સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

ચઢાવ્યો ઉંચે કાંધે લઈ, હવે એ જ પટકે છે!
ખટકે છે અપમાન અને અનાદર ચટકે છે!
છટકે કમાન ત્યારે એ વટકે છે સંબંધોથી -
કપાય હૈયું કટકે ને મગજ પણ ફટકે છે!
(શ્રી જશુભા રાણા પૂર્વ પ્રમુખનું રાજીનામું)

હાઈકુ

ફાટે ટિકીટ -
ને કપાય સંબંધો -
સૂકાય સ્નેહ !

ટિકીટ સાથે -
સ્થપાય છે સંબંધો -
બંધાય સ્નેહ !

(ટિકીટ બજારે જોવા મળતો 'ભાવ'નો તાલ)

ચિંતન

વિદ્વેષાંસીનુંહિ વર્ધયેલાં મદેમ શતહિમાઃ સુવીરાઃ ।

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

વિદ્વાન પુરુષોનું કર્તવ્ય છે કે તેઓ શ્રેષ્ઠ કર્મ કરે અને બીજા પાસે કરાવે. એનાથી દોષો દૂર થાય છે અને બળ, બુદ્ધિ, વિદ્યા અને ઉંમરમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

વિદ્વાન કોને કહેવાય ? જેમને ભૌતિક સૃષ્ટિ તથા પદાર્થોનું જ્ઞાન હોય, એઓ માનવસમાજની જાણકારી રાખતા હોય, જીવન નિર્માણના સિદ્ધાંતોને સમજતા હોય, આત્મવિદ્યા અને બ્રહ્મવિદ્યાથી પરિચિત હોય તેઓ વિદ્વાન કહેવાય છે. કોઈ પણ વસ્તુના સાચા સ્વરુપને જાણવું એને જ જ્ઞાન કહેવાય છે. વિદ્યા અને અવિદ્યાના તફાવતને જાણકાર વિદ્વાન હોય છે. સંસાર, શરીર વગેરે ક્ષણિક પદાર્થોને જ કાયમી માનવા, જૂઠું બોલવું, ચોરી વગેરે અપવિત્ર કર્મોને પવિત્ર સમજવાં, વિષય સેવન વગેરે દુઃખોનું સુખરુપ માનવાં, શરીર અને જડ પદાર્થોને ચેતન માનવા એ અવિદ્યા છે. તેનાથી વિપરીત, બધા પદાર્થોની વાસ્તવિકતા, મૂળ ભાવનાના યથાર્થ સ્વરુપનું ભાન હોવું એ જ વિદ્યા છે.

સુવિચાર

- જબતક તુમમે ગુસ્સા ઔર ગુગુર બાકી હૈ તબતક અપની ગિનતી અચ્છે લોંગોમેં મત કરના - **અમૃતબિંદુ**
- જો તમે મનુષ્યને સભ્ય બનાવવા ઈચ્છતા હો તો આનો આરંભ તેની દાદીમાંથી કરો - **વિક્ટર હ્યુગો**
- જે ધનવાન થવાને તલપાપડ છે તે કયારેય નિર્દોષ રહી શકે નહીં - **બાઈબલ**
- અલ્પ સંખ્યામાં હોઈએ તો આપણા સાહસની અને વધુ સંખ્યામાં હોઈએ તો આપણી સહનશીલતાની પરીક્ષા થાય છે - **જીવન પાથેય**
- સંપત્તિ વિના જીવનમાં સુખ નથી. આ માન્યતા ગરીબની છે.
  શાંતિ વિના જીવનમાં મજા નથી, આ માન્યતા શ્રીમંતની છે - **જીવન પાથેય**
- સુખ પ્રવૃત્તિમાં સમાયેલું છે સુખ વહેતું ઝરણું છે,નથી એ કાંઈ બંધિયાર ખાબોચિયું - **હરીન્દ્ર દવે**
- આજનું ઔષધ : સફેદ ચંદન પાઉડરને ચોખાના ઓસામણમાં ઉમેરી તે પેસ્ટ માથા પર લગાડવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

