સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

અનાજમાં પણ 'ટેકો' ખાઈ જાય છે ઉંદર!
ફાઈલમાંથી પણ મલાઈ, ખાય છે ઉંદર -
ખોતરે ઉંદર દવાખાના - પોલીસ ચોકીમાં -
'ગણેશ' આજુબાજુ ફેલાઈ જાય છે ઉંદર !

હાઈકુ

ઉંદરો પણ,
કરે ઓપરેશન -
સાધન વિના...
(અસુવિધા સજ્જ સિવિલ)

છે 'જનરલ'
ને બધા માટે ખૂલ્લી !
ફરો નિર્ભય!
(ચોર, કૂતરાં, ઉંદર)

ચિંતન

કબહું ગગન મેં મન ચઢે, કબહું જાય પાતાળ,
કબહું મન વિરક્ત દિસે, કબહું પડે જંજાલ.

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

માનવ મન અગાધ છે. તેનો તાગ પામી શકાય તેમ નથી તેની લીલા અપાર છે. આવું મન કોઈ વખત ઊંચે ચડે છે અને ગગનમાં પહોંચી જાય છે તો કોઈ વાર અચાનક તે પાતાળમાં પહોંચી જાય છે. એટલે નીચી કક્ષાએ પહોંચી જાય છે અને દુષ્ટ વિચારો કે જે મનુષ્યને નરકમાં ખેંચી જાય છે એવા વિચારોમાં ગરક થઈ જાય છે. તો વળી ક્યારેક વિરક્ત એટલે રાગદ્વેષ રહિત બની જાય છે. તો ક્યારેક રાગદ્વેષની જંજાળમાં જઈ પડે છે.

કબીર કહે છે આવા ચંચળ મનને જીતવું બહુ કઠિન છે.

જો મન - વિચાર - કલ્પનાઓ પર આપણી લગામ - કાબૂ આવી જાય તો જીવન સત્સંગી - સદાચારી અને વિવેકી થઈ જાય.

સુવિચાર

- ઉતાવળિયો પોતાની તકો પરથી ફૂદીને ચાલ્યો જાય છે - **આલ્બેનિયન કહેવત**
- સર્વ ધર્મનો મર્મ 'સત્કર્મ' - **હરિભાઈ કોઠારી**
- કેટલાય લોકો દાટેલા ધનને શોધતા હોય એમ બીજાના દોષોને શોધતા હોય છે - **ફ્રાંસિસ વોલ્શ**
- ભય સામાન્ય અંધકારને પણ રાક્ષસોથી ભરી દે છે - **ઈટાલિયન કહેવત**
- 'ફતેહ' એ 'સમયપાલન' અને 'ચોકસાઈ' નામના બે સાદા મા-બાપને પેટે જન્મ લે છે - **નેપોલિયન**
- આપણા ઉશ્કેરાટનો પ્રત્યેક ઘા અંતે તો આપણાને જ ઘાયલ કરે છે - **સંત જહોન**
- આજનું ઔષધ : સુખડના ઘસારાવાળું શીતળ જળ સાકર નાખીને પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

