમ તેઓએ નમતું નહોતું જોખ્યું. રાજયસભાની એમની મુદત પૂરી થતાં કોંગ્રેસ એમને રિપીટ કરશે કે કેમ એ વિશે કશું કહી શકાય એમ નથી. કાશ્મીરી પંડિતોના પુનર્વસન માટેના હિમાયતી ગુલામનબી આઝાદ પોતાને ભારતીય મુસ્લિમ તરીકે ઓળખાવતાં ગર્વ અનુભવે છે. વળી પોતે કયારેક પાકિસ્તાન નહીં ગયા હોવા બદલ પોતાની જાતને ખુનનશીબ માને છે. અલબત્ત, કોંગ્રેસને ગુલામનબીની વડાપ્રધાને કરેલી પ્રશંસા કઠી હશે; પણ જો કોંગ્રેસ એમને ટિકિટ નહીં આપે તો પણ ગુલામનબી પાર્ટી નહીં જ છોડે તે નક્કી છે. મોદીએ પોતાના મુખ્યમંત્રી કાળ દરમિયાન જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં થયેલી આતંકી હુમલામાં આઠ ગુજરાતી પ્રવાસીઓની થયેલ હત્યા વખતે તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી તરીકે ગુલામનબી આઝાદે દાખવેલી અપાર સંવેદનશીલતા અને કરુણાનો ઉલ્લેખ કરી એમને સલામ કરી. મોદીની જેમ ગુલામનબી પણ ભાવુક થઈ ગયા. બેઉ નેતાઓ પરસ્પર સૌહાર્દપૂર્ણ સંબંધો હોવાનો પણ એકરાર કર્યો. સૈદ્ધાંતિક ધોરણે સામસામે રહેવું પડતું હોવા છતાં બેઉનાં મન મળેતાં હતાં એની વિદાય પ્રસંગે પ્રતીતિ થઈ. ગુલામનબીના વિશાળ અનુભવનો લાભ દેશને અને સરકારને મળતો રહેવો જોઈએ એવો સંકેત આપી મોદીએ કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડને જબારી ચૂંટણી ખણી લીધી છે. આરએસપી નેતા રામદાસ આઠવલેએ તો ત્યાં સુધી કહ્યું કે અમે તમને પાછાં લાવીશું - તમારી પાર્ટી નહીં લાવે તો અમે બેઠા છીએ. એક રીતે કોંગ્રેસના પરિવારવાદ સામે આંગળી ચીંધનાર મુસ્લિમ નેતાને આ ખુલ્લું નિમંત્રણ જ કહેવાય. પણ ગુલામ નબી તો પરિપક્વ, પીઠ રાજપુરુષ છે. એ એટલી સહેલાઈથી એમના સકંજામાં આવી જાય એ વાતમાં માલ નથી. એક બાબત જરૂર નોંધવી રહી કે વિદાયવેળાએ વડાપ્રધાન અને ગુલામનબી બેઉ ભાવુક બન્યા એ કોઈ બનાવટી કે અભિનય નહોતો. નેતાઓ પણ આખરે માણસ જ હોય છે અને એમનાં બધાં આસું મગરનાં નથી હોતાં!

ઉધાર અને પ્રેમ માત્ર એને જ આપો જે પરત કરી શકે

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

સભ્યતા કી ફટી ચાદર
ઓઢકર બૈઠા હુઆ,
દર્દ કો મોટી સૂઈએ,
સી રહા આદમી.
આદમી કા આદમિયત સે
રિશ્તા નહીં રહા,
ફિર ન જાને ક્યોં અબી તક,
જી રહા, હૈ આદમી.

(અજ્ઞાત શાયર)

●●●

મારા હાઈસ્કૂલના એ દિવસો....

અત્યારે ત્યાં એક ગાંધીજન મહેમાન થયા... જમી પરવારી સૌ સાથે બેઠા.... વાતે વળગ્યા... અમને કહે, 'બોલો... ગામડું એટલે શું?!... પછી હસતાં હસતાં કહેવા લાગ્યાં. ભેગા મળીને જીવે એ આપણા ગામડાની સંસ્કૃતિ... આપણો પાડોશી જો ભૂખે સૂતો હોય તો એવું સુખ આપણને કદાપિ ના ખપે... સૌ માટે જીવીએ, એ જ સાચું જીવતર... પછી સમજાવતાં ઉમેરે કે... આપણું જીવન કેવું હોવું જોઈએ ? ફૂલ જેવું સુગંધી... સૌને ગમતું.... તમારી સુગંધ કઈ ? તમારી માણસાઈ... પછી અમને બધાને એક શીખ ગાંઠે બાંધવાની વાત કરી કે.... સૌ એક શીખ ધરજો... સાથે ખાઓ ને સાથે જીવો...

આ અદના ગાંધીજનનું મને ઘેલું લાગેલું...!!

દોસ્તો, આજના માણસને પોતાના અને પોતીકાં સિવાય અન્ય કોઈમાં રસ નથી! આજના ભૌતિક-ભોગવાદે માણસને એકાંગી ને એકલપેટો બનાવી દીધો છે. સ્વાર્થાંધતા એવી તો સદી ગઈ છે કે માણસ સાવ લુખો ને બચ્છટ લાગવા માંડ્યો છે, એનામાં લાગણી, પ્રેમ, આત્મીયતા, સહકારની ભાવના જેવું તો છે જ નહીં... માત્ર વેપારી સંબંધો.... વળતર હોય તો જ વાત કરાય... આજે ચારેતરફ વિકાસની ગુલબાંગો પોકારાય છે... અગાઉ કયારેક ન હોય એવી સુખ-સાહ્યબી ને વૈભવ સામાન્યજનને સાંપડ્યો છે... આ (કહેવાતી!) પ્રગતિએ માનવીનાં મન અને હૈયાને સૂકવી દીધાં છે... આત્મીય ભાવ શોષાયો ને નિર્લેપતા વ્યાપક બની... પ્રસંગોપાત સગાં-સ્નેહી - સ્વજનો સાથે હળવા મળવાનું ખરું... પણ... ભળવાનું તો સાવ ભૂલી ગયાં છે... અરે, પરિવારમાં પણ એકબીજાનો પરિચય કેળવવામાં આજનો માણસ ઊંણો ઉતર્યો છે... તો પછી પડોશીની તો વાત જ કયાં કરવી ?

આજે તો ગામડાં ભાંગતા જાય છે ને શહેરો તો 'દિવસે નહીં એટલાં રાતે નહીં એટલાં દિવસે' - પેલી વાર્તાની જેમ વધ્યે જ જાય છે!! ત્યાં ભેગા મળીને જીવવાની વાત જ કયાં કરવી ?!

મિત્રો, આપણે ત્યાં 'પડોશ' કે 'પાડોશ' જેવા રૂપાળા શબ્દો છે.... જે સંસ્કૃત 'પ્રતિવાસ' શબ્દમાંથી આવ્યા છે, જેનો અર્થ નજીકનો વાસ. પડોશ એટલે પાસ-પાસેનો વાસ... જોડાજોડ વાસ... આપણી ભારતીય સભ્યતામાં પડોશી અને તેમની સાથેના સંબંધને ખૂબ જ મહત્વ અપાયું છે. એટલે જ કહેવાય છે.... 'પહેલો સગો પાડોશી.' પડોશીમાં પરમેશ્વરનું દર્શન કરવું... ગુણ ગ્રાહિતા કેળવવી... પ્રભુ ઈસુ પણ એ જ કહ્યું છે, 'તું તારા પાડોશીને પ્રેમ કર.' એનો અર્થ એ જ કે પડોશી તરીકે અન્યોનય માટે ભાવનાત્મક ને વૈચારિક રીતે સાથે રહેવું... એકબીજાની મુશ્કેલી વેળાએ તન-મન-ધનથી સહાયભૂત થવાની તત્પરતા દાખવવી એ ઉત્તમ માણસાઈની ઓળખ છે. મોટેભાગે તો ઉપરછલ્લો સદ્‌ભાવ દેખાડનારો માણસ પડોશીના સુખની ઈર્ષા ને દ્વેષની બળતરાથી બળતો જ હોય છે... હું દુઃખી છું અને દુઃખી નથી પણ તું સુખી છે એનું દુઃખ - એને પીડતું હોય છે... પડોશી ધર્મ બજાવવામાં સંબંધોની લક્ષ્મણરેખા ઓળંગી ન જવાય એનુંય ધ્યાન રાખવું... ઘણીવાર ઘનિષ્ટતા કે અતિનિકટતા નફરતમાં પરિણમતી હોય છે... 'સહવાસી' તો બન્યા પણ 'સહૃદયી' બનવા સહિષ્ણુતા, ક્ષમાભાવ, જતું કરવાની ભાવના કેળવવી પડે... ટૂંકમાં કહીએ તો 'દિલની દિલાવરી'નો આ વેપાર છે... પડોશીને લાગવું જોઈએ કે મારો પડોશી અડધી રાતનો હોંકારો છે!!!

