સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

પછડાટ છતાં ગુજ્જુ કૉંગીમાં કંઈ સુધાર નથી
તાણખેંચ-જૂથબંધીમાં હજુ કંઈ સુધાર નથી!
થયા 'વિજયી' 'ગદ્દાર' નેતા, નિષ્ઠાવાન કાર્યકર -
હજી ય સમજો, 'શંકર-સિંહ' વિના ઉદ્ધાર નથી...
(કૉંગીની 'સૂકાન' વિનાની સફર)

હાઈકુ

પ્રમુખ હોય,
પીઠ અને પ્રખ્યાત -
પ્રતિભાવાન...

સેવકો નથી,
મજૂરી કરે કોણ?!
છે બધા નેતા

(પદના પૂજારીઓએ કૉંગી ડૂબાડી)

ચિંતન

અસ્તેયપ્રતિષ્ઠાયાં સર્વરત્નો પ્રસ્થાનમ્ ।

ઉપરોક્ત શ્લોક 'યોગસૂત્ર'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

અસ્તેય સિદ્ધ થતાં સર્વ રત્નો ઉપસ્થિત થાય છે.

'અપરિગ્રહ' એટલે વિષયોનાં અર્જન, રક્ષણ, ક્ષય, અને સંગથી હિંસાદિ દોષ થાય છે. તેથી તેમના અસ્વીકારને 'અપરિગ્રહ' કહે છે.

માત્ર જીવન-ઘર-પરિવાર પૂરતો સંગ્રહ કરવો જોઈએ. સાત પેઢી સુધી ચાલે એટલું ધન-મકાનો-પ્લોટો રોકડ કાળુ નાણું, એફડી-બેન્કમાં 'સંગ્રહ' એ ભિક્ષુવૃત્તિ જ છે.

જીવનમાં 'અપરિગ્રહ' કેળવવા જાત પર, મનમાં કાબૂ રાખવો જોઈએ. જૈનધર્મમાં થાળીમાં કેટલી વસ્તુ ભોજનમાં લઈશ અને કેટલી વસ્તુ સાબુ અને એવી વસ્તુઓની સંખ્યા પણ મનથી નિશ્ચિત કરી બીજી બાબતોનો 'ત્યાગ' એ 'અપરિગ્રહ' નું શિક્ષણ તાલીમ છે.

સુવિચાર

- મુસીબતેં હી સિખાતી હૈં ઈંસાન કો જિંદગી જીને કા હુન્નર,
  કામયાબી કા મિલના કોઈ ઈત્તેફાક નહીં હોતા - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- ભગવાને ભલે તમને હોઠ 'ધનુષ' આકારના આપ્યા છે,
  પણ, તેમાંથી એવા બાણ ના છોડો કો સામા વ્યક્તિને 'વીંધી નાખે' - **શાહબુદ્દિન રાઠોડ**
- પોતાનું સંપૂર્ણ જીવન આપીને 'પાણી' વૃક્ષને ઉછેરે છે, તેથી જ તે કોઈ દી લાકડાને પોતાની અંદર ડૂબાડતું નથી.
  આને જ કહેવાય 'ખાનદાની' - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ત્યાં સુધી કમાઓ જ્યાં સુધી, મોંઘી વસ્તુ સસ્તી ન લાગે. ભલે પછી એ 'સન્માન' હોય કે 'સામાન' - **મુંબઈ સમાચાર**
- 'પ્રશંસકો' બેશક તમને ઓળખતા હશે પરંતુ...
  'શુભચિંતકો' ને તો તમારે જ ઓળખવા પડશે. - **મોરારિ બાપુ**
- દુઃખનું કારણ ધર્મનો અભાવ, સુખનું કારણ ધર્મનો પ્રભાવ અને
  શાંતિનું કારણ પોતાનો સ્વભાવ - **અમૃતબિંદુ**
- આજનું ઔષધ : ગળી વનસ્પતિનો રસ પેઢુ પર ચોપડવાની પેશાબ છૂટથી થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સાચા સાહસિક હરેક પળે કંઈ ને કંઈ નવિન કરવા તૈયાર અને તત્પર રહે છે. હર્બટ હુવર નામનો યુવાન અમેરિકન યુનિવર્સિટીમાંથી ઈલેકટ્રીકલ એન્જિનીયરીંગનો સ્નાતક થયો. તેનો ખાણના મુખ્ય મેનેજર ને મળ્યો અને નોકરી માંગી.