કાશીમાં શાસ્ત્રોનો ઉંડો અભ્યાસ કરીને યુવાન ગામમાં આવ્યો. એ જ્ઞાની હોવા ઉપરાંત અભિમાની પણ હતો. ગામમાં સંત આવ્યા. તેણે વિચાર્યું લાવ આજે હું સંત પાસેથી કંઈક નવું જ્ઞાન મેળવું અને સોમ તેમને મારા જ્ઞાનથી પ્રભાવિત પણ કરું. યુવાન પહોંચી ગયો અને કહ્યું, 'મને વધું કંઈક જ્ઞાન આપજો.' અનુભવી સંત તો યુવાનના વર્તન પરથી જ પામી ગયા કે યુવાન જ્ઞાની તો છે પણ અહંકારથી પણ પીડિત છે. સંતે એક કોરા કાગળ પર પેન્સીલ યુવાનને આપ્યા અને કહ્યું, 'તમે જે જાણો છો તે આ કાગળની એક બાજુ લખી આપો તથા તમે મારી પાસેથી શું જાણવા માગો છો તે કાગળની બીજી બાજુ લખી આપો. અને તમે જે નથી જાણતા તેની પર જ આપણે ચર્ચા કરીશું.' યુવાનને પહેલા તો આ વાત એકદમ સરળ અને સાચી લાગી. પણ જેવી લખવાની શરુઆત કરી ત્યારે વિચાર આવ્યો કે શું હું જાણઉં છું તેના વિશે તો કાગળમાં લખી દઉં પણ જે નથી જાણતો તે બાબતો કબૂલ કરી લઈશ તો મારા અભિમાનનું શું...?? થોડીવાર રહીને કોરો કાગળ સંતના હાથમાં પાછો આપી દીધો અને કહ્યું, 'મહાત્માજી, આપે મારી આંખો ખોલી. હું તો ખરેખર કંઈ જ નથી જાણતો.' સંતે કહ્યું, 'બરાબર છે. કંઈક શીખવા માટે જરૂરી પ્રથમ શરત તે જાણી લીધી કે તું કંઈ જ નથી જાણતો... જ્ઞાન મેળવવા માટે મન, હૃદય મગજથી ખાલી થવું પડે ત્યારે જ્ઞાનની પહેલી સીડી ચઢી શકાય. અહંકારથી ભરેલા મગજમાં એક ટીપું પણ જ્ઞાન ભરવું શક્ય નથી.' યુવાને સંતના ચરણસ્પર્શ કરી વિદાય લીધી.

સામાજિક સમરસતા ચરિતાર્થ કરીએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