સ્પર્શમણિ :

સુખ વહેંચવા સંગત જોઈએ, દુઃખ વહેંચવા તો અંગત જ જોઈએ.

●●●

મહત્ત્વના થવું સારૂં નથી, પણ સારા થવું એ મહત્ત્વનું છે.

●●●

ઉધાર અને પ્રેમ માત્ર એને જ આપો જે પરત કરી શકે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

વૉટ્સએપની ડૅટા શૅરીંગ પૉલિસીની જાહેરાતથી આખા દેશમાં હલચલ મચી ગઈ છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

છેલ્લા ૧-૨ મહીનાથી વોટ્સેપની પોલિસી અંગે ખૂબ ચર્ચા થઇ રહી છે. વોટ્સેપ એવી પોલિસી અમલમાં મૂકવા જઇ રહ્યું છે જેમાં યુઝર્સનો ડેટા તેમની મુખ્ય કંપની ફેસબુક સાથે શૅર થશે. આપણે સંમતિ આપવાની છે અથવા વોટ્સેપનો યુઝ બંધ કરવાનો થશે.

પહેલાં વોટ્સેપ પોતે એક અલગ કંપની હતી. જેને છેલ્લા ૩-૪ વર્ષ થી ફેસબુક દ્વારા ખરીદી લેવામાં આવી છે. હવે વોટ્સેપની માલિકી ફેસબુકની છે. અત્યાર સુધી વોટ્સેપમાં ઓપ્શન હતું કે તમે ઇચ્છો તો જ તમારો ડેટા શેર થઇ શકે. હવે એ ઓપ્શન બંધ કરીને એવી પોલિસી અમલમાં મૂકાવા જઇ રહી છે કે જો તમે વોટ્સેપ યુઝર છો તો તમારો ડેટા ફેસબુક સાથે શેર થશે જ. વોટ્સેપની માલિકી ફેસબુકની હોવાને કારણે આ સ્વાભાવિક વાત છે. આ નિર્ણયને કારણે વિવાદમાં ફસાયેલી કંપનીએ હાલ પૂરતો પોલિસીનો અમલ મુલતવી રાખ્યો છે. પોતાના આ નિર્ણય ને જસ્ટીફાય કરતી જાહેરાતો દ્વારા યુઝર્સ ને સમજાવવામાં આવી રહ્યા છે. ૧૦-૧૫ દિવસ પહેલાં વોટ્સેપ પર આ વિશે ખુલાસા સભર જાહેરાત ચાલતી હતી. ન્યુઝ પેપર્સમાં પણ આવી જાહેરાતો કદાચ તમે વાંચી હશે. જેમાં આપણો કયો ડેટા શેર કરવામાં આવશે એનો ઉલ્લેખ હતો. કંપની ના કહેવા પ્રમાણે ડેટા શેરીંગ થી આપણી પ્રાયવસીનું હનન થશે નહીં. આપણી કોઇ ચેટ એ લોકો જોઇ શકતા નથી. ઇવન આપણે જાણવા માંગતા હોઇએ કે આપણો ક્યો ડેટા વોટ્સેપ કે ફેસબુક પાસે છે, તો એ પણ આપણે જાણી શકીએ છે. વોટ્સેપ દ્વારા જ એને માટે રિકવેસ્ટ મોકલવાથી ડેટા જનરેટ થઇને ૨-૩ દિવસમાં આપણા સુધી પહોંચે છે.