હર્બટ હુવરે કહ્યું, 'કોઈ પણ જાતનું કામ હું કરવા તૈયાર છું.' મેનેજરે કહ્યું, 'આપર તો ઈલેકટ્રીકલ એન્જીનીયર છો પ અમારો તે હાલ ટાઈપીસ્ટની જરૂર છે.' હર્બટ હુવર બોલ્યો, 'ટાઈપીસ્ટ? કંઈ વાંધોન હીં હું આવતા સોમવારે હાજર થઈશ અને ટાઈપીસ્ટનું કામ કરીશ.' ચાર દિવસ પછી સોમવારે હુવર હાજર થયો એટલે મેનેજર પૂછ્યું 'ચાર દિવસ પછી નોકરીમાં જોડાવાનું કારણ તો કહો.' હર્બટે કહ્યું, 'આ ચાર દિવસમાં હું એક ભાડાનું ટાઈપ રાઈટર લઈ આવ્યો અને જરૂરી એવું ટાઈપીંગ શીખી ગયો.' આગત જતાં આ યુવાન હર્બટ હુવર અમેરિકાનો રાષ્ટ્રપતિ બન્યો.

ભાજપ માટે મંદિર મુદ્દો મહત્ત્વનો છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

જાણીતી ન્યૂઝ એજન્સી સમક્ષ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ એમની તથા પાર્ટીની સામે ચાલી રહેલા આક્ષેપો ઉપરાંત રામ મંદિર જેવા સંવેદનશીલ મુદ્દા સંદર્ભે કરેલા ખુલાસા પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે આગામી લોકસભાની ચૂંટણી વિકાસના મુદ્દે નહીં પણ હિંદુત્વના મુદ્દે અને દેશના 'પ્રથમ પરિવાર' સામેના કહેવાતા આક્ષેપોના મુદ્દે જ લડી લેવાની એમની મંશા છે. હવે તેઓ કોંગ્રેસમુક્ત ભારતની વાત નથી કરતા તેમ વિદેશી બેન્કોમાં પડેલું અઢળક કાળું નાણું પાછું લાવવાની વાત પણ નથી કરતા. તેઓ કરે છે તો દેશનો કહેવાતો પ્રથમ પરિવાર અદાલતી કેસોમાં ફસાયેલો છે અને હાલ જામીન ઉપર છે, એવી વાત કરે છે. તેઓ ઓગસ્ટા વેસ્ટની હેલિકોપ્ટર ખરીદીમાં વચેટિયા મિશેલે સોનિયા ગાંધી, રાહુલ ગાંધી અને અહમદ પટેલ જેવા એ પરવારના સલાહકારનું નામ આપ્યું હોવાની વાત કરે છે. રામમંદિર મુદ્દે સંઘ અને સંતોમહંતોની લાઈન સાથે સહમત હોવા છતાં વટહુકમ લાવવાનું પસંદ નહીં કરે એવી સ્પષ્ટતા કર્યા છતાં હિંદુત્વના પ્રખર સમર્થકો એમની વિરુદ્ધ બોલવા તૈયાર નથી, કારણ કે તેઓ પણ સમજે છે કે અદાલતનો ચુકાદો હાથવેંતમાં છે અને તે કદાચ હિંદુત્વ વાદીઓની તરફેણનો જ હશે એવી આગોતરી ખાતરી થયાનો સધિયારો વડાપ્રધાનશ્રીને મળી ગયો હોવો જોઈએ; એથી જ તેઓએ અદાલતના ચુકાદા પહેલાં અધ્યાદેશ નહીં લાવવામાં આવે એવું નિવેદન કર્યું હોવું જોઈએ. રામમંદિર મુદ્દે અધ્યાદેશની તરફેણ કરતી શિવસેના સિવાયના સંઘ પરિવારનું આ મુદ્દે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને ચોખ્ખું સમર્થન છે. તેઓ સમજે છે કે મોદીજી યોગ્ય સમયે યોગ્ય પગલાં ભરશે જ, અને આગામી ચૂંટણી જીતવા માટે રામજન્મભૂમિનો મુદ્દો જ કેન્દ્ર સ્થાને રહેશે. યોગી આદિત્યનાથ દ્વારા ઉત્તરપ્રદેશ સરકારના અલ્લાહાબાદના નામફેરનો પ્રસ્તાવ તાબડતોબ પસાર કરી દઈ કુંભમેળા પૂર્વે જ 'પ્રયાગરાજ' નામ કરવાની સંમતિ કેન્દ્ર સરકારે આપી દીધી છે તેમ થોડા જ સમયમાં ફૈઝાબાદ જિલ્લાનું નામ બદલીને અયોધ્યા જિલ્લો રાખવાનો પ્રસ્તાવ પણ મંજૂર થઈ જશે. ગુજરાતના મહાનગર અમદાવાદનું નામ કર્ણાવતી કરવા બાબતે પણ વિચારણા ચાલી જ રહી છે પણ હેરિટેજ સિટીનો લાભ અને સ્ટેટસ ગુમાવવું ન પડે એનો રસ્તો શોધાઈ રહ્યો છે. આ તમામ બાબતો સૂચક છે. મુસ્લિમો સામેના ધાર્મિક પડકાર જેવુ ત્રિપલ તલાકનું બિલ લોક સભામાં પસાર થઈ ચૂક્યું છે. કોંગ્રેસ અને કેટલાક વિપક્ષો રાજયસભામાં આ બિલ અટકાવી રહ્યા છે. એ જ રીતે રામજન્મભૂમિ અંગેના કોર્ટના ચુકાદને પણ 'કોંગ્રેસના વકીલો' જ અટકાવી રહ્યા હોવાનો સીધો આક્ષેપ કરી વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ કોંગ્રેસ તથા તથાકથિન મહાગઠબંધન હિંદુઓની લાગણીનો સમાદર નહીં કરતાં હોવાની છાપ ઊપસાવવા પ્રયાસ કર્ય છે. આર્થિક ક્ષેત્રે સાંપડેલી નિષ્ફળતા પર ઢાંકપિછોડો કરી શકાય એમ નથી છતાં નોટબંધીને કારણે કાળું નાળું પણ બેન્કિંગ સિસ્ટમાં આવી ગયું હોવાનો દાવો કરી મોદી આગામી ચૂંટણીને 'પ્રજા વિરુદ્ધ મહાગઠબંધનની ચૂંટણી' ગણાવે છે. પ્રજા એટલે પોતે જ, એવો એમનો ખ્યાલ કેટલો વાજબી છે એ તો સમય જ કહેશે.