મહારાષ્ટ્રના સુપ્રસિદ્ધ ગાયિકા હીરાબાઈ બડાદેકર સ્ત્રી સંગીતકાર ગાયિકા અને નાટકમાં પણ રસ ધરાવતા હતા. એમણે સંગીતપ્રધાન નાટકો પ્રસ્તુત કરવા માટે નાટક કંપની શરૂ કરવાનું સાહસ કર્યું. 'નૂતન સંગીત વિદ્યાલય' ના નામથી સંગીત શાળા અને નાટ્ય શાળા શરૂ થઈ. શરુઆતમાં 'સૌભદ્ર, મિરાબાઈ, માન-અપમાન, એક પ્યાલા.' વગેરે સંગીતપ્રધાન નાટકો બહાર પાડયા. મોટા ભાગના નાટકોમાં હીરાભાઈ ખુદ નાયિકાનું પાત્ર લેતા. શરુઆત સારી થઈ પણ એક બે વર્ષમાં જ સંસ્થા આર્થિક રીતે નુકશાનમાં ઉતરી ગઈ. સંસ્થાના માથે સારું એવું દેવું થઈ ગયું. એક સમયે નાટક કંપનીને નાણા ધીરનાર શાહુકાર શેઠ કડક ઉઘરાણી રુબરુ આવ્યા. હીરાબાઈએ શેઠને કહ્યું, શેઠ, મારી નાટક કંપની ઉપર ઠીક ઠીક દેવું થઈ ગયું છે હું જાણું છું. તમારી એક પાઈ પણ હું ડુબાડવાની નથી. પ્રભુ કરશે તો તમારા જેવા બધા લેણદારોની પાઈ પાઈ વહેલામાં વહેલી તકે ચૂકવી દેવાની મારી ઈચ્છા છે. થોડો સમય આપો.' હીરાભાઈએ બમણી મહેનત અને જુસ્સાથી કાર્યક્રમો શરૂ કર્યા. સંગીતના વધુમાં વધુ કાર્યક્રમો આપીને પૈસા એકત્ર કર્યા. પ્રભુથી ડરીને ચાલનારા હીરાબાઈએ ત્રણ ચાર વર્ષમાં જ બધા જ લેણદારોની પાઈ પાઈ વ્યાજ સહિત દૂધે ધોઈને ચૂકવી દીધા. હીરાબાઈએ 'વ્યવહારશુદ્ધિ'નું ઉત્તમ ઉદાહરણ પુરું પાડ્યું. કળા-વિશ્વમાં એમનું નામ માન સભર લેવામાં આવે છે.

પટણા પોસકો કોર્ટનો નમૂનારૂપ ચુકાદો

તંત્રીસ્થાનેથી...

પટણાની 'પોસકો' કોર્ટના જજ અવધેશકુમારે અગિયાર વર્ષની કુમળી બાળા પર બળાત્કાર કરનાર એની શાળાના આચાર્ય તથા એ ઘટનામાં મદદગાર થનાર શિક્ષણને ફટકારેલી સજા અદાલતના ઈતિહાસમાં સીમાચિહ્નરૂપ લેખાશે. આચાર્ય દ્વારા બળાત્કારનો ભોગ બનેલી બાળા સગર્ભા બની ગઈ હતી. એને એની સાથે થયેલ દુષ્કર્મ વિશે મોઢું બંધ રાખવા માટે વીડિયો ઉતારી એ વાઈરલ કરવાની ધમકી અપાઈ હતી. પાપનો ઘડો ફૂટ્યા વગર રહેતો નથી એ ન્યાયે આખી બાબત જાહેર થઈ તે પછી બાળાનાં માતાપિતાએ નોંધાવેલ ફરિયાદનો ચુકાદો આવતાં અઢી વરસ જેટલો સમય લાગ્યો છે પરંતુ ચુકાદો જડબે સલાક આવ્યો છે. પોસકો જજ દ્વારા બળાત્કારી આચાર્યને ફાંસીની સજા ઉપરાંત એક લાખ રુપિયાનો દંડ ફટકારાયેલ છે અને મદદગાર શિક્ષકને જનમટીપ ઉપરાંત પચાસ હજારન દંડ ફટકારાયો છે. આ નમૂનારુપ સજા 'સરસ્વતી પૂજા'ના પાવન દિવસોમાં આવેલ હોઈ વિશેષ ધ્યાનાર્હ બની રહે છે. શિક્ષક માટે આપણે 'ગુરુ' જેવો આદરવાચક શબ્દ વાપરતા રહ્યા છીએ. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગુરુને તો બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ તોલે ગણી પૂજવાની પરંપરા છે. બિહારમાં સરસ્વતી પૂજાનો વિશેષ મહિમા છે. ઘેર ઘેર સરસ્વતીની મૂર્તિઓ પધરાવી પૂજન કરવામાં આવે છે. સરસ્વતીના મંદિર સમી શાળા તો તીર્થ જ ગણાય. એવા તીર્થમાં, એ જ સરસ્વતી મંદિરના પૂજારી નિર્દોષ વિદ્યાર્થીનીને હવસનો શિકાર બનાવે તે સમસ્ત માનવ સમુદાય અને સંસ્કૃતિનું કલંક છે. આવા જઘન્ય અપરાધને 'રેરેસ્ટ ઓફ રેર' ગણી પોસકો જજ દ્વારા સંભળાવાયેલ સજા ન્યાયપાલિકાના ઈતિહાસમાં પણ નમૂનારૂપ લેખાશે. બાળકીને સરકારી હોસ્પિટલમાં ગર્ભપાત કરાવી ડીએનએ ટેસ્ટ દ્વારા એના પર જુલમ ગુજારનારા આચાર્યને અપરાધી ઠેરવાયો હતો. બાળકી સદ્ભાગ્યે બચી ગયેલ છે અને બિહાર સરકારે પીડિતા તરીકે એને પંદર લાખ રૂપિયા જેવી સહાય પણ કરી છે. પરંતુ બિહાર સરકારને ખરા અભિનંદન તો આવા ધૃણાસ્પદ અપરાધ બદલ અપરાધીઓને સજા કરાવવા બદલ ઘટે છે. શિક્ષણ જેવા પવિત્ર ક્ષેત્રને કલંકિત કરનાર આવા રાક્ષસો એ સમાજની શરમ છે. દિલ્હીના બહુચર્ચિત નિર્ભયાકાંડ પછી કેન્દ્ર સરકારે દુષ્કર્મ અને સ્ત્રીના યૌન શોષણ મુદ્દે કડક કાયદો બનાવી આવા ગુનેગારોને વધુમાં વધુ કઠોર સજા ફરમાવવાની વ્યવસ્થા આપી હતી. ન્યાયપાલિકાઓએ એનો અમલ કરી આ કેસમાં એક શકવર્તી ચુકાદો આપેલ છે. માનવસહજ વૃત્તિને કારણે સ્ત્રી યુગોથી પુરુષની વાસનાનો ભોગ બનતી રહી છે. પુરુષ પ્રધાન સંસ્કૃતિએ આવો ભોગ બનનારી સ્ત્રીને ન્યાય અપાવવાને બદલે અન્યાય કર્યો છે. ગૌતમ ઋષિની પત્ની અહલ્યાને છેતરીને એની સાથે સમાગમ કરનાર ઈન્દ્રને કોઈ સજા કરી શકતું નથી, જયારે ગૌતમ ઋષિ પોતાની છેતરાઈ ગયેલી પત્નીને શિલા બની જવાનો શાપ આપે છે. આવી પરિસ્થિતિ યુગોથી ચાલતી આવી છે. મજૂર વર્ગની સ્ત્રીઓથી લઈ ઓફિસોમાં કાર્યરત મહિલાઓ એમના ઉપરી પુરુષ અધિકારીઓ કે માલિકોનો વિવશ બની જુલમ સહન કરતી રહે છે. એકવીસમી સદી મહિલા સશક્તિકરણની સદી છે. એમાં મહિલાને એની ઈચ્છા વિરુદ્ધ પજવણી કરનાર પુરુષ મોટો ચમરબંધી હોય તો પણ કાનૂની રીતે ગુનેગાર જ ગણાય અને એને એવા ગુના બદલ સજા થવી જ જોઈએ. એમાં પણ સગીર વયની બાળાઓ સાથેના દુષ્કર્મને તો વિકૃત માનસની પરાકાષ્ઠા જ ગણવી રહી. પટણા પોસકો કોર્ટનો આ ચુકાદો એ દષ્ટિએ એક નેત્રદીપક ચુકાદો બની રહેશે.