દુનિયાની ૭ બિલીયન ની વસ્તી માંથી ૨ બિલીયન લોકો વોટ્સેપ યુઝર્સ છે જે ઘણો મોટો આંક કહેવાય. અમેરીકામાં એના યુઝર્સ સૌથી ઓછા છે. જ્યારે ભારતમાં ૩૪ કરોડ લોકો વોટ્સેપસેવી છે. વોટ્સેપની ડેટા શેરીંગ પોલિસીની જાહેરાત થી આખા દેશમાં હલચલ મચી ગઇ છે. વોટ્સેપ ના વ્યસની ભારત વાસીઓના જીવ અધ્ધર થઇ ગયા છે. બીજા એપ્સની શોધ શરૂ થઇ ગઇ છે. ઠેર-ઠેર આજ ચર્ચા છે કે હવે શું !!! ટેલીગ્રામ, સિગ્નલ જેવી બીજી ચેટીંગ એપ્સ ડાઉનલોડ કરી અનેક લોકોએ તૈયારી શરૂ કરી દીધી છે.

કંપની પોતાની જાહેરાતમાં કહે છે કે અમારા આ નિર્ણયનું અયોગ્ય અર્થઘટન થઇ રહ્યું છે. કંપનીને ભારત દેશનો આટલો મોટો ગ્રાહકવર્ગ ગુમાવવો પોસાય એમ નથી અને એટલે જ એમણે હાલ પૂરતો મેં મહીના સુધી આ પોલિસીનો અમલ મુલતવી રાખ્યો છે. ભારત દેશનો ગરીબ, અભણ, વિદ્વાન કે ધનિક દરેક વ્યક્તિ મોબાઇલ અને એમાંય વોટ્સેપનો વ્યસની છે. પાન-મસાલા-સીગારેટ-બીડીની હરોળમાં મૂકી શકાય એટલું આ વોટ્સેપનું વ્યસન ગાંડપણની હદ સુધી લોકોને ઘેલા કરી રહ્યું છે. આપણા દેશમાં જ નહીં સમગ્ર દુનિયામાં સોશિયલ મીડીયાની જ સત્તા ચાલે છે એના દ્વારા, એની મદદ થી કંઇ પણ થઇ શકે એનો હવે સત્તાધીશો ને બરાબર ખ્યાલ આવી ગયો છે. અમેરિકામાં ટ્રમ્પની જીતના વિવાદમાં ફેસબુક કંપની પર કોર્ટમાં કેસ ચાલી રહ્યો છે. આવા કેટલાય વિવાદો અને સમાધાનો સોશિયલ મીડીયા દ્વારા સર્જાતા રહે છે.

ક્યારેક એવો વિચાર ફરકી જાય કે આ સોશિયલ મીડીયા ના હોય તો શું !! વોટ્સેપ, ફેસબુક, ઇન્સ્ટાગ્રામ કે યુ ટ્યુબ જેવા માધ્યમો મીડલ એજ અને સિનિયર સીટીઝન્સ માટે જીવાદોરી સમાન છે. દુનિયા સાથે સંપર્કનું હાથવગુ સાધન છે. ખાલીપાને ભરનારું અને સ્નેહીજનો સાથે સંપર્ક જાળવી આપનારું માધ્યમ છે.

યુવાનોની દુનિયા અલગ જ છે. એમની પાસે આ માધ્યમો સિવાય પણ અનેક રીતો, અનેક ઓપ્શન્સ છે જે એમની જીવન શૈલીમાં વણાયેલા છે. યુવાનો નો કેટલાંક વર્ગ તથા સેલીબ્રીટીઝ એવા છે જે આ સોશિયલ મીડીયા ના વળગણથી જાતને અળગી રાખે છે. અનેકવાર ડીજીટલ ડીટોક્સ — એટલે કે સોશિયલ મીડીયાના ઉપવાસ રાખે છે. બ્રેક લે છે.

આવા યુવાનો ને જોઇ ધન્યતા અનુભવાય છે. જાણકારી સાથે સંયમ અને જાગૃતતા સાથે પુખ્તતાનો તાલમેલ એમના વ્યક્તિત્વ ને નિરાળું બનાવે છે. એવા એક યુવાન સાથે ચર્ચામાં સોશિયલ મીડીયા ના વિવેક સભર ઉપયોગની સરસ વાતો થઇ. એના મતે જાતને ફોન કે સોશિયલ મિડીયાના વ્યસની બનવાથી રોકવી જોઇએ. આ વ્યસન વ્યક્તિનું ફોકસમાં વિક્ષેપ પાડનારું છે.