વાત ફૂલોની કરું ફરી હું

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

વાત ફૂલોની ફરી મેં માંડી,
એ જ અનોખી, ઘેલી, ગાંડી.
ભમર થઈને મેં પણ ચાખી
રંગ રસથી રસબસ હાંડી.
જ્યોત ઝગી છે રૂપની ત્યારે,
શી જરુર છે તારી કાંડી ?
પુષ્પસભામાં ચર્ચા ચાલી,
કોણે કોને ગાળો ભાંડી ?
સહુ પુષ્પોને ઈર્ષા થાતી,
કમળકળીની લાંબી દાંડી.

ફૂલ શબ્દ જ કેટલો સોહામણો છે ? તો એની વાતોય સુંદર જ હોયને ? આ લેખમાળની શરૂઆત ફૂલોની વાતોથી શરૂ થયેલી ? પહેલા લેખનું નામ હતું 'ઉનાળામાં મોગરો''. શ્રી ઉમાશંકર જોશીનું કાવ્ય '' લૂજરી તું ધીરે ધીરે વા, કે મારો મોગરો વિલાય '' ને લેખના અંતમાં રજૂ કર્યુંહતું. તેપછી ફૂલોઅંગેના ઘણા લેખ લખાયેલા, પરંતુ હમણાં હમણાં આપણે બીજી કહાણીઓમાં અટવાઈ ગયા હતા એટલે લાંબા સમયથી ફૂલોની કશી વાતચીત થઈ શકી નથી. આજે અચાનક ફૂલોએ મારા મનમસ્તિષ્ક પર એવો ભીષણ ઘેરો ઘાલ્યો છે કે ફૂલોની વાત પૂરી કર્યા વગર તેઓ મારા મનમસ્તિષ્કને મુક્ત કરશે નહી.

ફૂલ શબ્દ સુંદર છે એટલું જ નહીં પુષ્પ, કુસુમ અને સુમન જેવા એના પર્યાયો પણ એટલા જ સુંદર છે.દરેક શબ્દ એની પાંખડીઓ જેટલા કોમળ છે. જે શબ્દસઃ સુંદર છે એના રૂપની વાતો કરતાં કવિઓ ગાંડા થઈ જાય છે. ગમે તેવા ઘાસમાં ઉગતા ફૂલને તમે ધ્યાનથી નિહાળશો તો એની દરેક પાંખડી તમને સુંદર જ દેખાશે. એના વિવિધ રંગો વળી ઈશ્વર તરફથી માણસને મળેલી ખાસ ભેટ છે. કેટકેટલા રંગો ? ગણ્યા ગણાય નહીં, લખ્યા લખાય નહીં, તોય મારી પરથમીમાં માય.રસ્તાની એક કોરે વણવાવ્યા ઉગી ગયેલા ધતૂરાના ફૂલો પાસે ભલે કોઈ રંગ નથી ,પણ તે કેટલાં શુભ્ર,શ્વેત છે કે દેવોના દેવ મહાદેવે એમને નકરા વ્હાલથી ગળે લગાડ્યા ! એવું જ શંખ્પુષ્પીના ફૂલોનું છે. તમે રસ્તા પર બેધ્યાનપણે ચાલ્યા જતા હોવ તો તમારું ધ્યાન પણ ના પડે. અરે તમારા પગ તળે કચડાઈ જાય . પરંતુ જો એકવાર ધ્યાનમાં આવી જાય તો નજરને એની પરથી ઉખાડવી મુશ્કેલ પડે. આંખ ત્યાંની ત્યાં ઠરી રહે અને પગ પોતાનો રસ્તો બદલી લે. આવડાં નાનકડાં ઝીણકાં ફૂલોનેય ભગવાને કેટલું સુંદર રૂપ આપ્યું છે.? અને ગુણની વાત કરીએ તો ? કોઈનો પણ ઉપકાર ભૂલી જવાની મનુષ્યજાતને બૂરી આદત છે. ત્યાં શંખપુષ્પી યાદશક્તિ વધારવાનું કાર્ય કરે છે. માતાઓ પોતાના સંતાનોની યાદશક્તિ વધે અને પરીક્ષામાં મબલખ માર્ક્સ લાવે તે હેતુથી તેમને શંખ્પુષ્પી પીવરાવે છે એ વાત જરા જુદી છે.