સામાજિક સમરસતા એ આપણી રાષ્ટ્રીયતાની ઓળખ બની રહેવી જોઈએ. અસ્પૃશ્યતાને હિંદુ ધર્મનું કલંક ગણાવનારા રાષ્ટ્રપિતાએ સમજણ આવ્યા પછી કયારેય કોઈ મંદિરમાં દર્શન કરવા જવાનું સ્વીકાર્યું નહોતું કારણ કે એ વખતે મંદિરોમાં દલિતોને પ્રવેશવા દેવામાં નહોતા આવતા. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરે હરિજનોના સામૂહિક મંદિર પ્રવેશ જેવા જલદ કાર્યક્રમો આપ્યા પછી પણ આયુષ્યના અવશેષે તો ધર્મપરિવર્તન કરી બૌદ્ધ ધર્મની દીક્ષા જ લીધી હતી. હજારો વર્ષોથી ચાલી આવતી વર્ણવ્યવસ્થા આઝાદીના સાત દાયકાઓ પછી પણ મહદંશે અકબંધ રહી છે. શિક્ષણ અને શહેરીકરણને લીધે જરૂરી થોડું ઉપરછલ્લું પરિવર્તન દેખાય છે, પણ સવર્ણ માનસિકતાનો તોર તો એવો ને એવો જ રહ્યો છે, બલકે અનુસૂચિત જાતિ-જનજાતિ માટેની અનામત વ્યવસ્થાને કારણે આ સવર્ણ માનસિકતા પણ સવિશેષ ધારદાર બનતી રહી છે. ગુજરાત સરકારે અનુસૂચિત જાતિ આયોગની ભલામણને માન્ય રાખી સરકારી ધોરણે 'સવર્ણ' શબ્દને ગેરબંધારણીય ગણી એના ઉપયોગ પર પ્રતિબંધ મૂક્યો છે.પરંતુ એથી શું રાતોરાત સવર્ણ કહેવાતી જાતિ એમનાથી સામાજિક રીતે ઊતરણી ગણાતી રહેલી જાતિઓ સાથે 'ઍટ પાર' આવી જશે ? એ જુદી વાત છે કે કાયદાનું ઉલ્લંઘન ન થાય તે રીતે એ જાતિઓ જરા સાચવી - સંભાળીને વર્તવાનું રાખશે પરંતુ એ પણ સાચું કે એથી ઊલટાનો નિર્દોષ અનુસૂચિત જાતિ જનજાતિ કે ઓબીસી પ્રત્યે ગર્ભિત સૂગમાં વધારો જ થશે. છેલ્લા ત્રીસ વર્ષ દરમિયાન કહેવાતી સવર્ણ જાતિના લોકો દ્વારા દલિતો પર વારંવાર પ્રાણઘાતક હુમલા થતા રહ્યા છે અને છેલ્લે હમણાં માંડલ નજીકના વરમોર ગામે દલિત યુવાનને અભયમ્‌ની પોલીસ ટીમની હાજરીમાં જ રહેંસી નાખોવાના અત્યંત દારુણ ઘટના ઘટી છે. કડીની કૉલેજથી થયેલ પ્રેમ આખરે રજિસ્ટર્ડ લગ્નમાં પરિણમ્યો પરંતુ સરકારી સંરક્ષણ કે બંધારણ માનવીની માનસિકતાને અંકુશમાં રાખી શકતું નથી એની એ કરુણાંતિકા ધોળે દહાડે 'અભયમ્' ની પોલીસ ટીમની હાજરીમાં જ ભજવાઈ ગઈ. પરિણીતાને એના પિયરમાંથી તેડી લઈ જવા આવેલ દલિત યુવાનને એની પરણેતરના પિતા અને ભાઈઓએ ધરાર વધેરી નાખ્યો. કયાં ગણું બંધારણ ? કયાં ગયો કાયદો ? પોલીસ તો જીવ બચાવીને નાસી છૂટી ! સવર્ણ માનસિકતાનાં આવાં વરવા ઉદાહરણો ફક્ત પછાત ગણાતાં રાજયોમાં જ પ્રવર્તે છે એવું નથી. જે ગાંધીએ કયારેક અમદાવાદના ભદ્રલોકની નારાજગી વહોરીને દલિત હરિજન કુટુંબને આશ્રમમાં વસાવ્યું હતું એ જ ગાંધીના દેશ અને પ્રદેશમાં હજી સવર્ણ-અવર્ણ વચ્ચેની ભેદરેખા ભૂંસાવી બાકી છે. સમરસતા અલબત્ત એક ઊંચેરો આદર્શ છે, પરંતુ એ સિદ્ધ કરતાં કદાચ સૈકાઓ વીતી જાય તોય નવાઈ નહીં !

વલ્લભાચાર્ય મહારાજ...

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

કોઈ અજબગજબ સંજોગોમાં મેં મારા એકલાની ગંગાસાગરના પ્રવાસની ટિકિટ બુક કરાવી દીધી હતી. એક દિવસ મારા સેક્ટરમાં રહેતા શ્રી સુભાષચંદ્ર નાયી સાથે વાત કરતાં એણે પણ પ્રવાસે આવવાની તૈયારી બતાવી. નસીબજોગે એને પણ ટિકિટ મળી ગઈ. પછી જે દિવસની ટિકિટો આવી ત્યારથી રાહ જોતાં હતાં તે તારીખ-૩૦.૦૫.૨૦૧૯ નો દિવસ પણ આવી ગયો. તે દિવસે અમે બપોરબાદ લગભગ સાડાચાર વાગ્યે ગાંધીનગરથી અમદાવાદ જવા નીકળી ગયા હતા. મધુમામાનો પુત્ર એમની મોટી ગાડી લઈને આવ્યો હતો. આગળથી સુભાષચંદ્ર નાયીને એમના ઘર પાસેથી બેસાડી દીધા.અડધોપોણો કલાકમાં તો અમે સ્ટેશન પહોંચી ગયા. ટ્રેન આવવાને હજુ વાર હતી. ટ્રેન આવતા પહેલાં મધુમામા, ફોટોગ્રાફર, ગુલાબચંદ બધા મળી ગયા. ગુલાબચંદની સાથે એમના મિત્ર કાંતીભાઈ પણ પ્રવાસે આવતા હતા. અમારા વિભાગના એક સભ્ય શ્રી બાબુસિંહ પણ તેમના પત્નિ સાથે આવ્યા હતા. મારી અને સુભાષની સીટ અલગ અલગ ડબામાં હતી. સુભાષે આવો મોટો પ્રવાસ એકલા કદી કર્યો નહીં હોય. એટલે એ મૂઝવણમાં હતો. પણ સદભાગ્યે અમારા પ્રવાસના જ એક સાથીદાર મહેંદ્રભાઈને મારી સાથેની સીટ મળી હતી. એની જોડે અદલાબદલી કરીને સુભાષ મારી પાસે આવી ગયો.