અનેક વોટ્સેપ ગ્રુપો વચ્ચે અટવાતા આપણે ઘણા લોકો સાથે સંપર્કમાં હોવાની ભ્રમણામાં અટવાતા રહીએ છીએ. પોતાના અંગત કે પરિવારના નાના માં નાના ન્યુઝ કે ફોટા શેર કરીને મિત્રો કે ઓળખીતાનું ધ્યાન પોતાના તરફ આકર્ષવાનો પ્રયત્ન જાણે-અજાણે થતો રહે છે. દરેકે મૂકેલી પોસ્ટ પર કોમેન્ટ આપવાની કે કોમેન્ટ મેળવવાની ઘેલછા ને કારણે મન પર એક પ્રકારનું દબાણ અનુભવાય છે. આપણે પોતે પણ જાણતા હોઇએ છીએ કે આવી પ્રસંશા કે વાહવાઇ સાવ બોદી મતલબ વિનાની છે. પરંતુ એનો મોહ ઓછો થતો નથી. મને કેટલી લાઇક કે કેટલી કોમેન્ટ મળી, કેટલા લોકોએ મારી પોસ્ટ જોઇ, કોમેન્ટ આપનાર દરેકનો વ્યક્તિગત આભાર માનવો. આ બધી ચેષ્ટા આજના આ યુગમાં બહુ કોમન થઇ ગઇ છે. જેમાં સમયની સાથે મનનું વ્યર્થ રોકાણ છે. આપણે આવી ભ્રામક દુનિયામાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

સલાહ સૂચન ભરેલા મેસેજ ફોરવર્ડીંગની એક અલગ જ દુનિયા છે. જે આ સોશિયલ મીડીયાને ઓક્સિજન પુરું પાડે છે.

આ બધું નહોતું ત્યારે પણ જીવન નું અસ્તિત્વ હતું જ. જીવનની ક્વોલીટી પણ ઘણી સારી હતી. સંબંધો ઉત્તમ હતા. માનસિક-શારિરીક સ્વસ્થતા વધુ બહેતર હતી. એનો અર્થ એવો નથી કે ટેકનોલોજીના વિકાસ થી પ્રાપ્ત થયેલી આ સગવડો ખરાબ છે. જરૂર છે એનો વિવેક સભર ઉપયોગ શીખવાની. એના પર આધારિત ના થતા એનો સદઉપયોગ કરવાની. 'અતિ સર્વત્ર વર્જયતે હ્ર એ આપણે જાણીએ જ છીએ.

આવું થશે તો કોઇની પણ કોઇ જ શરત ને આધીન થવાની જરૂર રહેશે નહીં. કોઇ ફોરેન કંપની આપણું નાક દબાવી શકશે નહીં. આધીનતા, પરાધીન બનાવે છે. પરાધીનતા અસુખ આપે છે માટે ચેતવું જરૂરી છે.

ઈરિમેદાદિ તેલ - દાંત અને મુખના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હજુ બે દિવસ પહેલા જ 'ટૂથએક ડે' (દાંતના દુખાવાનો દિવસ) ગયો. ડાયાબિટીસ ડે, કેન્સર ડે ની જેમ ૯ ફેબ્રુઆરીએ ટૂથએક ડે મનાવવામાં આવે છે. જ્યારે આપણને દાંતનો દુખાવો ઉપડે એટલે આપણે તરત ડેન્ટીસ્ટનો સમપર કરીએ. ડેન્ટિસ્ટ આપણને અમુક પેઈન કિલર આપે અને જરૂર પડ્યે રુટ કેનાલ કે પછી દાંત પડાવવાની સલાહ આપે. દાંતના રોગોમાં લોકો જનરલી આયુર્વેદિક ડોક્ટરનો સંપર્ક નથી કરતા હોતા. પણ, આયુર્વેદમાં દાંતના રોગોના અમુક ઉત્તમ ઔષધો છે કે જે ખૂબ સરસ કામ કરે છે

આવું જ એક ઔષધ એટલે ઈરિમેદાદિ તેલ (આરિમેદાદિ તેલ). આયુર્વેદનું આ પ્રાચીન ઔષધ દાંતના અને મુખના રોગોમાં બહુ ફાયદાકારક છે. રેમેદાદિ તેલમાં બહુ બધા ઔષધોનો સમાવેશ થાય છે. અમુક મુખ્ય ઔષધોની વાત કરીએ તો ઈરિમેદ, જેઠીમધ, મજીઠ, અગરુ, વાવડીંગ, લોધર, હળદર, નાગરમોથ, તજ, ચંદન, પંચવલ્કલ, ખાખરાના પાન, બૃહતી જેવા અસરકારક ઔષધોનો સમાવેશ ઈરિમેદાદિ તેલમાં થાય છે.

