કોંગ્રેસ સંજીવની બૂટીની શોધમાં

તંત્રીસ્થાનેથી...

આઝાદી પૂર્વે બ્રિટીશ રાજ પાસે આશિંક સ્વાયત્તતા અને પ્રજાકીય સુખાકારીની માગણીઓ માટે રચાયેલી ઈન્ડિયન નેશનલ કોંગ્રેસે એના ૧૩૧ વર્ષના આયુષ્ય દરમિયાન અનેક રંગ બદલ્યા છે, સૂકીલીલી જોઈ છે તો વળી વિશ્વમાં નમૂનારૂપ એવી અહિંસક અસહકારની ચળવળ ચલાવીને દેશની આઝાદીનો જશ પણ મેળવ્યો છે. ૧૮૮૫માં ખુદ અંગ્રેજ અમલદારે ભારતીય પ્રબુધ્ધજનોની જે કલબ ઊભી કરી હતી તે ૨૦૧૬માં એક ઈટાલીમાં જન્મી ભારતીય પરિવારમાં સામેલ થયેલ સોનિયા ગાંધીની અસ્કામત બનીને રહી ગઈ છે. ભારતીય જનતા પાર્ટીના સર્વેસર્વા અને દેશના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ દેશને કોંગ્રેસ મુક્ત કરવાના સોગંદ ખાદા છે. પંડિત નહેરુને પ્રથમ વડાપ્રધાન બનાવીને ગાંધીજીએ હિમાલય જેવડી ભૂલ કરી દીધી હોય એવો ઝેરીલો પ્રચાર રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ અને ભાજપ સહિતની એની શાખાઓ કરતી રહી છે. પરંતુ કોંગ્રેસનાં મૂળિયાં ઘણાં ઊંડાં છે. એ એળસિયા જેવી છે. જેના ગમે તેટલા કટકા કરો તોય તે નાનાં નાનાં અળસિયાં સ્વરૂપે જીવતું રહે છે. જો કે છેલ્લે કોંગ્રેસ સામે એના અસ્તિત્વનો ખતરો ઊભો થયો છે ત્યારે ઉત્તરપ્રદેશની ચૂંટણીમાં સારો દેખાવ કરીને એ જરૂર કમબૅક કરી શકે એમ છે. અલબત્ત આ કામ હાલ તો એના ગજા બહારનું જ લાગે છે કારણ કે લોકસભાની ચૂંટણીમાં ઉત્તરપ્રદેશની બે જ બેઠકો રાયબરેલી અને અમેઠી સિવાય સર્વત્ર એને જાકારો મળ્યો હતો. ઉત્તરપ્રદેશમાં વારાફરતી સમાજવાદી પાર્ટી અને બહુજન સમાજ પાર્ટી સત્તાનાં સૂત્રો સંભાળતી રહી છે. જો કે હાંસિયે ધકેલાઈ ગયેલ ભારતીય જનતા પાર્ટીએ એના સાથી પક્ષો સાથે ૮૦માંથી ૭૩ બેઠકો કબજે કરીને વિક્રમ સર્જ્યો હતો અને એની પાછળ સૌથી મોટું પરિબળ નરેન્દ્ર મોદી હતા જેઓએ પોતે વારાણસીમાંથી ઉમેદવારી કરી હતી. પ્રશાંત કિશોર નામના ચૂંટણી તજજ્ઞની લાઈનદોરી પર ચાલીને ઉત્તરપ્રદેશ સહિત દેશભરમાં તહેલકો મચાવનાર મોદી એ સ્વતંત્ર મિજાજના સલાહકારને સાચવી ન શક્યા. બિહારની ચૂંટણી વખતે એ નીતીશકુમારની પાંખમાં ભરાયો તો એમના પણ પાસા પોબાર પડ્યા. એ જ પ્રશાંત કિશોરની સેવાઓ લઈ રાહુલ ગાંધી ઉત્તરપ્રદેશનો જંગ જીતી લેવા રઘવાયા થયા છે, કારણ કે બધું ગુમાવી દીધા પછી જો લખનૌ કબજે કરી શકાય તો કિસ્મતની બાજી પલટાઈ જાય એમ છે. દિલ્હીની સત્તા આખરે તો વાયા લખનૌ થઈને જ હાંસલ કરી શકાય એમ છે. પણ ખાટલે મોટી ખોડ કે કોંગ્રેસ પાસે કરિશ્માના નામે હવે હુકમના એક્કા જેવાં પ્રિયંકા ગાંધી જ બચ્યાં છે. રાહુલના ખાતે હાર જ હારની પરંપરા બોલે છે ત્યારે પ્રિયંકાને મેદાનમાં ઉતારવાથી ઉત્તરપ્રદેશમાં સારો દેખાવ કરાય તો પણ રાહુલની તો બેઈજ્જતી જ થશે. રાહુલ અને સોનિયા ગાંધી બેઉ આ બાબત સારી રીતે સમજે છે. તેથી ઉત્તરપ્રદેશનું ચૂંટણી સુકાન રાજ બબ્બર જેવા બિનવિવાદાસ્પદ અભિનેતામાંથી નેતા બનેલા મુસ્લિમ અગ્રણીને સોંપવાનો નિર્ણય કરાયો છે. રાજબબ્બરે અગાઉ લોકસભાની ચૂંટણીમાં અખિલેશ યાદવનાં પત્ની ડિંપલ યાદવને હરાવેલાં છે. પ્રદેશ પ્રમુખ નિર્મલ ખત્રીને સ્ક્રીનીંગ કમિટીના ચેરમેન બનાવી ચૂંટણીના સ્ટાર પ્રચારકોમાંથી અળગા કરાયા છે. લોકસભાની ચૂંટણી વખતે મધુસૂદન મિસ્ત્રી ઉત્તરપ્રદેશના પ્રભારી મહામંત્રી હતા, એમને ખસેડીને જમ્મુ અને કાશ્મીરના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી ગુલામનબી આઝાદને કમાન સોંપાઈ છે. જે ચાર ઉપપ્રમુખો નિમાયા છે એમાં એક બ્રાહ્મણ અને બે ક્ષત્રિયો-ઓબીસી જાતિના ઉપરાંત વિવાદાસ્પદ ઈમરાન મસૂદનો સમાવેશ કરાયો છે. ટૂંકમાં ઉત્તરપ્રદેશના મુસ્લિમ મતદાતાઓને ખેંચવાનો આ પદ્ધતિસરનો પ્રયાસ છે. માયાવતી પોતે દલિત છે. તો ભાજપે દલિત કેશવપ્રસાદ મૌર્યને પ્રદેશ પ્રમુખ બનાવ્યા છે. કોંગ્રેસમાં હેમવતીનંદન બહુગુણાનાં સુપુત્રી રીતા બહુગુણાનું વજૂદ રહ્યું નથી. ક્યારેક કોંગ્રેસ પાસે કમલાપતિ ત્રિપાઠી અને નારાયણદત્ત તિવારી જેવા વરિષ્ઠ બ્રાહ્મણ નેતાઓ હતા. પરંતુ હિંદુત્વના નામ પર સવર્ણો સહિત બ્રાહ્મણલોબી મહંદશે ભાજપ સાથે હોઈ કોંગ્રેસ માટે જાતિગત સમીકરણોમાં મુસ્લિમોને આકર્ષવાનો જ રસ્તો બાકી રહ્યો છે. વળી સોનિયા-રાહુલ-પ્રિયંકાને ઉત્તરપ્રદેશની પ્રજા બ્રાહ્મણ જ માને છે. હજુ મુખ્યમંત્રીપદના ઉમેદવારનું નામ જાહેર કરાયું નથી, પરંતુ છેલ્લી ઘડી સુધી પ્રિયંકાના નામનો સસ્પેન્સ રાખી પ્રજાને કોંગ્રેસ તરફ ખેંચવાનો પ્રયાસ કરાય એવી સંભાવના છે. પ્રશાંત કિશોરની સલાહ મુજબ હવે પ્રિયંકા તમામ બેઠકો પર ધુઆધાર પ્રચાર કરવા સંમત થયાં છે. કોંગ્રેસને પ્રિયંકામાં સંજીવની બૂટી દેખાઈ રહી છે.