ફૂલોની વાત કરીએ એટલે સુગંધની વાત પણ આવે. ફૂલોની વાતોની સાથોસાથ કાંટાની વાત કવિ કર્યા વગર રહી ના શકે ! કંટકો તરફથી મળેલા ઘાવની વાત તો કરે જ કરે પણ ફૂલો દ્વારા થયેલા જખમોની ય વાત માંડે. આપણે આજે સુગંધી અને કંટકોની વાતો જવા દઈએ. એની વાત ફરી ક્યારેક. આજે થોડીક વાત એમના ક્ષણિક જીવનની કરીશું ? જે ખીલ્યું છે તે કરમાશે એવું કાયમ કહેવાય છે. કવિશ્રી આદિલ મન્સુરી કહે છે-

એક પળમાં નિખરવાનું, એક પળમાં વિખરવાનું; આ ફૂલ જે ખીલ્યુ તે ખીલીને તો ખરવાનું.

જ્યારે કવિશ્રી રાઝ નવસારવી આ જ વાત કરે છે=

સારી વસ્તુનું સદાયે અલ્પ જીવન હોય છે, ફૂલથી તેથી જગતમાં લાબું જિવાયું નહીં

ફૂલની વાતો જગતના બધાયે કવિઓએ કરી છે. પણ આપણા ગાંધીનગરના મિત્ર કવિ શ્રી જિતેન્દ્ર કા વ્યાસ શું કહે છે ખબર છે ?

ફૂલની વાતે મૌન ધરું હું,
આવે પગની નીચે રેલો . (આ જ કવિએ ફૂલની ચરી નામની એક સુંદર કવિતા કરી છે એની પણ ક્યારેક વાત કરવા જેવી છે .) ફૂલનું બાળ સ્વરૂપ છે કોમલ કોમળ કળીઓ. એની ઉપર કવિઓ કાયમ વારી ગયા છે. પરંતુ ફૂલોની યુવાની કેવી ફાટફાટ થાય છે તે આપ સહુ જાણો છો. બાઝાર નામના ચલચિત્રમાં '' ફિર છીડી રાત બાત ફૂલોકી, રાત હૈ યા બારાત ફૂલોકી'' એવા શબ્દોની એક નશીલી ગઝલ હતી. આ ગઝલ એકવાર કડાણા બંધના વિશ્રામગૃહમાં અમારા મિત્ર શ્રી એમ.એ. શેખે બહુ ભાવથી ગાઈ હતી અમારા સદગત મિત્ર શ્રી એચ.ડી.ચાવડા આંખો મીંચીને શિર ડોલાવતાં સાંભળતાં હતા અને વાહ વાહ કરતા હતા તે યાદ આવે છે. ગઝલના શબ્દો જ એવા મસ્તીભર્યા છે કે તે સાંભળતાં માથું ધૂણ્યા વગર ના રહી શકે. આપણા સુપ્રસિધ્ધ ગઝલકાર શ્રી શૂન્ય પાલનપુરીએ એક અફલાતુન ગઝલ ફૂલોની જવાની પર લખી છે એ હું તમને કહ્યા વગર રહી શકીશ નહીં. કવિએ તેના પ્રત્યેક શેરમાં ફૂલોની કેવી નોખીઅનોખી વાત કરી છે તે આપશ્રી વાંચીને જ નક્કી કરો. તેમાં પણ પેલા ક્ષણિક જીવનનો ઉલ્લેખ આવે છે. જો કે પ્રહલાદ પારેખ જેવા કવિને ફૂલોની આ ખાસિયત જ વધારે ગમે છે.