અંતમાં આરંભ અને આરંભમાં અંત, પાનખરના હૈયામાં ટહુકે વસંત

અંતમાં આરંભ અને આરંભમાં અંત
પાનખરના હૈયામાં ટહુકે વસંત
સોળ વરસની વય, કયાંક કોયલનો લય
કેસૂડાના કોના પર ઉછળે પ્રણય ?
ભલે લાગે છે રંક, પણ ભીતર શ્રીમંત
પાનખરના હૈયામાં ટહુકે વસંત.
આજે તો વનમાં કોના વિવાહ
એક એક વૃક્ષમાં પ્રગટે દિવા
આશીર્વાદ આપવા આવે છે સંત
પાનખરના હૈયામાં ટહુકે વસંત
- નરેન્દ્ર મોદી

એવું કહેવાય છે કે, જે દેશનો રાજા પ્રકૃતિપ્રેમી અને કવિ હૃદયનો હોય તે પ્રજા નસીબદાર હોય છે, આવી વ્યક્તિ કદાચ કોઈ ભૂલ કરી શકે પણ ખોટું ન કરી શકે.

ચાલો, રાજકારણને બાજુ પર મૂકી વસંતને વહાલ કરીએ... આજે વોટ્સએપ પર ફોરવર્ડીયા વાસંતી મેસેજનો ખડકલો થઈ ગયો... પણ એમાં મખમલી સ્પર્શ કે પુષ્પનો પમરાટ હોય ખરો?! ઋતુરાજ વસંતના વૈભવને માણવાને પામવા તો ઘરજંજાળી આટાપાટા ત્યજી નજીકના બાગ-બગીચા કે વનરાઈની ગોદ ખૂંદવી પડે.