રાધિકા મેનને ભયંકર તોફાનનો સામનો કરી સાત વ્યક્તિના પ્રાણ બચાવ્યા

દરિયાઈ બહાદુરી માટેનો ઍવોર્ડ મેળવનારાં વિશ્વનાં પ્રથમ મહિલા બન્યાં

વિજયવાડાના દરિયામાં તોફાન આવે એ સામાન્ય ઘટના ગણાય છે. કેટલીક વખત આવા તોફાનમાંથી માછીમારોને જીવતા બચાવી લેવા એ અશક્ય બાબત કહી શકાય. આવી અશક્ય બાબતને શક્યતામાં ફેરવીને બહાદુરી બતાવી 'દરિયાઈ બહાદુરી' માટેનો ઍવોર્ડ જેના નામે જાહેર થયો છે એ છે ભારતનાં રાધિકા મેનન.

૨૨મી જૂન, ૨૦૧૬નો એ દિવસ ગોઝારો બનતાં રહી ગયો. માછીમારોની બોટ

''દુર્ગમ્મા'' દરિયાઈ તોફાનમાં સપડાઈ. તે આંધ્રપ્રદેશથી ગોપાલપુર ઓડિસાના દરિયા કિનારે તણાઈને આવી રહી હતી. બોટની અંદરનો બધો માલ-સામાન પાણીમાં તણાઈ ગયો. બોટમાં રહેલા સાત માછીમારો પોતાનો જીવ બચાવવા જાણે કે મરણિયા બન્યા હતા. ''સંપૂર્ણા સ્વરાજ્યા'' ઓઈલ ટેંકરનાં વડાંને આ વાતની જાણ થઈ. તેમણે બોટની ભાળ મેળવવાનો પ્રયાસ કર્યો. ગોપાલપુર ઓડિસાના દરિયા કિનારાથી આશરે ૨.૫ કિલોમિટરના અંતરે પાણીમાં એક વાસણ તરતું દેખાયું. સંપૂર્ણા સ્વરાજ્યાના બીજા ઑફિસરને બોટની જાણકારી મળી. કેપ્ટન રાધિકાએ તરત જ પોતાના સાથીઓને આ બોટ ઉપર રહેલા માછીમારોને બચાવવા માટેનો આદેશ આપ્યો. કેપ્ટનની નિસરણી અને લાઈફ જૅકિટ સાથે બધાને તૈયાર રહેવાની સૂચના અપાઈ.

શિપિંગ મંત્રીના જણાવ્યા અનુસાર, ૨૨મી જૂનના દિવસે ગોપાલપુર ઓડિસા તરફના દરિયા કિનારાથી દૂર દરિયામાં ૨૫ ફૂટ મોજાં ઉછળતાં હતાં, ૬૦ કિ.મિ.ની ઝડપે પવન ફૂંકાતો હતો અને વરસાદ બેકાબુ હતો. આવી કપરી પરિસ્થિતિમાં રાધિકા મેનને પોતાના જીવના જોખમે સાત માછીમારોને બચાવ્યા હતા.

શાબાશ
- અનિતા તન્ના

રાધિકા મેનન જણાવે છે કે, ''આટલા ભયંકર દરિયાઈ તોફાનમાં અમારા ત્રણ પ્રયત્નો પછી અમે ૧૫થી ૫૦ વર્ષના સાત માછીમારોને જીવતા બચાવી શક્યાં. માછીમારોના પરિવારજનોને જ્યારે આ તોફાનની જાણ થઈ ત્યારે એમણે માછીમારોના બચવાની આશા છોડી દીધી હતી. જોકે આ માટે મેરીટાઈમ બોર્ડનો આભાર માનવો જોઈએ. મેં તો માત્ર એક કેપ્ટન તરીકે મારા સાથીઓની મદદથી શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરી મારી ફરજ બજાવી છે એનાથી વિશેષ કશું નહીં.

રાધિકા મેનનના આ બહાદુરી ભર્યા પરાક્રમને બિરદાવાનનો નિર્ણય આઈ.એમ.ઓ. તરફથી લેવાયો છે. આઈ.એમ.ઓ. એ યુનાઈટેડ નેશન્સ સ્પેશિયાલાઈઝેશન એજન્સી છે. જે દરિયાઈ બોટ,જહાજ અને દરિયાના પર્યાવરણનું રક્ષણ કરે છે. સને ૨૦૦૭થી આ સંસ્થાએ દરિયાઈ બહાદુરી માટેનો વાર્ષિક ઍવોર્ડ આપવાનું નક્કી કર્યું છે. દરિયાઈ સફરમાં મુશ્કેલીમાં ફસાયેલા લોકોનો જીવ બચાવ્યો હોય અથવા તો દરિયાઈ પર્યાવરણને નુકશાન થતું અટકાવ્યું હોય એવી વ્યક્તિને આ ઍવોર્ડ આપવામાં આવે છે. આ વર્ષે આ ઍવોર્ડ માટે ભારતના રાધિકા મેનનની પસંદગી કરવામાં આવી છે. આ ઍવોર્ડ મેળવનારાં રાધિકા વિશ્વનાં પ્રથમ મહિલા છે જે ભારત માટે ગૌરવની બાબત છે.

મૂળ કેરાલાનાં રહેવાસી રાધિકાએ ઈન્ડિયન મર્ચન્ટ નેવીના પહેલા મહિલા કેપ્ટન તરીકે પાંચ વર્ષ ફરજ બજાવી હતી. કોચીમાં આવેલી ઈન્ડિયન મરિન કોલેજમાંથી તેમણે રેડિયોની તાલીમ લીધી હતી. એ પછી શિપિંગ કોર્પોરેશનનાં પ્રથમ મહિલા ઑફિસર તરીકે તેમની નિમણૂંક કરવામાં આવી હતી.

Exceptional Bravery at Sea નામનો ઍવોર્ડ ૨૧મી નવેમ્બરે આઈ.એમ.ઓ.ના મુખ્ય કેન્દ્રમાં યોજાનારા કાર્યક્રમમાં રાધિકા મેનને એનાયત કરવામાં આવશે.