આણંદ ગયા પછી અમે પેટને ભાડુ આપવાનું વિચાર્યું. સદાબહાર ઢેબરા પ્રવાસમાં ખાવાની મઝા જ કંઈક જુદી છે. ઉપર પીધી રેલવેની ચા. સાંજનું ભોજન એવી રીતે પૂર્ણ થયું. ખાસ્સુ જાગ્યા હતા. લગભગ અગિયાર વાગ્યા પછી ઊંઘવાનું કામ હાથમાં લીધું. ખરેખર તો ઊંઘે અમને ઊંઘાડવાનું કામ કરવા માટે અમને હાથમાં બલ્કે પાશમાં લીધા.

સવારે ખાખરા અને બિસ્કીટ ખાધા પણ બપોરે તો પાછા એ જ મનપસંદ ઢેબરાં. બપોર પછી રાયપુર ઉતર્યા. પ્લેટફોર્મ ઉતરી એક પછી એક પાટા ઓળંગતા બહાર આવ્યા. એકબે જણાને પ્લેટફોર્મ પર રમેશભાઈનો સંપર્ક થયો નહીં એમને આવતાં આવતા વાર લાગી. એ સાથે પ્રવાસીઓની ફરિયાદોનો દોર શરૂ થયો જે પ્રવાસના છેલ્લા દિવસ લગી ચાલુ રહ્યો. અમારી બસ ઊભી હતી એની સામે જ એક ચાની લારી હતી. એવા બળબળતા તાપમાં પણ ઘણાબધાંએ ચા પીધી. બાબુસિંહ કહેતા હતા કે ચા સારી છે.

ગાંધીજીએ ભારતમાં આવીને પહેલો સત્યાગ્રહ જ્યાં કર્યો હતો તે ચંપારણ્યનું નામ ઈતિહાસ ભણનાર ઘણા વિદ્યાર્થીઓએ સાંભળ્યું હશે. પરંતુ એ કદી ચંપારણ્ય-બિહાર ગયો નહીં હોય. તેથી ઉલટું બેચાર વરસે ચંપારણ્યની જાત્રાએ જતા કોઈ વૈષ્ણવને ગાંધીજીના ચંપારણ્ય સત્યાગ્રહ વિષે પૂછવા જશો તો જવાબમાં પેલા ભાઈ માથું ખંજવાળવા માંડવાના.કારણ કે ઈતિહાસ રસિયાઓ અને ભાવિક ભક્તજનો વચ્ચે સ્નાનસૂતકનોય સંબંધ હોતો નથી.