આવ્યો છે જમાનો ફૂલોનો,આવી છે જવાની ફૂલોની;
કળીઓને કહી દો સંભળાવે, રંગીન કહાણી ફૂલોની.
સૌંદર્યની ચાહતના પરદે સૌંદર્યની લૂંટ ચાલે છે;
ફૂલે તો બિચારાં શું ફૂલે ! દૂશ્મન છે જવાની ફૂલોની.
અધિકાર હશે કેં કાંટાનો એની તો રહી ના લેશ ખબર;
ચિરાઈ ગયો પાલવ જ્યારે, છેડી મેં જવાની ફૂલોની.
ઉપવનને લૂંટાવી દેવાનો આરોપ છે કોના જોબન પર ?
કાંટાની અદાલત બેઠી કાં લેવાને જુબાની ફૂલોની ?
ઝૂરંતો પવન ભટકે છે કાં વ્હેલી સવારે ઉપવનમાં ?
વ્યાકુળ છે કોના દર્શનની એ રડતી જવાની ફૂલોની. ?
બે પળ આ જીવનની રંગત છે, બે પળ આ ચમનની શોભા છે;
સંભળાય છે નિશદિન કળીઓને આ બોધ કહાની ફૂલોની.
તું 'શૂન્ય' કવિને શું જાણે ? એ કેવો રૂપનો પાગલ છે ?
રાખે છે હૃદય પર કોરીને રંગીન નિશાની ફૂલોની.

-શૂન્ય પાલનપુરી

સમાજ જીવનની અનેક સારી કે ખરાબ ઘટનાઓમાં કારણભૂત સ્ત્રી હોય છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

લગ્નસરાની મોસમ પૂરબહારમાં છે. રોજ અનેક લગ્ન સમારંભ યોજાઈ રહ્યા છે. હવે તો મૂર્હુત-કમૂર્હુત, કરતાં પરિવારોની અનુકૂળતાને વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. લગ્નવેદી આસપાસ બેઠેલા યુવક-યુવતી અને માતા-પિતા સહિત સહુ આનંદ-મસ્તી, અને મેળાવડાની મઝા માણે છે. સાથે સાથે ભાવિ જીવન વિષયક વિચારો પરિવારના સભ્યોના અને વરઘોડિયાના મનમાં સતત ચાલતા રહે છે.

હમણાં જ ટ્રેનની મુસાફરી સમયેં આવા જ એક નવાસવા લગ્ન પછી તરત જ માતા-પિતા બનેલા યુગલ સાથે સમય વીતાવવાની તક સાંપડી ભણેલી, સંસ્કારી લાગતી યુવતી બાળકની સુપુશ્રામાં વ્યસ્ત હતી. યુવાન લેપટોપ પર પોતાના કામમાં મશગુલ હતો. થોડો સમય વીતતા બાળકે રડવાનું શરૂ કર્યું. બાળક રડતું જ રહ્યું માતા-પિતા એટલે કે યુવક-

લગ્નગ્રંથિથી જોડાયેલા સાથી સાથે પણ હરિફાઈ અને અસંતોષનો ભાવ સમાજની તંદુરસ્તી માટે ખતરારૂપ બની રહ્યો છે

યુવતી માંથી કોઈએ એની દરકાર ન કરી. સાથે હતા એ વડીલે બાળકને લેવા ચાહ્યું તો એમાં પણ મનાઈ ફરમાવામાં આવી. વાત એમ હતી કે બાળકની ભીની થયેલી નેપી બદલવાની હતી, યુવતી ઈચ્છતી હતી કે આ કામ બાળકનો પિતા કરે...એ, ઈચ્છાનું જીદ સ્વરૂપ હતું. બંને વચ્ચે હળવી બોલાચાલી બાદ યુવકે પોતાનું કામ પડતું મૂકી બાળકને શાંત કર્યું...

ત્યાં ઉપસ્થિત મને આ જોઈને મનમાં ઘણાં વિચારો એક સાથે આવી ગયા. છેલ્લાં કેટલાક વર્ષોમાં જોવામાં આવ્યું છે કે લગ્નગ્રંથિ થી જોડાનાર યુગલમાં ના બંને પાત્રો પોતાની કારકિર્દી વિશે ખૂબ સજાગ હોય છે. આજકાલ દિકરીઓ પણ દિકરાની જેમ જ અથાગ પરિશ્રમ અને ખંતથી અભ્યાસ તેમજ અન્ય ક્ષેત્રોમાં વિશેષ મહારથ હાંસલ કરે છે. બલ્કે ક્યારેક એ પુરુષ થી વધુ ક્ષમતાવાન પૂરવાર થાય છે. યુવાન વય અને બુલંદ હાંસલાને કારણે એનું પણ મન કંઈક હાંસલ કરવા થનગનતું હોય છે. સામાજીક માળખા મુજબ લગ્ન એક અનિવાર્ય ઘટના છે એની જાણ હોવા ને કારણે સમયસર યોગ્ય સાથી મેળવી પ્રેમ અને મહત્વાકાંક્ષાંને જીવી લેવા એ સંબંધમાં ગોઠવાઈ જાય છે. ત્યાર પછી દરેક પળ જીવાતો સંઘર્ષ કદાચ ઘર-ઘરની કહાની છે...