(રા પૉઝિટિવ મિડિયા, બેટર ઇન્ડિયામાંથી પુર્નલેખન)

પરફેક્ટ બનવાની કોશિશ ન કરીએ.... પ્રામાણિક બનીશું તો પરફેક્ટ આપોઆપ બનાશે...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

અહી દુઃખ એક જ મોટું, સમજમાં ફેર છે સાકી,
અને તેથી જ હૃદય સાથે હૃદયને વેર છે સાકી.
પરિવર્તન થયું છે મૂલ્યમાં એવું કે બસ તોબા,
હતા જે લાખના તે ત્રાંબીયાના તેર છે સાકી.

- અમૃત ઘાયલ

●●●

ભણેલા અને અભણ વચ્ચેનો સૌથી મોટો તફાવત કયો?
અભણ એકબીજાને નામથી બોલાવે...
અને
ભણેલ એકબીજાને કામથી બોલાવે...

બહારથી વિકસતી રહેલી દુનિયા... તેની ઝાકઝમાળ - માનવીય પુરુષાર્થની પરમોચ્ચ અવધિ છે... દેખીતી રીતે ભણતર તો ખૂબ જ વધ્યું પ...ણ... કેળવણીથી કેળવાયેલાઓનો દુષ્કાળ... પંડને પીડે છે...!!

બહારની ટાપટીપમાં **up-to-date** જણાતા ''જેન્ટલમેન'' ની 'એટીકેટ'થી આંખો અંજાય જાય.... નજીક જઈએ ને પેલો આંજી નાખતો ભપકો એકાએક ખરી પડે ત્યારે આશ્ચર્ય સહ ખેદ અનુભવાય છે... સાચે જ આજનો માણસ દિગ્ભ્રાંત થયો છે. બાહ્યાચાર ને બાહ્યાડંબર માં ગળાડૂબ છે. દેખીતી રીતે એના જીવનનો વિસ્તાર તો ખૂબ વધ્યો છે... કલ્પનાતીત વૈભવ વિલાસમાં આળોટવામાં એણે જીવનનું ઊંડાણ ગુમાવી દીધું છે. વધુ ને વધુ સ્વકેન્દ્રી બન્યો...નરી સ્વાર્થપરસ્તીમાં એનું માણસપણું ગાયબ થઈ ગયું છે... આપણા રોજીંદા વ્યવહારમાં બારીકાઈથી નજર નાખશું તો એ સ્પષ્ટ જણાશે કે સવારથી સાંજ સુધીના પ્રત્યેક વ્યવહારમાં માણસ એકબીજાને છેતરતો-ચૂસતો-શોષતો-પીડતો જ જણાય છે... બીજો એના કામમાં આવે તો ખરું અન્યથા એ નકામો... સાંઈ મકરંદ દવે એ લખેલું,''માનવ ભાળી અમથું અમથું આપનું ફોરે વહાલ.''- આવું તો શોધ્યુંય જડતું નાથી!!! માણસની પરિભાષા પણ જાણે બદલાઈ ગઈ લાગે છે.

શીલં પરં ભૂષણમ'' માનવીનું ચારિત્ર્ય એ સૌથી મોટું આભૂષણ છે. પરંતુ આજના માણસને સારા થવા કરતાં સારા દેખાવામાં વધારે રસ છે. સારા થવું એ ચારિત્ર્ય છે જયારે સારા દેખાવમાં ચતુરાઈ છે. પેલો પગમાં લાકડીઓ બાંધી ચાલનાર માણસ ઊંચો દેખાય છે પરંતુ કઈ ઊંચો હોતો નથી. એમ સમાજમાં કોઈને કોઈ સહારો લઈ ઊંચા દેખાવા મથનારાઓનો કઈ તોટો નથી.. આજના ભણતરે ચારિત્ર્યવાન બનાવવાને બદલે ચતુર બનાવ્યા છે. દંભ કરીને બીજાને છેતરવામાં પાવરધા બનાવ્યા છે. આપણી આસપાસ ઊજળાં કપડાંમાં ઢંકાયેલી ભદ્રતા કહેતી હોય છે, ''દુનિયા ઝૂકતી હૈ ઝૂકાનેવાલા ચાહિયે.''

દિનપ્રતિદિન વધતી જતી સ્વાર્થાંધતા એ સામાજિક મૂલ્યોનો છેદ ઊડાડી દીધો છે. માનવે પરસ્પરનો વિશ્વાસ ગુમાવી દીધો છે... સૃષ્ટિના ઉદગમકાળના માનવભક્ષી માનવને વનસ્પત્યાહાર પર લાવતાં ઋષિઓને યુગોના યુગો લાગ્યા... લોહીનું પાણી ને હાડકાનું ખાતર કરી સુસંસ્કૃત માનવ્યનું નિર્માણ કરનારા ઋષિઓનાં સંદેશને આપણે ભૂલી બેઠા... ને... ફરી પાછા માનવભક્ષી બની બેઠા!!! બે પ્રાણીઓ કે બે મચ્છરને એકબીજાનો ડર નથી પ...ણ... આજે માણસને માણસની બીક લાગે છે!! વ્યક્તિના અસ્તિત્વ માટે શ્વાસનું મહત્વ છે તો સામાજિક સંબંધોની જાળવણીમાં વિશ્વાસનું મહત્વ છે... વિશ્વનો શ્વાસ એટલે વિશ્વાસ... આજે પારિવારિક, સામાજિક કે રાષ્ટ્રીય જીવનમાં વિશ્વાસનો અભાવ વર્તાયો છે...