રાયપુરથી ચંપારણ્ય ચાલીસ-પિસ્તાળીસ કિલોમીટર દૂર હશે. બિહારમાંથી અલગ પડ્યા પછી રાયપુરને રાજધાની તરીકે વિકસાવવામાં આવી રહ્યું છે. આપણી જેમ સેક્ટરો પાડી દેવાયા છે. બહુ વિશાળ જગ્યા દરેક સેક્ટર માટે ફાળવવામાં આવી છે. કેટલીક કોલેજો અને હોસ્પીટલ બની ગઈ છે. મુખ્ય મુખ્ય રસ્તાઓ અત્યારથી બનાવી દેવાયા છે. રસ્તામાં જતાં જતાં જ સુભાષને ઓફિસમાંથી ફોન આવ્યો કે તેને કરાર આધારીત નોકરી મળી ગઈ છે. એ બહુ ખુશ થઈ ગયો. જગન્નાથજીની આરતીનું ફળ દર્શન કર્યા પહેલા જ મળી ગયું એમ કહેવા માંડ્યો. ઘેર બધાને ફોન કર્યા. આમ પણ સુભાષ ઘર સાથે ફોનથી સતત જોડાયેલો રહેતો હતો. ક્યાં પહોંચ્યા, કેટલી વાર છે, શું જોયું, ખાધું કે નહીં, શું ખાધું, બાળકોનાં રમકડા લેવાયાં કે નહીં એવી એવી વાતો એ દરેક ફોનમાં કરતો રહેતો હતો. દરેક ફોનમાં અરે અહીં તો બહુ મઝા આવે છે તેમ કહેવાનું ચૂકતો ન હતો.

સૂરજ આથમ્યા પછી ચંપારણ્ય પહોંચી શકાયું. આજે સવારે ટ્રેનમાં કોઈ નહાયા ન હતા એટલે. બધાએ પહેલું કામ નહાવાનું કર્યું . બરાબર નાહ્યા પછી બધાના ચહેરા ઉપર થોડી તાજગી વરતાણી. એક મોટી ધર્મશાળામાં ઉતારો આપવામાં આવ્યો હતો.ધર્મશાળાનું નામ હતું સુદામાપુરી. ચંપારણ્ય એક નાનકડું ગામ છે . અહીં કોઈ હોટલ કે ગેસ્ટ હાઉસ નથી. પણ અમને મળેલા રૂમ કોઈ ગેસ્ટહાઉસથી ઉતરતા ન હતા એ કબૂલ કરવું પડે. બહાર આવી રીક્ષામાં બેસી મંદિરના દ્વારે પહોંચ્યા. રૂમથી મંદિરનું અંતર કાંઈ ઝાઝું ન હતું.(માંડ અડધો કિલોમીટર હશે.) પણ સુભાષની ચાલવાની મુશ્કેલીને કારને રિક્ષામાં બેસવું પડ્યું.

મંદિરમાં જવાના રસ્તે મોટો અને સુંદર દરવાજો બનાવેલો છે. દરવાજો બે ભાગમાં વહેંચાયેલો છે.તેના રંગરોગાન પણ મનને આકર્ષે તેવા હતા. મુખ્ય દરવાજા પહેલાં એક નાનકડી રેલીંગ જેવું હતું. તેને ઓળંગતાં જ સીધા મંદિરમાં પ્રવેશ થઈ જાય છે. બાજુમાં એક કેંટીન અને ચંપકેશ્વર મહાદેવનું મંદિર છે. તે પહેલાં હનુમાનજીની એક નાનકડી દેરી છે. મારે બીજા દિવસે શનિવારનો ઉપવાસ હતો. એટલે હું તો હનુમાનજીને જોઈને રાજી રાજી થઈ ગયો. થોડેક અંદર જતાં એક મોટો હૉલ આવ્યો. જે મોટા સભાખંડ જેવો લાગતો હતો. ખાસ પ્રસંગોએ સંતોના પ્રવચન અહીં થતા હશે. આગળ એક નાનકડા ચોક જેવું આવ્યું. ત્યાં બધાં નિરાંતે બેઠાં હતાં. તેની ડાબી બાજુ વલ્લભાચાર્ય, શ્રીનાથજી અને યમુના માતાનાં મોટા આદમકદનાં મ્યુરલ બનાવેલા હતાં જે અતિશય સુંદર હતાં. સામેની બાજુએ એકલું શ્રીનાથજીનું મનમોહક ચિત્ર હતું. જમણી બાજુએ ગાદીની સામે ભક્તગણ દરવાજા