આપણાં દેશમાં, આપણી સંસ્કૃતિ અનુસાર, લગ્નજીવન, બાળઉછેર, પરિવારની સંભાળ, આ બધા મૂલ્યોનું સામજીક જીવનમાં ખૂબ મહત્વ છે. અનેક પેઢીઓથી આ મૂલ્યોનું આદર-સન્માન જળવાયું છે. નવી,પશ્ચિમી વિચારધારા જેમાં પચાસ-પચાસ ટકાના રેશિયો સાથે પતિ-પત્ની પોતાનું યોગદાન આપી સહજીવન ને આગળ વધારે છે. આ વિચારધારા અયોગ્ય નથી. પરંતુ આ રેશિયો તંદુરસ્તીપૂર્વક અકબંધ જળવાઈ રહે એવું હંમેશા બનતું નથી. એની મૂળમાં રહેલાં છે ભારતીય સમાજ રચનાના બીજ જેના મૂળીયા ઘણા ઊંડા ઊતરેલા છે. નવી પેઢી આ પરંપરાનો પૂરેપૂરો સ્વીકાર કરી શકતી નથી. અને સમય જતાં સંઘર્ષના મંડાણ થાય છે...એમાં બંને પક્ષે માતા-પિતા, ખાસ કરીને માતા નો રોલ ચાવીરૂપ ભૂમિકામાં હોય છે. અનેક ઊતાર-ચઢાવ અને અનુભવોમાંથી પસાર થયેલી માતા-સાસુ-દિકરી-પુત્રવધુ માટે પથદર્શકની ભૂમિકામાં હોય છે. નવા સંબંધોને સમજવા-સજાવવા કે શૂળીએ ચઢાવવા બધું જ પરિવારની સ્ત્રીઓના હિસ્સામાં આવે છે. સમાજમાં આસપાસ બનતી ઘટનાઓ આ સમજવા માટે પૂરતી છે.

જીવનને લગતી ઘણી બધી બાબતો મોટા ભાગની બાબતો સ્ત્રીની આસપાસ ફરે છે. સ્ત્રી સમાજ જીવનની અનેક સારી કે ખરાબ ઘટનાઓમાં કારણભૂત હોય છે. સ્ત્રી દેશના ઈતિહાસ થી શરૂ કરીને આજે પણ દેશના વિકાસમાં મોટો ફાળો આપી રહી છે. જ્યારે લગ્નસંસ્થાની ચિંતાની વાત કરી રહ્યા છીએ ત્યારે પણ સ્ત્રી તરફ જ નજર જાય છે. દાદી-પરદાદી કે માતાએ શું કર્યું એ વિચાર પર હવે ફોકસ કરી શકાય એવી પરિસ્થિતિ નથી. સમગ્ર સામાજીક માળખું બદલાઈ રહ્યું છે. ભણેલી અને ક્ષમતાવાન દિકરીઓ વ્યક્તિ તરીકે પોતાના વજુદ માટે ગમે તે કરવા તૈયાર છે. પોતાની ફરજોની સાથે ક્યારેક સમાધાન કરીને પણ એ પોતાના સ્વમાન અને સન્માનનું ગૌરવ જાળવવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

આ બધુ સમજી શકાય પરંતુ વાત જ્યારે સંતાનની કે તેના ઉછેર ની આવે ત્યારે પણ સંઘર્ષ એટલોજ ઉગ્ર રહે છે. મા તરીકે સ્ત્રીની ભૂમિકા અત્યંત મહત્વની છે. પિતા કે પરિવારજન એનો પર્યાય બની શકતા નથી. આવું ન થતાં શરમ-ચિંતા ઉપજાવનારી પરિસ્થિતી નિર્માણ થવાની શક્યતા ઊભી થાય છે. જે ગંભીર બાબત છે. સ્ત્રીની વિશેષ શૈક્ષણિક લાયકાત એના પોતાના માટે પણ અને પરિવાર માટે પણ ખૂબ સારી બાબત છે, શિક્ષિત સ્ત્રી પરિવારની સંભાળ અને વિકાસમાં ચોક્કસ રીતે વિશેષ ફર્ક પાડી શકે છે. '' એક મા, સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે '', એ ઉક્તિ હજુ પણ એટલી જ ઉચિત છે. માત્ર સવાલ છે સમજદારીનો, સમાધાન માટેની તૈયારીનો શિક્ષણ એ માત્ર કમાણી કે સ્વતંત્રતાનું માધ્યમ નથી એ સમજાતાં સ્ત્રી પોતે જ યુવતી મટી પોતાના - પુખ્ત સ્ત્રી સ્વરૂપને સ્વીકારે છે. અને એ પળ એના અને પરિવારના જીવનની સોનેરી પળ હોય છે. કેટલીક યુવતી-દિકરીમાં પહેલેથી ભવિષ્યમાં આવનારી ફરજો અને જવાબદારીઓ પ્રત્યે સજાગતા હોય છે.