આ સમય દરમિયાન પ્રકૃતિના પંચમહાભૂતો - જળ, વાયુ, આકાશ અને અગ્નિ - આ તમામ પોતપોતાનું રમણીય રૂપ પ્રગટ કરે છે. શિશિરની કાતિલ ઠંડીથી સૌને મુક્તિ બક્ષી ફુલગુલાબી ઉષ્માની શાલ ઓઢેલ પ્રકૃતિ પોતાના માંહ્યલા અપ્રતિમ સૌંદર્યના નજારાને ખુલ્લો મૂકી એનો વૈભવ માણવા મીઠુ ઈજન આપે છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રની દષ્ટિએ શિયાળામાં જેમ બરફ જામી જાય એમ શરીરમાં કફ જામી જાય છે. સવંત ઋતુ આ જામેલા કફને છૂટો પાડી મળમૂત્ર વાટે બહાર કાઢે છે. આપણા વૈદો પણ આ ઋતુમાં બપોરે આરામનો નિષેધ ફરમાવ્યો છે. બપોરે સૂવાથી શરીરનો કફ છાતીમાં એકઠો થાય ને બીમાર કરે. એના કરતાં આ દિવસોમાં મિત્રવૃંદ કે પરિવારજનો સાથે વનભ્રમણ કરવાનું સૂચવ્યું ચે. ચાલવાથી... ઊભા રહેવાથી કફ છાતી પર ચઢી બેસતો નથી. આ વસંતોત્સવ સાથે રંગોત્સવ પણ કુદરતી ફુલો કે વનસ્પતિ રંગોથી જ મનાવવો હિતકર છે. કુદરતી રંગોને સુગંધ તન-મન ને તાજગી અર્પે છે. આવી તાજકી કે મજા કૃત્રિમ રંગ રંસાયણોમાં કયાંથી હોય ?!!

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

આપણા આર્ષદૃષ્ટા ઋષિમુનિઓએ વસંતોત્સવના તાજગીભર્યા વાતાવરણમાં શુભ અને સકારાત્મક ઉર્જાના તરંગો વહેતા હોવાથી શ્રેષ્ઠ મુહુર્ત ગણ્યું છે. જે તન માટે પણ ઉત્તમ અને મન માટે પણ.... સગાં-સ્નેહી, પરિવારજનોને નિર્દોષ પ્રેમના રસાયણથી રસઘેલા કરવાની સ્નેહાળ પણ છે વસંત... કામદેવ - અનંગના પુત્રનું નામ પણ 'વસંત' જ છે... પણ કમનસીબી એ છે કે આવા વાસંતી વૈભવને સત્કારવાનો કે બે ઘડી માણવાનો સમય જ કયાં છે ?!! સૌ ઈન્દ્રિયજડ ને સંવેદન બધિર થઈ ગયા છીએ. ઋતુ બિલ્લી પગે આવે ને ચાલી જાય... ભૌતિકતાના રવાડે ચડેલી માનવજાતે વનવગડા, જંગલ, ઝાડવા ને ખેતર - વાડી નો દાટ વાળી (કહેવાતા!) વિકાસને પાટે ચડી દોડવા લાગી છે. શહેરી સભ્યતા સંવેદના ગુમાવી ચુકી છે ઋત એટલે સત્ય. જે છે તે.... દરેક મોસમની આગવી રૂખ ને રૂઆપ હોય છે. શીત લહેરો, ઊની લૂં ને અષાઢી મેઘ... આ બધાનો અહેસાસ પ્રત્યેક જીવને થવો જોઈએ. આ વસંત એટલે ખીલવાની વધામણી... પાનખર પછીની નવી કૂંપળોનું ખીલવું... મિત્રો, પીળાં સૂકાં ખરતાં પાદડાંનો મર્મર મર્મ સમજાય છે ખરો ?! મને તો પીળા શુષ્ક ખરતાં પર્ણોમાં ધવલ શ્વેત વાર્ધક્ય ડોકાય છે... ઘણીવેળા વૃદ્ધાશ્રમો ને વડીલોની દુર્દશા કંપાવી જાય છે. વૃદ્ધત્વ એ તો કુદરતી ક્રમ છે... જીવનની પાનખર... 'તારા પછી મારો વારો...' આ વાક્યોક્તિ સંપૂર્ણતઃ સમર્પિત છે, એ ન ભૂલશો. કરૂણતા એ છે કે સમાજમાં જીવનના પાછલા પડાવે વિવશ - ઉપેક્ષિત વૃદ્ધત્વને દીકરા કે વહુની મરજી મુજબ જીવતર જીવવું પડે છે.

દોસ્તો, પુરુષ અને સ્ત્રી એકબીજા વગર અધૂર જ છે. પાછળી ઉંમરે પતિ-પત્ની - ઉભયનું સાંનિધ્ય - એકબીજાની માનસિક હૂંફ ખરેખર ટોનિક જ છે. કૃશકાય બરછટ ઝાડ જેવા વૃદ્ધત્વને પ્રેમવારિ સીંચશો તો એમની રગ-રગમાં એક નવો ઉંમગ સંચરશે. એમનીય પાનખરમાં વસંત ખીલશે.

પાનખરના પીળાં શુષ્ક પર્ણોના અંતરાત્માનો મર્મર... મર્મ સમજી આપણા ધરતી નિવાસને ધન્ય બનાવીએ...

સ્પર્શમણિ :

સત્ય મૌન રહે તો સૌ પૂજે અને સત્ય બોલવા લાગે તો સૌ ધ્રૂજે...!