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

સંબંધના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં સ્ત્રી-પુરુષ એકબીજાના ઉત્તમ મિત્રો બની શકે તો કેટલાય પ્રશ્નો કોર્ટ સુધી અને માનસિક રોગોના હકીમ સુધી જતાં અટકી જશે

(ગતાંકથી ચાલુ)

વરસાદની તો હજુ પણ રાહ જ જોવાઈ રહી છે. પરંતુ ઘણા વર-પતિદેવો ના સાદ અત્રે મને પહોચ્યા છે. શેરબજારની ભાષામાં કહું તો ભરણું છલકાઈ ગયું છે. અહીં આ છલકાવું એ આનંદ જનક વાત નથી લાગી રહી...અનેક વાતો અને ઉદાહરણોથી મન વ્યથિત અનુભવાય છે...પૃથ્વી પર આદમ અને ઈવ થી શરૂ થયેલી સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચે પ્રેમ અને સંઘર્ષની ચકડોળ સદીઓથી એક જ ધરી પર, એકધારું પરિભ્રમણ કરે છે. કેટલાય કેલેન્ડર વિક્રમ સંવતો બદલાયા પછી

> સુખ-દુઃખના સાથીદાર સ્ત્રી-પુરુષ એકબીજાનો સાથ તો ઝંખે છે પણ લડાઈ પાવરની છે. પુરુષની ફરિયાદ એ પણ છે કે, પત્ની બન્યા પછી સ્ત્રીનું સ્વરૂપ બદલાઈ જાય છે.

પણ ઉંદર-બિલ્લીની આ કવાયત હજૂ યથાવત્ જ છે...અફસોસ !!!

સમાચાર છે સુશિક્ષિત-સરકારી કર્મચારી પત્ની, સુશિક્ષિત સરકારી ઓફિસર પતિને રોજ માર મારે છે. વીસ વર્ષથી સતત એકધારો આ ક્રમ ચાલું જ છે. એવા એક નહીં અનેક વાક્યા છે.

બીજા મહાશય કહે છે, ''પત્નીની પઝેસીવનેસ એટલી હદની છે કે અતિશય અકળામણને કારણે જીવનથી કંટાળો આવી ગયો છે. કોઈ રસ-રૂચિ રહ્યા નથી.'' સતત પોતાના વર્ચસ્વ માટે ફાંફે ચડેલી સ્ત્રી સભ્યતાને કોરાણે મૂકે છે. આટલા આવા આતંક પછી પણ ડોળ અને દંભ તો એજ કે ''અમારા ઘરમાં એ જે કહે એજ થાય'' નો રાખે છે. બીજાને સાચી હકીકતની ખબર ન પડી જાય એની પૂરતી કાળજી પણ સ્ત્રી દ્વારા લેવાય છે.

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

'હું જ શ્રેષ્ઠ', 'હું જે કહું તેજ સાચું', 'તમને કંઈ ખબરના પડે' સ્ત્રીના આ 'હું' કાર ભર્યા વ્યવહારથી મોટાભાગના પતિદેવો અપમાનિત અને નિગલેકટેડ (અવગણના પામ્યાનો) અનુભવ કર્યાનું જણાવે છે. સતત આ પ્રકારનું તનાવભર્યું - અપમાનિત માહોલ પુરુષના આત્મવિશ્વાસ પર કુઠારાઘાત કરે છે. અનેકવાર તેઓ કોમ્પલેક્ષની કેદમાં પૂરાઈને જીવન વ્યતિત કરી નાંખે છે. જ્યાં એ પોતાની જાતને ગુમાવી દીધેલી મહેસુસ કરે છે.

કેટલાક કિસ્સાઓથી ફાલિત થયું કે નાણાંકીય આવકનો મર્યાદિત સ્ત્રોત્ર, સ્ત્રી માટે પુરુષ ને નકામો અને નપુંસક સાબિત કરવાની તક મળ્યા જેવું હોય છે. અનેક કિસ્સામાં આવો અતિશય માનસિક બોજ પુરુષને સાચેજ નપુંસકતાની ખાઈમાં ધકેલે છે. ઉપરથી આનંદ-ઉત્સાહનું મ્હોરું પહેરીને જીવતા મોટાભાગના પુરુષોના અંતર ગ્લાનિથી ભરેલા હોય છે.