આ લખવા કે વાંચવામાં જેટલું સરળ લાગે છે એટલું વાસ્તવિકતામાં નથી હોઈ શકતું. અનેક જુદા-જુદા માનસો, વિચારસરણી, ઉછેર, પૂર્વગ્રહો, અનુગ્રહો થી ગૂંથાયેલું માનવમન અને માણસોના સમૂહથી બનેલો સમાજ અને દુનિયામાં ઠેર-ઠેર અનેક સંઘર્ષો ચાલી રહ્યા છે.

' મારું શું ' ની વધતી બોલબાલામાં દરેક વ્યક્તિ માત્ર પોતાના વિશે વિચારી રહ્યો છે. લગ્ન કરીને જોડાનાર સાથી સાથે પણ હરિફાઈ અને અસંતોષનો ભાવ સમાજની તંદુરસ્તી માટે ખતરારૂપ બની રહ્યા છે. વ્યક્તિઓ વચ્ચે અંતર રોજબરોજ વધતું જાય છે. સંતાન મેળવવા માટેઁ ફ્રીઝ સેન્ટર્સનો સહારો લેતા યુગલોની સંખ્યા દિન પ્રતિદિન વધતી જાય છે. છુટાછેડાના અનેક કિસ્સા સમાજ જીવનની ઘોર ખોદી રહ્યા છે. આવનારા વર્ષોમાં લગ્નજીવન, સમાજ કે દુનિયાનું તંત્ર કેવું હશે એ કલ્પના માત્ર ધ્રુજાવે છે. લગ્નસંસ્થાને ટકાવવાની સમાજના સહુ

જીવનને લગતી ઘણી બધી બાબતો મોટા ભાગની બાબતો સ્ત્રીની આસપાસ ફરે છે. સ્ત્રી સમાજ જીવનની અનેક સારી કે ખરાબ ઘટનાઓમાં કારણભૂત હોય છે. સ્ત્રી દેશના ઈતિહાસ થી શરૂ કરીને આજે પણ દેશના વિકાસમાં મોટો ફાળો આપી રહી છે. જ્યારે લગ્નસંસ્થાની ચિંતાની વાત કરી રહ્યા છીએ ત્યારે પણ સ્ત્રી તરફ જ નજર જાય છે. દાદી-પરદાદી કે માતાએ શું કર્યું એ વિચાર પર હવે ફોકસ કરી શકાય એવી પરિસ્થિતિ નથી. સમગ્ર સામાજીક માળખું બદલાઈ રહ્યું છે. ભણેલી અને ક્ષમતાવાન દિકરીઓ વ્યક્તિ તરીકે પોતાના વજુદ માટે ગમે તે કરવા તૈયાર છે. પોતાની ફરજોની સાથે ક્યારેક સમાધાન કરીને પણ એ પોતાના સ્વમાન અને સન્માનનું ગૌરવ જાળવવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

હિતચિંતકોની ફરજ છે. એના પર દુનિયાનું ભાવિ નિર્ભર છે. શિક્ષિત અને વિકસિત યુવાઓને સલાહ કે દખલ મંજૂર નથી. પરંતુ કમ સે કમ આપણી કોઈપણ પ્રકારની અયોગ્ય વિચારસરણી થી એમનું મન કલુષિત ન કરીએ. આપણી જીવન પ્રત્યેની કડવાશનો પડછાયો એમના પર ન પડે એટલું જાળવી શકીએ તો પણ પૂરતું છે. પ્રભુતામાં પગલાં પાડનાર અને પાડી ચૂકેલ સહુને સાયુજ્ય ભર્યા સાહુચર્યની શુભેચ્છા.

શિયાળામાં સ્કીન કેર

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

શિયાળામાં જે રોગો કોમન જોવામાં આવતા હોય તેમાં શરદી-ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, સાંધાના દુખાવા અને ચામડીને લગતા રોગો મુખ્ય હોય છે. શિયાળામાં ચામડી રૂક્ષ (ડ્રાય) થઈ જાય છે આથી ચામડીમાં ખજવાળ, ફોતરી ખરવી જેવા પ્રોબ્લેમ જોવા મળે છે. વાઢીયા, સોરાયસીસ અને ખરજવા જેવી તકલીફો પણ વધુ વકરે છે. તો ૨૦૧૯ નાં આ પ્રથમ લેખમાં આપણે શિયાળામાં ચામડીની સંભાળ અંગે જાણીએ.