●●●

સૌંદર્ય એ સત્ય છે, (પણ) સત્ય એ જ સૌંદર્ય છે,
નિદ્રા એ અપૂર્ણ મૃત્યુ છે (પણ) મૃત્યુ એ પૂર્ણ નિદ્રા છે.

●●●

બનો તો એવા બનજો કે લોકો તમને છોડી તો શકે પણ ભૂલી ના શકે...!

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

માનવ મનની જરૂરીયાતો બધે સરખી જ છે દરેકની એ મેળવવાની જીજીવિષા પણ સરખી જ છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

ક્યારેક એવું બને કે ઘણું કહેવું હોય પણ શરૂઆત જ ન સૂઝે...અને ક્યારેક પ્લાનીંગ વિના ઘણું કહેવાઈ જાય. આજે મનમાં વિચારોની એટલી ભીડ છે કે જેને કોઈ ધારાધોરણો માં બાંધી ને રજૂ કરવા અઘરા છે...

વાત જેમ છે એમ જ કહુ તો, હમણાં એક નાટક જોવાનો મોકો મળ્યો લાંબા સમય થી મનોરંજન ના માધ્યમો થી દૂર રહ્યા બાદનો અનુભવ ખૂબ સારો રહ્યો. નાટક ના વિષયવસ્તુ અને રજૂઆતે મન-હદય-બુધ્ધિ ને સતેજ કરી દીધા. એક સાથે અનેક દિશામાં મગજ સક્રિય થયું. જેમાં લાગણીઓની ભરતી ઓટ સાથે, વાસ્તવિક્તા પર ચિંતા અને ચિંતન ચાલતું રહ્યું. સાથે કલાકારોની મહેનત, એમની લગન, એમની અદભૂત ક્રિએટીવીટી સાથે સફળતા-નિષ્ફળતાના માપદંડો પર ગડમથલ પણ ચાલતી રહી.

હાલમાં, આ માસ દરમ્યાન ક્યુબીક થિયેટર ફેસ્ટીવલ ચાલી રહ્યો છે. ફેબ્રુઆરી માસના દર રવિવારે સારા નાટ્ય પ્રયોગ જોવાનો લ્હાવો શક્ય બન્યો છે. જેને નોન કોમર્શિયલ નાટકોમાં રસ છે એવા રસિકો માટે આ રજૂઆત છપ્પનભોગ જેવી છે. જેની રજૂઆતમાં ગ્લેમર કે ભપકો નહીં પણ વૈચારિક ઊંડાણ ઊડીને આંખે વળગે એવું છે. સંવાદની મજબૂતાઈ ની સાથે અખૂટ અભિનય વાહ બોલવા મજબૂર કરે છે.

એન્ટી ક્લોક પ્રોડકશનના બેનર તળે અંકિત ગોર દ્વારા લિખિત અને દિગ્દર્શિત નાટક ' રીટવીટ હ્ર દોઢ કલાક થી પણ ઓછા સમયમાં ચોટદાર સંવાદો અને અદભૂત અભિનય થી મગજના તાણ ઝણઝણાવી દે છે. આજ ના યુવાનની મનઃસ્થિતિમાં ડોકિયું કરાવતી આ રજૂઆત મેકઅપ કે વેશભૂષાની સહાય વિના માત્ર ત્રણ જ પાત્રો દ્વારા અદભૂત રીતે કરાઈ છે.

ફેસબુક, ઈન્સ્ટાગ્રામ, ટવીટર, ટીન્ડર, સ્નેપચેટ, જેવા અનેક એપ વચ્ચે વ્યસ્ત યુવાનના મનમાં ખોદકામ, સારકામ એ નાટકની થીમ છે. લાગણીની દુનિયામાં આજકાલ બ્રેક-અપ નામની ઘટનાથી ટુકડાઓ માં વહેંચાતું યુવાનનું મન વાસ્તવિક રીતે જે અનુભવે છે એની હદયસ્પર્શી રજૂઆત દર્શક ના મનને ઊંડે સુધી સ્પર્શે છે. સાચા પ્રેમની શોધ, પોતાના સંપૂર્ણ સ્વીકારની શોધની સાથે ડરપોકપણું, અસલામતી, સત્યથી આંખમિંચામણ જેવી સૂક્ષ્મ બાબતો ઓછા સંવાદ સાથે અદભૂત અભિનયમાં ઢાળવામાં આવી છે. આ તમામ લેખક-દિગદર્શક અને કલાકાર તમામનો તાલમેલ દર્શાવે છે.