ઈરિમેદાદિ તેલ દાંતના રોગો જેવાકે દાંતનો દુખાવો, શ્વાસમાં દુર્ગંધ, મોમાં ઈન્ફેક્શન, પેઢાની નબળાઈ, દાંતનો ઘસારો, બાળકોમાં દાંતનું કાળા પડી જવું વગેરે જેવા રોગોમાં અસરકારક છે.

હવે જાણીએ કે ઈરિમેદાદિ તેલનો ઉપયોગ કેવીરીતે કરવો. સામાન્ય રીતે ઈરિમેદાદિ તેલ કોગળા કરવા માટે અને મોં માં ભરી રાખવા માટે વપરાય છે. ૫ થી ૧૦ મિલી. ઈરિમેદાદિ તેલને ૫ -૭ મિનિટ સુધી મોં માં ભરી રાખવું અને પછી કોગળો કરી લેવો. એ પછી ગરમ પાણીથી કોગળા કરી લેવા. આ પ્રક્રિયા રોજિંદી સવાર-સાંજ કરવી.

ઈરિમેદાદિ તેલ સરળતાથી નજીકની આયુર્વેદિક દુકાનોમાં મળી રહે છે. સામાન્ય રીતે ઈરિમેદાદિ તેલની કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ નથી, તેમ છતાં ઉપયોગ કરતા પહેલા આયુર્વેદ ચિકિત્સકની સલાહ લેવી હિતાવહ છે.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

વીલ યુ બી માય વેલેન્ટાઈન?

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

આ માણસજાત જબ્બર શરમાળ જીવ છે. આખી દુનિયાની પ્રાણી સૃષ્ટિમાં આટલી શરમાળ પ્રજા બીજી એકેય નહીં હોય એ હું ખાતરી પૂર્વક કહી શકું એમ છું. તમે ક્યારેય કોઈ જનાવારને પ્રેમ કરતા શરમાતું જોયું? એ લોકોમાં તો નર ગમે તેવો રૂપાળો હોય તોય માદાને રીઝવવા કેવા કેવા ખેલ કરતો હોય અને આ એક માણસજાત જોઈલો...નર્યું શરમનું ઘર!

એને સૌથી પહેલા તો પ્રેમમાં પડ્યો છે એ સ્વીકારવાની શરમ આવે, જાણે કોરોના પોઝિટિવ આવ્યો હોય એ ખબર એના નામ, સરનામા સાથે છાપામાં છપાઈ ગઈ હોય. પોતાને પ્રેમ થઈ જ ગયો છે એ નક્કી થઈ જાય પછી જેના પ્રેમમાં પડ્યો હોય એને જણાવતા તો કેટલીય વાર વાઈના હુમલા આવી જાય. દુનિયાની સાઠ ટકા લવ સ્ટોરી અહીંયા જ અંત પામે છે. પ્રેમમાં પડેલ માણસ એટલે મહા શરમાળ પ્રાણી અને આ બધી શરમ એને એના પ્રેમી પાત્ર આગળ પોતાનો પ્રેમ વ્યક્ત કરતા જ આવે. ગમે એટલા પ્રયત્ન કરી લે જે દસ વખત મનમાં ગોખ્યું હોય, કેટલીય વખત સપના જોયા હોય એવું કંઈ કહેવાની કે કરવાની હિંમત આવે જ નહીં. આજનો આ દિવસ આવા લોકો માટે જ નવી આશા અને ઉમ્મીદ લઈને આવે છે.