દોસ્તો, ધબકતા શ્વાસ એ અસ્તિત્વનો પુરાવો છે તો વિશ્વાસ એ જીવંતતાનું પ્રતિક છે. સમાજનો સામાન્યજન વિશ્વાસથી પોતાનું માથું શ્રેષ્ઠ જનોના ખોળે મૂકી દે અને એ મહાનુભાવો જો પોતાના ક્ષુલ્લક સ્વાર્થ માટે આમ જનતાનો વિશ્વાસઘાત કરે તો એનાથી મોટું પાપ જગતમાં બીજું કયું હોઈ શકે? કવિ શામળે એક ચોપાઈમાં લખ્યું છે;

વાડ થઈને ચીભડાં ગળે, સોંઘી વસ્તુ ક્યાંથી મળે.
ખળું ખાતું હોય જો અન્ન, તો જીવે નહિ એકે જન.
કલ્પવૃક્ષ જો કેરી ખાય, તેનો ચોર ન પેદા થાય.
નવાણ પીતું હોયે નીર, જીવજંતુ ક્યમ ધરે શરીર?
મા મારે પાય પીતાં બાળ, સત્યવાદી જો બોલે આળ,
રાજા થઈને લૂંટી બેય, પ્રજા કોણ આગળ જઈ કહે?

આમ જ રક્ષક જ્યારે ભક્ષક બને ત્યારે ફરિયાદ કોને કરવી? મિત્રો, એક દૃષ્ટાંતકથા યાદ આવે છે.

એકવાર જંગલમાં એક વાઘ એક માણસની પાછળ પડી ગયો. વાઘથી બચવા માણસ મૂઠીઓ વાળીને દોડવા લાગ્યો; પણ આખરે થાકી ગયો. હતાશ થયેલા એ માનવને એક વાંદરાએ ઝાડ ઊપર આવી જવા ઈશારો કર્યો. માનવ ઝાડ પર ચડી ગયો. વાઘ રાહ જોતો ઉભો રહ્યો. એમ કરતાં રાત પડી. વાંદરાએ અને માનવે વારાફરતી સૂવાનું નક્કી કર્યું.

માનવ સૂઈ ગયો અને વાંદરો જાગતો બેસી રહ્યો. વાઘે વાંદરાને કહ્યું આપણે જાતભાઈ કહેવાઈએ. તું શા માટે માણસની રક્ષા કરે છે? એને નીચે ફેંક તો હું ખાઈને ચાલતો થાઉં.'' વાંદરાએ કહ્યું; ''એ કદી નહિ બને, મેં એને શરણ આપ્યું છે. શરણાથીનો દ્રોહ કરાય નહિ.'' અડધી રાત પછી માણસ જાગ્યો અને વાંદરો સૂઈ ગયો. થોડી વાર પછી વાઘે માણસને કહ્યું; ''તારે બચવું હોય તો એક ઉપાય છે. તું આ વાંદરાને ધક્કો મારીને નીચે ફેંકી દે. હું એને ખાઈને જતો રહીશ. અને એ રીતે તું તારી જાતને બચાવી શકીશ.''

માણસના મગજમાં આં વાત ઉતરી ગઈ. તેણે વાંદરાને ધક્કો માર્યો. વાંદરો જાગી ગયો. તેણે નીચેની ડાળી પકડી લીધી અને પછી ધક્કો મારનાર માનવ તરફ ઉપર જોયું; માનવ શરમિંદો બની ગયો. પોતાને માફ કરવા વાંદરા પાસે કરગરવા લાગ્યો. વાંદરાએ એને એટલું જ કહ્યું કે, ''હવેથી કદી, તમે માનવો વાનારોમાંથી ઊતરી આવ્યા છો, એવું કોઈને કહેતા નહિ. અમે કોઈ દિવસ આવો વિશ્વાસઘાત કરતા નથી.''

માનવગૌરવનાં બણગાં ફૂંકનાર માણસ જાતે વાંદરાના આ વિધાન પર મનન કરવા જેવું છે. આટલુંય સમજાય તો ઘણું છે!!!

સ્પર્શમણિ :

પરફેક્ટ બનવાની કોશિશ ન કરીએ....
પ્રામાણિક બનીશું તો પરફેક્ટ આપોઆપ બનાશે...

●●●

બસ દિલ જીતવાનો જ
હેતુ રાખજો
કારણ કે દુનિયા જીતીને પણ
સિકંદર ખાલી હાથે જ ગયો....