આજકાલ રીલેશનશીપ અને સોશિયલ મીડીયા પરસ્પર ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે. રીલેશનશીપની શરૂઆત અને અંત બંનેમાં સોશિયલ મીડીયાનો રોલ મહત્વનો બની રહે છે. કોમ્યુનીકેશન નો ઓવરડોઝ અને પઝેસીવનેસનું વિષચક્ર તોફાનો સર્જે છે. સંબંધોની દુનિયામાં દાવાનળ પ્રગટાવે છે. એકબીજા ને ફેસ કરવાનું ટાળતો-એકબીજાને રૂબરૂ કહેવા સાંભળવા થી દૂર ભાગતો આજ નો યુવાન પોતાની જાતથી પણ ભાગતો ફરે છે. તેના મનના અજાણ્યા પ્રદેશમાં વિહરવાની તક એટલે 'રીટવીટ'. મિત્રો કરતાં ફોલોઅર્સ જેમના જીવનમાં મહત્વના છે. એ અંદરથી જાણે છે કે આ દુનિયા ફેક છે. આ સંબંધો પ્લાસ્ટીકના છે. આ વરચ્યુલ વર્લ્ડ, ખાલીપાને માત્ર થોડા સમય માટે સાઈડમાં ધકેલે છે એને ભરી શકતું નથી. રીલેશનશીપ એટલે ઈમ્પ્રેસ કરવું-સેક્સ કરવું-વ્યક્તિને પોતાની આદત પાડવી પરંતુ પોતે અંદરથી વેગળા રહેવું. બીજાને છેતરી ને પોતે શક્તિશાળી હોવાનો અનુભવ કરવો પરંતુ છેવટે પોતે જાતને જ છેતર્યાનું ભાન થવું. આ તમામ માનસિક પ્રક્રિયા ખૂબ ઓછા પાત્રો, અભિનય અને સંવાદોથી શક્ય બનાવવું એ સાચા કલાકારની ઓળખ છે.

પોતાની જાતને સવાલ કરવાથી ગભરાતા માનવીને શૂન્ય અને એક એવા નામધારી પાત્રો દ્વારા પૂછાતા વેધક સવાલો. રોજ નવા પ્રેમી પાત્રો બદલી પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા મથતાં યુવાનની ગડમથલ. ટીન્ડર જેવી ડેટીંગ સાઈટ્સ પર જુદી-જુદી પ્રોફાઈલ, અલગ-અલગ ફિલ્ટર વાપરીને મૂકાતા ફોટોઝનો મુદ્દા જેવા અનેક વિષયોની સચોટ રજૂઆત દ્વારા આ પરપોટા જેવા વર્ચ્યુલ વિશ્વની વાતોની રજૂઆત માટે આ યુવાઓ ને અભિનંદવા ઘટે.

> **વાત માત્ર યુવાનો નથી, માનવ મનની છે. જેમાં સ્ત્રી-પુરુષના કોઇ વાડા નથી. માનવમનની જરૂરીયાતો બધે સરખી જ છે. દરેકની એ મેળવવાની જીજીવિષા પણ સરખી જ છે. પરંતુ રસ્તા અને પરિણામો દરેકના પોતાના છે. દરેક વ્યક્તિ એવું ઇચ્છે છે કે એણે પોતે નક્કી કરેલું સત્ય સ્વીકારવામાં આવે. આવા સત્ય સામે સવાલ ઊઠાવનારને બ્લોક કરી દેવાય છે**

વાત માત્ર યુવાનો નથી, માનવમનની છે. જેમાં સ્ત્રી-પુરુષના કોઈ વાડા નથી. માનવમનની જરૂરીયાતો બધે સરખી જ છે. દરેકની એ મેળવવાની જીજીવિષા પણ સરખી જ છે. પરંતુ રસ્તા અને પરિણામો દરેક ના પોતાના છે. દરેક વ્યક્તિ એવું ઈચ્છે છે કે એણે પોતે નક્કી કરેલું સત્ય સ્વીકારવામાં આવે. આવા સત્ય સામે સવાલ ઊઠાવનારને બ્લોક કરી દેવાય છે.

આજની રીલેશનશીપ અને સોશિયલ મીડીયા પરસ્પર ગૂંથાયેલા છે. બંને એકબીજા પર નિર્ભર છે. તથ્ય અને સત્ય ભૂલવાડતી આ ભ્રામક દુનિયાના ખપ્પરમાં અનેક જીવનો અને કારકીર્દી હોમાઈ ગઈ છે અને હજુ હોમાઈ રહી છે. આ અટકાવવું શક્ય નથી.

પરંતુ પ્રયત્નો થતા રહેશે.

નેટફલીકસ પર આવેલી ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ ' ધ સોશિયલ ડાયલેમા હ્ર, માં પણ સોશિયલ મીડીયાની વ્યક્તિના જીવન પર ની અસરનું જોરદાર ચિત્રણ છે તક મળે તો જરૂર જોજો.

દર્પણ એકેડમી ઓરો-બોરો, સ્ક્રેપયાર્ડ જેવા અનેક પછી પ્રયોગશાલા આર્ટ સ્ટુડિયો ના ઉદઘાટન નિમિત્તે આ થિયેટર ફેસ્ટીવલ થિયેટર ચાહકો ને આકર્ષી રહ્યો છે. સેમીકોલન, રીટવીટ પછી હજુ રજૂઆત બાકી છે. ચાન્સ લેવા જેવો ખરો !!