સીધે સીધું ''હું તને પ્રેમ કરું છું'' એવું કહેવાની હિંમત ના હોય એમને માટે જ આજની આ યુવાન પેઢીએ સુપર્બ વ્યવસ્થા કરી છે. કેવા કેવા તો દિવસ મનાવે ચોકલેટ ડે, હગ ડે, રોઝ ડે, પ્રોમિસ ડે, પ્રપોઝ ડે...ટુંકમાં એકાદ દિવસેય જો તમે તમારી શરમ છોડી શકો તો ફાવી શકો. આ બધું યુવાનોને જ શોભે એવું માનવાની ભૂલ ભૂલથીએ ના કરતા હોં. માણસનું દિલ જવાન હોવું જોઈએ વાળમાં કલર કરાવવાની તો ફેશન છે!

આ બધું કહેતા, વિચારતા એકવાર તો મનમાં શંકા આવી જ જાય કે ખરેખર પ્રેમ એટલે શું? એ કોઈને મળે છે ખરો? કોઈ તમને તમારી અપેક્ષા પ્રમાણે ચાહે એ શક્ય છે?

કેટલાક લોકોને જોઉં છું કે એમની વચ્ચે પહેલાં પ્રેમ હતો. વરસ, બે વરસ કે વધારે સમય સાથે રહ્યાં ત્યાં સુધી દો જીસ્મ એક જાન જેટલા નજીક હતા અને અચાનક એક દિવસ એમની વચ્ચે બ્રેક અપ થઈ જાય છે. એક જ પળમાં પ્રેમ ખલાસ! ખતમ થઈ જાય છે! થોડા દિવસ રોવાનું, ગમગીન બની જવાનું ચાલ્યા કરે પણ એ દરેક વખતે એ સામેવાળા પાત્રને જ દોષ આપી દુઃખી થતા હોય. પાછું અહીંયા એમને જરાય શરમ નથી આવતી. સોશ્યલ મીડિયા પર કે ક્યારેક આમને સામને એકબીજાને નીચા પડવાનો એકેય મોકો જતો ના કરે. સામેવાળાને દુઃખ થાય એવું કરવાની કે ઘસાતું બોલવાની તક મળે એની રાહ જોતા હોય અને જ્યારે એ તક મળે કોઈ કસર બાકી ના રાખે. અહીંયા પાછા સામેવાળાની સાથે એ પણ દુઃખી થતાં જ હોય. દુનિયાની આગળ ભલે ગમે એટલું નાટક કરી લે કે હું ખૂબ સ્ટ્રોંગ છું, મને કોઈ ફરક નથી પડતો વગેરે વગેરે હકીકતે એ રાત્રે અને આવનારી કેટલીય રાત્રે તકિયો એમનોય ભીંજાતો હોય છે.

પ્રેમમાં પડવું એમ કેમ કહેવાય છે ખબર છે? કેમ કે એમાં એકવાર પડ્યા પછી બહાર આવવાનો કોઈ રસ્તો જ નથી. પ્રેમમાં ઉડવાનું નથી, પડવાનું જ છે અને એવા પડવાનું છે કે પોતાનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ ભૂલી જાઓ એ હદે એમાં ઓતપ્રોત થઈ જાઓ. એ વ્યક્તિ તમને તમારા જેટલું જ ચાહે કે ન ચાહે તમને ફરક ના પડવો જોઈએ. એની ખુશી, એને હસતી જોવી એ જ તમારી ખુશીનું કારણ બને ત્યારે માની લેજો તમે સાચા રસ્તે જઈ રહ્યા છો.

ખરેખર જોવા જાઓ તો માણસોને ખબર જ નથી કે પ્રેમ એટલે શું? બધા કોઈ પાત્ર શોધે છે, એમને ગમે એવું, એમને અનુરૂપ હોય હોય એવું અને સામે છેડેથી પણ એમના જેવી જ લાગણી પડઘાય તો બધું બરાબર નહીંતર દુઃખના સમંદરમાં ડૂબી જાય. પ્રેમ ક્યાંય બહારથી તમને ક્યારેય નહીં મળે, એ તમારી જ અંદર છુપાયેલો છે બસ એને વ્યક્ત કરવાનું મન થાય એવી કોઈ વ્યક્તિ મળી જાય તો એને નસીબ માનજો એને એ પ્રેમને દિલ ખોલીને વ્યક્ત કરજો, જરાય શરમાયા વગર...

અમસ્તું,
પ્રેમ એક અહેસાસ છે એને માણો, સાબિત કરવાનો પ્રયાસ રહેવા દો.

@kapadianiyati