- Rasikvaland1965@gmail.com

દરેક ઋતુની પોતાની મજા છે, એ મજાને માણવા માટે આપણે સ્વસ્થ હોઈએ એ પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે

ચોમાસામાં સંભાળજો...

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઘણી રાહ જોવડાવ્યા પછી છેલ્લા બે-ત્રણ દિવસથી શહેરમાં વરસાદે હવામાન ખાતાની લાજ રાખી છે. ધીમી ધારે સરસ વાતાવરણ જામ્યું છે. વરસાદવરસાદમાં ઘણા વેપારીઓ નવરા થઈ જતા હોય છે,અને ડોક્ટરોની સીઝન ખુલે છે. શરદી-ઉધરસથી અને અપાચનથી લઈને ડેંગ્યુ જેવા કેસોની લાઈન લાગે છે. વર્ષાઋતુમાં આવા રોગો થવા પાછળનું કારણ એ કે આ સીઝનમાં આપણો જઠરાગ્નિ પહેલેથી જ મંદ હોય છે, અને ઉપરથી આપણે દાળવડા-ગોટાનો ભોગ જમીએ એટલે પાચનતંત્રની તકલીફો થવાની જ. બીજુ, વરસાદમાં ગંદકીને કારણે મચ્છરો અને જીવાતોનો પ્રોબ્લેમ, એટલે ઈંફેક્શન પણ થવાના.સતત ભીનાશ અને ભેજ રહેવાથી શરદી-તાવ ની શક્યતા પણ વધી જ જાય. બાળકોને તો બહુ જ હેરાનગતી થાય.

આવા રોગો થયા હોય તો ઝડપથી કઈ રીતે મટાડવા?? કે પછી આવા રોગો થાય જ નહિં તે માટે શું કરવું?...આયુર્વેદમાં આના બધા જ સોલ્યુશન છે. સૌપ્રથમ નિયમ, મિતાહારી રહેવું. અતિની ગતિ નથી. જો પ્રમાણપૂર્વક ખાઈશું-પીશું તો પાચનતંત્ર સ્વસ્થ રહેશે અને જો પાચનતંત્ર સ્વસ્થ રહેશે તો બીજા બધા જ તંત્રો સ્વસ્થ રહેશે. ઓછુ ખાવું, હાઈજીનિક ખાવું, રાત્રે જમતા અને સુતા વચ્ચે ઓછામાં ઓછો બે કલાકનો ગેપ રાખવો, બપોરે જમ્યા બાદ ઉંઘવાનું ટાળવું, પાણી ઉકાળીને પીવું અથવા ફિલ્ટર કરીને પીવું. પાચનતંત્ર બગડ્યુ હોય તેવું લાગે તો એકાદ ઉપવાસ કરી લેવો, સૂંઠ-હરડે કે પછી આમપાચનનું સેવન કરી શકાય. પાણી જેવા ઝાડા વધુ પ્રમાણમાં થતા હોય તો કુટજ ના કોઈ પણ યોગનું સપ્રમાણ સેવન કરવાથી ફાયદો થશે.

વરસાદમાં સામાન્ય શરદી-ઉધરસ-તાવ-શરીર કળતર આદિ જોવા મળતા હોય છે. આવું થાય ત્યારે કડુ-કરિયાતું કે સુદર્શન, ગળો, ભોયઆમળી, સિતોપલાદિ હળદર અને મધ આદિનું સપ્રમાણ સેવન કરી શકાય. આ બધા જ ઔષધો ઈમ્યુનિટી વધારનારા છે. આ ઔષધોમાંથી આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેનું નિયમીત સેવન કરવાથી લાંબા સમય સુધી રોગમુક્ત રહી શકાય છે. ઘણા લોકોને ભેજની એલર્જી હોય છે. તરતજ છીંકો અને નાકમાંથી પાણી ચાલુ થઈ જાય. આવી એલર્જીમાં હળદર-મરી-આદું-અરડુસી અને અને તુલસી નો ઉકાળો લેવાથી અથવા આ બધાને મધ સાથે ચાટી જવાથી ખૂબ આરામ મળશે. રોગ વધી જવા પામ્યો હોય અને શરદી-ઉધરસ કે દમની ખૂબ અસર વર્તાતી હોય તેવામાં લક્ષ્મી વિલાસ રસ કે શ્વાસ કાસ ચિંતામણી રસ જેવી અદ્‌ભૂત રસૌષધિઓ પણ વૈદ્યકીય સલાહ અનુસાર લઈ શકાય. આ રસૌષધિઓ ત્વરીત પરિણામ આપે છે. તાવનું પ્રમાણ વધુ હોય તેવા કિસ્સામાં આળસ ન કરતા તુરત ડોક્ટર પાસે જઈ જરૂરી પરિક્ષણો કરાવી સારવાર લેવી. ડેન્ગ્યુ આદિ રોગોની જેટલીજલ્દી સારવાર થાય તેટલુ વધુ સારુ. ડેન્ગ્યુમાં એલોપેથી સારવારની સાથે આયુર્વેદના અમુક ઔષધો ખૂબ કારગત નિવડેલ છે, જેમકે પપૈયાના પાન. પપૈયાના પાનનો રસ બહુ ઝડપથી પ્લેટલેટ કાઉંટ વધારી આપે છે.