વસંતઋતુમાં એલર્જી

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

વસંતની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. વાતાવરણમાં ઠંડી ઓછી થઈ રહી છે. સૂર્યદેવ પોતાનો પ્રભાવ બતાવવાનું શરૂ કરી રહ્યા છે. વસંત એટલે શિયાળા અને ઉનાળાની મિશ્ર ઋતુ. જયારે મિશ્ર ઋતુ આવે અથવા તો આયુર્વેદ મુજબ ઋતુ સંધી કાળ આવે ત્યારે વ્યાધિઓ થવાની સંભાવનાઓ વધુ પ્રબળ બને. આ સમયગાળા દરમિયાન એક રોગ બહુ અકળાવે છે અને એ છે એલર્જી.

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 ધૂળ (હ્રેજં) પ્રત્યે એલર્જી છે અને તે ધૂળના 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 પાચાલાના 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 કૈક 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.

પંચકર્મ વડે આ બળ વધારી શકાય. જો એલર્જીને કારણે શરદી-છીંકો-નાકમાંથી પાણી આદિ લક્ષણો જણાતા હોય તો નસ્ય કર્મથી (નાકમાં આયુર્વેદિક તેલનાં ટીપાં નાખવાથી) ખૂબ રાહત થાય છે. આ ઉપરાંત આપણી ઈમ્યુનીટી વધારવા માટેના અનેક ઔષધો પણ આયુર્વેદમાં વર્ણિત છે જેમકે

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

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

(M) 9879471147

અમે પ્રેમમાં છીએ...

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

આજકાલ આ વાક્ય લોકો જાહેરમાં કહેતા થયા છે. યુવાવર્ગ અને એમાંય જેમના લગ્નનું નક્કી થઈ ગયું હોય એ એકબીજાની સાથે અવનવા ફોટો પડાવીને ફેસબૂક/ઈન્સ્ટાગ્રામ પર મૂકતા હોય છે. ફોટામાં એવું સખત એડીટિંગ કરેલું હોય કે બંને હોલીવુડના હીરો હીરોઈનને પણ ટક્કર આપે એવા લાગતા હોય. આ બધા ફોટા જોઈ પહેલાં ધડાકે તો મને બળ્યું હસવું જ આવી જાય...

ચકો ચકીને પ્રેમ કરે છે, સારી વાત છે પણ એમાં એની જાહેરાતનાં પાટિયા લગાડવાનાં? આમેય પ્રેમ ક્યારેય અંગત નથી હોતો એનું પ્રદર્શન આપોઆપ થઈ જ જાય. તમે જ્યાં પણ બે પ્રેમી પંખીડાને જુઓ એમની રીતભાત, એમની આંખોના ભાવ વગેરે જ આસપાસ હાજર દરેકને એમની વચ્ચે કેવો અને કેટલો ગહેરો પ્રેમ છે એની ચાડી ફૂંકી જ દેતા હોય છે.

એક કાકા કાકીનાં લગ્નની પચાસમી વર્ષ ગાંઠ આવી. પરિવારજનો એ નક્કી કર્યું કે આપણે આ પ્રસંગ રંગેચંગે ઉજવીએ. એક રિસોર્ટમાં પહેલાં લગ્નની વિધિ અને પછી જોરદાર ખાણીપીણીનો કાર્યક્રમ ગોઠવાઈ ગયો. કાકા કાકીને સુંદર કપડાં અને મેકઅપ સાથે મસ્ત તૈયાર કરાયા. ઢગલો મહેમાન અને કેમેરા ચારેબાજુ ફરી રહેલા, હાજર બધાં પોતપોતાનામાં વ્યસ્ત હતાં.

ગોર મહારાજે કાકા કાકીને ફરી પરણાવ્યા. કાકાએ ફરી કાકીનાં સેથામાં સિંદૂર પુર્યું અને ગળામાં નવું મંગળસૂત્ર પહેરાવ્યું. આ મંગળસૂત્રમાં હીરા જડેલા હતા. જોતા જ ગમી જાય એવી સુંદર ડિઝાઈન પુત્રવધૂએ પસંદ કરેલી. કાકીના ગાળામાં એ મંગળસૂત્ર પડતા જ કાકીનો ચહેરો એ હીરાએ ફેંકેલા પ્રકાશમાં ઝળાહળા થઈ ગયો અને ત્યાં જ કાકાનું ધ્યાન ગયું કે કાકીની આંખોમાંથી આંસુ ખરી રહ્યાં હતાં...

"શું થયું? કેમ રડી રહી છે?' કાકાએ હળવેથી પૂછી લીધું. હવે અહીંયા કાકા, કાકી અને ગોર મહારાજ વચ્ચે જે મંત્રોચ્ચાર, વાતો વગેરે થાય એ બધાં સાંભળી શકે એટલે દરેકની નજીક એક માઈક રાખેલું હતું. કાકાએ કાકીને પૂછ્યું એ બધાએ સાંભળ્યું. બધાનાં કાન સરવા થયા.