- તલના તેલનું માલીશ ઉત્તમ છે. તલના તેલનું માલીશ શિયાળામાં ચામડીની ડ્રાયનેસ ઓછી કરે છે. ચામડીને પોષણ પૂરું પાડે છે. માંસપેશીઓને પણ મજબૂત કરે છે અને શરીરને ઠંડીથી રક્ષણ પણ આપે છે. માલિશ શરીરનો થાક દૂર કરે છે અને ચામડીને કાંતિમય કરે છે. નિયમિતપણે માલીશ કરવાથી ચામડીની કરચલીઓ દૂર થઈ શરીર યુવાન દેખાય છે. માલીશ બાદ શેક પણ કરવો . શેક કરવાથી પરસેવો વળે છે અને ચામડીની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે.

- હાથ-પગની ચામડીમાં વાઢીયા પાડવા એ શિયાળાનો કોમન પ્રોબ્લેમ છે. વાઢીયા માટે આમ તો બજારમાં ઢગલાબંધ પ્રોડક્ટ્સ હાજર છે પણ આયુર્વેદમાં વર્ણિત એક તેલ અને મલમ ખૂબ અસરકારક છે. એ છે જાત્યાદિ તેલ અથવા તો જાત્યાદિ મલમ. જુઈના ફૂલમાંથી બનાવેલ આ તેલ અને મલમ વાઢીયામાં ખૂબ અસરકારક છે.

- સોરાયસીસનાં દર્દીઓ શિયાળામાં વધુ હેરાન થાય છે. ચામડી વધુ ડ્રાય થવાથી ફોતરીઓ ખૂબ ખરે છે, બળતરા પણ વધે છે. આવામાં એક બાબત ખાસ ધ્યાને રાખવી. ચામડીને ડ્રાય ન રહેવા દેવી. સતત કોઈ ને કોઈ તેલ લગાવ્યા કરવું. સોરાયસીસ માટેના ઘણા તેલ માર્કેટમાં ઉપલબ્ધ છે. આયુર્વેદમાં પણ કરંજ તેલ, મરીચ્યાદિ તેલ, જાત્યાદિ તેલ આદિનું વર્ણન છે.

- ઠંડીને કારણે ઘણાને ચામડીમાં કાળાશ જણાય છે. ખાસ કરીને ચહેરા પર. આ માટે હળદર, મધ અને મલાઈને મિક્સ કરીને બનાવેલ પેસ્ટ લગાવે શકાય. આ ઉપરાંત કુમ્કુમાદિ તેલ પણ લગાવી શકાય. સ્ટીમ લેવાથી પણ ફાયદો થાય

- જો શિયાળા દરમિયાન ચામડીમાં ફોડકીઓ, ખંજવાળ, ખીલ આદિ વધુ થાય તો ખેરછાલ, ગળો અને લીમડાની આંતરછાલના ઉકાળાવાળા પાણીથી નહાવાનું રાખવું. એક તપેલી ભરેલો ઉકાળો (એટલેકે લગભગ એક થી દોઢ લીટર) એક ડોલ પાણીમાં મિક્સ કરી દેવો અને એ પાણીથી નહાવું. બાદમાં સાદા પાણીથી નાહી લેવું.

- ચામડીનાં રોગો ન થાય અને લોહી શુદ્ધ રહે તે માટે વ્યક્તિનાં શરીરની પ્રકૃતિ મૂજબ નિયમિતપણે મહામંજીષ્ઠાદિ કવાથ, આરોગ્યવર્ધિની વટી, ખદીરારિષ્ટ, પથ્યાદિ કવાથ જેવા ઔષધોમાંથી અનુકૂળ યોગ લઈ શકાય

૨૦૧૯ નું નવું વર્ષ નિરામય અને પૂર્ણ સ્વાસ્થ્યપ્રદ નિવડે તેવી શુભેચ્છાઓ. (M) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

જિંદગીએ ઢસરડો નથી નરી જિંદાદિલી છે

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

પરાગ જો અંતરમાં હશે તો પાંગરી કદી પુષ્પ ખીલશે.
મનોરથો સ્વપ્ન મહીં હશે તો સિદ્ધિ રૂપે કાર્ય વિશે જ જન્મશે.

●●●

આપણી યુવાપેઢીને 'થર્ટી ફર્સ્ટ' ને ચેપ લાગ્યો છે! ૩૧મી ડિસેમ્બરની મધરાતે નૂતન વર્ષને સત્કારવા હકડેઠઠ ભીજ જામશે... મદિરા