વરસાદમાં જનરલ હાઈજીન પણ ખૂબ અગત્યની છે. ઘરમાં કે ઘરની આસપાસ પાણીના નિકાલની વ્યવસ્થા તાકિદે કરવી. બંધીયાર પાણીમાંથી જ મચ્છરો અને બીજી જીવાતોનો ઉપદ્રવ શરૂ થાય છે. ઘરમાં રોજ સાંજે લીમડાના પાનનો ધૂમાડો કરવો, તેમા ગૂગળ પણ ઉમેરી શકાય. આમ કરવાથી મચ્છરો ભાગશે અને નાની-મોટી જીવાતો નષ્ટ થશે. સ્વચ્છ ઘરથી જ સ્વસ્થ ઘર બનશે.

દરેક ઋતુની પોતાની મજા છે. એ મજાને માણવા માટે આપણે સ્વસ્થ હોઈએ એ પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે. આવા નિયમીત સરળ ઉપચારો વડે એ ચોક્કસથી શક્ય છે. એન્જોય મોનસૂન...

- contact@atharvaayu.com

તળાવને માઝામાં રહેવા બહુ સમજાવ્યું પાળે,નથી પાળના કોઈ સગડ તે પછી આજ કે કાલે

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

હું તો હવે આ વરસાદ સાથે નથી રમવાનો. એ બહુ લુચ્ચો છે.

બપોરે હું સૂઈને ઊઠ્યો ત્યારે બારણાં બંધ હતા. બહાર વરસાદ વરસતો હતો એવો અવાજ આવતો હતો. મને લાગ્યું કે તે હસે છે. ખરેખર એના અવાજ ઉપરથી તો તે હસતો જ જણાતો હતો. હું દોડતો દોડતો બહા તેની સાથે રમવા ગયો. ત્યાં જઈને જોયું તો બાઈસા'બ ધોધમાર રુએ છે!

પરમ દહાડે બપોરે હું તેની સાથે ખૂબ રમ્યો. પણ જતી વખતે મેં એને કહ્યું કે આવતીકાલે સવારે તો મારે નિશાળે જવું છે માટે તું બપોરે આવે તો આપણે ખૂબ રમીએ. પણ એ લુચ્ચો તો સવારે જ આવ્યો. ભલે, એ જો સવારે વહેલા આવ્યો હોત તો એનું બહાનું કાઢીને નિશાળે તો ન જાત! પણ એનો વિચાર તો મને ખાસ પજવવાનો જ હતો એટલે એ વહેલો શાનો જ આવે? અમે લગભગ નિશાળે પહોંચવા આવ્યા ત્યારે રસ્તા જ મળ્યો અને બોલ્યો, 'ચાલો રમવા.' એ તે કેમ બને?

નિશાળે જતાં વાર થઈ તેથી મારની બીકે હું ધ્રુજતો હતો. મહેતાજીને લાગ્યું કે હું વરસાદ સાથે લડ્યો અને પલળીને ઠરી ગયો તેથી ધ્રૂજતો હોઈશ.

વરસાદનો સ્વભાવ પણ કેટલો વિચિત્ર! જયારે જયારે એની સાથે રમવા જાઉં છું ત્યારે એ કદી સીધી રીતે રમતો જ નથી. પોતે પહેલો પડે છે અને પછી મને પણ સાથે પાડે છે. એ પડે છે ત્યારે એને તો કંઈયે વાગતું નથી. પણ મને તો વાગે છે. વળી મારા કપડાં પણ બગડે છે તે વધારાનું. મારું દુઃખ જોઈને મોઢેથી તે હસે છે અને આંખોથી રુએ છે!

રાત્રે પણ એ નિરાંતે નથી સૂતો. મેં એને કેટલીયે વાર કહ્યું કે ઉનાળામાં આવજે. તડકો બહુ પડે ત્યારે તારી સાથે રમવું મને બહું ગમે. પણ ઉનાળામાં તો એ ભાઈ ભાગ્યે જ પધારે છે.

કોઈ દહાડો બહાર જતી વખતે જો હું સાથે છત્રી લેતાં ભૂલી ગયો હોઉં તો એ જરુર આવવાનો. પણ જો હું મારી પેલી નવી સ્વદેશી છત્રીનો ભાર સાથે ઊપાડીને ફરું તો એ દૂરથી જ ડોકિયું કરે.