કાકીએ ધીમેથી કહ્યું, "મને આપણાં લગ્નની ઘડી યાદ આવી ગઈ. એ વખતે તમે ચાંદીનું મંગળસૂત્ર પહેરાવેલું. મને મનમાં થોડો કચવાટ થયેલો અને એ તમે તરત પામી ગયેલા. ત્યારે જ તમે વચન આપેલું કે હું તને સોનાનું મંગળસૂત્ર લઈ આપીશ.'

ટાંકણી પડે તોય સંભળાય જાય એવો સન્નાટો ત્યાં છવાઈ ગયેલો. બધાનું ધ્યાન કાકા કાકીની વાતોમાં જ હતું. કાકાને નવાઈ લાગી, અચાનક બધો શોરગુલ શાંત કેમ થઈ ગયો. એમણે સામે બેઠેલા સ્વજનો તરફ એક નજર કરી, બધાં એમની સામે જ જોઈ રહેલા. કાકીનું પણ હવે ધ્યાન ગયું અને એ ચૂપ થઈ ગયા.

"દાદી પછી શું થયું? દાદાએ તમને સોનાનું મંગળસૂત્ર અપાવ્યું કે નહીં? તમે રડી કેમ પડ્યા?× એમની સોળ વરસની પૌત્રીએ ઊભા થઈ સવાલ કર્યો.

"સ્વીટી એનો જવાબ દાદી તને પછી આપશે." સ્વીટીનાં પપ્પાએ કહ્યું.

"નો અંકલ, સ્વીટીનાં દાદી સ્વીટીને જવાબ આપશે પણ અમારું શું? અમારેય જાણવું છે કે પચાસ વરસથી એકબીજા સાથે રહેનારાનું લગ્ન જીવન હકીકતે કેવું હોય છે!" એક યુવાન છોકરાનો સવાલ.

"અરે પણ એમને આ બધું નહીં ગમે,"

"તું ચિંતા નહીં કર દીકરા, અમને બાળકોના જવાબ આપવાનું ગમશે." કાકીએ આંસુ લૂછીને મલકતા કહ્યું, "આજ અમારા લગ્નને પચાસ વરસ પૂરાં થયાં પણ હકીકતે તો બાવન વરસ પૂરા થયા. બાવન વરસ પહેલા એ મને જોવા મારા ઘેર આવેલા. થોડીક વાતચીત, વડીલોની સહમતિથી અમારા લગ્ન નક્કી થઈ ગયેલા અને મનથી તો ત્યારે જ અમે પતિપત્ની બની ચૂક્યા હતાં. અમારી સગાઈ થઈ અને એમને નોકરીનો ઓર્ડર આવેલો. બીજા રાજ્યમાં જવાનું થયેલું. બે વરસ અમે એકબીજાથી દૂર રહ્યાં. ક્યારેક ફોન પર વાત થતી અને પત્રો લખાતા. એ બે વરસ ખરી કસોટીનાં હતાં. કેટલાયે કહેલું કે સગાઈ તૂટી જશે, પણ એ તૂટી નહીં વધારે મજબૂત થઈ. અમારા લગ્ન ખૂબ સાદાઈથી થયેલા. એમણે મને વચન આપેલું સોનાનું મંગળસૂત્ર લઈ આપવાનું અને જ્યારે જ્યારે મંગળસૂત્ર ખરીદવાના રૂપિયા ભેગા કર્યા ઘરમાં કોઈ ને કોઈ એવો પ્રસંગ આવી ગયો કે એ રૂપિયા એમાં વપરાઈ ગયા. મારા ગળામાં વરસો બાદ પણ એ જ ચાંદીનું મંગળસૂત્ર હતું, પણ હવે એ સોના કરતાંય વધારે મૂલ્યવાન બની ગયેલું. આજે એમણે આ હીરાનું મંગળસૂત્ર મારા ગળામાં પહેરાવ્યું એને માટે મારે પેલું જૂનું મંગળસૂત્ર કાઢી નાખવું પડેલું એને જ યાદ કરી મારાથી રડી પડાયું. એ કાળા મોતી વચ્ચે રહેલા ચાંદીના મણકા અમને બંનેને યાદ અપાવે છે અમારા એકબીજાને આપેલા વચનોની. કેટલાક પૂરા કર્યા, કેટલાક બાકી રહ્યાં એ બધુંય ઠીક પણ અમે સદા એકમેકની સાથે રહ્યાં એની અઢળક ખુશી છે.'

સરસ વાર્તા બની ગઈ ને. હકીકતે આ પ્રસંગ જ એટલો સુંદર છે કે બધાને એ વાંચવો ગમે. થોડીક પળ પોતાને એ કાકા કાકીની જગ્યાએ મૂકવાનું ગમે...આવું કોઈ જાહેર કરે તો મજા આવે. એમના ફોટને દિલથી લાઈક આપવાનું મન થાય, હેં ને?

અમસ્તું,

દુનિયાનું સૌથી સુંદર વાક્ય, "હું પ્રેમમાં છું!"

@kapadianiyati