મોર સાથે પણ એ એવા જ ચાળા કરે છે. ભલેને મોર એની તરફ જોઈ જોઈને એને આખો દહાજો બોલાવ બોલાવ કરે; પણ એ સાથે જ નહીં અને પછી ઓચિંતો આવીને એટલા જોસથી એના પર હસતો હસતો કૂદી પડે કે મોરનાં સુંદર આંખોવાળા પીછાં ભીંજવી નાખે અને એની બિચારાની બધી શોભા બગાડી નાખે.

ચકલીને પણ એનો તોફાની સ્વભાવ નથી ગમતો. કૂકડો તો એનાથી ત્રાસી જ જાય છે. ગાય-બળદને પણ એ એમ જ હેરાન કરે છે. બકરાં તો એનાથી એટલા ગભરાય છે કે વાત ના પૂછો.

બસ, એક બતક અને ભેંસ એ બે એનાથી ખુશ ખુશ રહે છે પણ હું તો નથી ધોળી બતક કે કાળી ભેંસ. માટે હું તો હવે આજથી વરસાદ સાથે રમવાનો નથી.

●●●

વાહ, વાહ, વાહ! એવું ત્રણચાર વાર બોલ્યા પછી આપના મુખમાંથી એક જ પ્રશ્ન નીકળી પડવાનો એની મને એકસો ને એક ટકા ખાતરી છે. કયો પ્રશ્ન? 'શું આટલું સરસ ગદ્ય રણછોડ વી. પરમાર લખી શકે? નક્કી આ કોઈ સારા લેખકના લખાણની તડફંચી કરવામાં આવી છે.'

શાબાશ! હું આપની સાહિત્યરસિકતા અને વાચનપ્રયિતાની કદર કરીને સ્વીકાર કરું છું કે ઉપર આપેલા આખાયે નિબંધમાં મારો પોતાનો એક પણ શબ્દ લખાયેલો નથી. શતપ્રતિશત લખાણ કાકાસાહેબ કાલેલકરના પુસ્તક 'જીવનનો આનંદ' ના પ્રકરણ-૪૪માંથી ઉતારવામાં આવ્યું છે. કોમ્પ્યુટરની ભાષામાં કહીએ તો કોપી પેસ્ટ કરવાં આવ્યું છે. ઉમાશંકર જોષીએ કાકાસાહેબના ગદ્યને 'કાકા સાહેબની કવિતા' કહીને નવાજ્યું છે. એ યથાર્થ છે.

તમે જોયું! કેટલી સાદી અને સરળ ભાષા છે ? અંગ્રેજી શબ્દનો પડછાયો ય પડયો નથી. કેવાં ટૂંકા ટૂંકા વાક્યો અને નાનકડાં પરિચ્છેદ! કાકાસાહેબનું શિશુ સહજ મુગ્ધમાનસ અને એમનો બાળભાવ કેટલાં અદ્‌ભૂત રીતે પ્રગટ થયાં છે. કોઈ પણ જાતના રમૂજી ટૂચકા કે અવનવાં પ્રસંગો રજૂ કર્યા વગર પણ એક સંસ્કારી વિનોદ સમગ્ર લખાણને કેટલું મધુર બનાવી દે છે. અંગ્રેજી લેખકોના અવતરણ વગર કાકાસાહેબ મોટેભાગે ચલાવી લઈ શકે છે. અહીં તો એમણે ભારતીય ભાષાના અવતરણ તો શું કોઈ કહેવત પણ ઉપયોગમાં લીધી નથી. છતાં ભાષા કેટલી અલંકારિક લાગે છે? આજના સુપ્રસિદ્ધ લેખકોની તો વાત જવા દો પણ કોઈ કવિયે 'મોરનાં સુંદર આંખોવાળા પીંછાં'ની કલ્પના કરી હશે ખરી?

ગયા સપ્તાહે ઉજમશીભાઈ પરમારની 'પર્વત ન્હાવા બેઠા'ની બે પંક્તિ લખીને સંતોષ માન્યો હતો. આજે આખું ગીત રજૂ કરું છું. એમાં તમે આજનો કવિ કેવી કેવી કલ્પનાઓ કરે છે, તે જરુરથી જોજો.

પર્વત ન્હાવા બેઠા

મેઘ બધી સદીઓના જાણે ઉતરી આવ્યા હેઠા,
વરસે દહાડે પીઠ ધરીને પર્વત ન્હાવા બેઠા.
વાદળીઓએ ભીના ગવનની ગડીગડી ખંચેરી,
નેવે નેવે ખળખળ જળની ઝરમર સેર્યો પ્હેરી.
બહુ દી' તાણી ઝાલી એવી ગામ વચાળે ખોડી
શેરી શેરી નદી થતી ભઈ, હડી કાઢતી દોડી.
પર્વતની ઘોડારે સઘળા ઝાંપા ખોલી નાખ્યા,
અરે, ફીણાળા હણહળ ઘોડા બંધ તોડતા ભાગ્યા.