જીવનમાં એક તબક્કે પત્નીના પ્રહારોથી થાકેલો પુરુષ Resist કરવાનું છોડી દે છે... ''પોતાની અને ઘરની શાંતિ, ઓફિસ-ધંધાની જફામાં જ થાકી જાય તો પત્ની મોરચે ક્યાં લડે...'' પત્ની માટે જીવનમાં સુવર્ણયુગના મંડાણ થાય છે. પરંતુ સાથે એક ચેઈન્જ આવે છે, ઘરમાં પતિ મર્યાદિત જ રસ લે અને ખપ પૂરતી વાત કરે છે...ક્યારેક વ્યસનના પંથે અથવા હૂંફની શોધમાં એનું મન ભટકે છે. પરંતુ '' પાવર હન્ગ્રી વાઈફ '' (આ બીરૂદ પણ વાંચક તરફથી પ્રાપ્ત થયેલું છે) માટે આ બધું જ ગૌણ છે. નિજાનંદમાં મસ્ત રહેતો પતિ, પત્નીને ખૂબ ખૂંચે છે પણ...

રામાયણ - મહાભારતના કાળથી સ્ત્રી ચરિત્ર્યના ઉપયોગ અને પરિણામથી દુનિયા પરિચિત છે. છતાં પણ એના મજબૂત સાણસાની પક્કડમાંથી કોઈ બાકાત નથી. પુરુષને સતત પોતાના કાબૂમાં ઈચ્છતી સ્ત્રી દ્વારા અજમાવાતાં ગતકડાં સ્ત્રી-પુરુષ સાયુજ્યની આ વ્યવસ્થાને ઊધઈની જેમ કોરી રહ્યા છે. સાવ માંડ-માંડ ટકી રહેલી આ વ્યવસ્થાના પાયા ધ્વંસ થવાને આરે છે...અમેરિકામાં વસતો યુવાન પોતાના પ્રથમ વિફળ લગ્નજીવન પછી પણ યોગ્ય જીવનસાથીની શોધમાં છે...કારણ એને પોતાની પ્રગતિ અને સફળતા શેર કરવા અંગત વ્યક્તિની ખોટ અનુભવાય છે.

સુખ-દુઃખના સાથીદાર સ્ત્રી-પુરુષ એકબીજાનો સાથ તો ઝંખે છે પણ લડાઈ પાવરની છે...પુરુષની ફરિયાદ એ પણ છે કે પત્ની બન્યા પછી સ્ત્રીનું સ્વરૂપ બદલાઈ જાય છે. સંબંધની સલામતી પામવા સાથે સન્માન અને પ્રેમનું સ્થાન પાવર લઈ લે છે. એટલે જ કદાચ દુનિયામાં હુંફ પામવાનાં બીજા અનેક રસ્તાઓ અપનાવાઈ રહ્યા છે. લીવ ઈન રીલેશશીપ નવી પેઢીએ શોધેલો એવો રસ્તો છે જ્યાં પઝેશનની બાદબાકી થાય છે...પરંતુ એ પણ ૧૦૦% સોલ્યુશન નથી બની શક્યું...

વાતો અઢળક છે...કદાચ આજેપણ આ વાત પૂરી નહીં થઈ શકે. હજુ એકવાર આ ચર્ચાનો છેડો ઝાલીને યાત્રા કરવી પડશે. કેટલીક વાતોના ૧+૧ = ૨ જેવા ઉપાયો નથી હોતા...પરંતુ વ્યક્તિગત ટારગેટ વિના, એક સમૂહ તરીકે આપણે એકબીજાના દ્રષ્ટિકોણ સમજવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. ફરક પડવાની શક્યતા નહીવત્ છે...એવી અપેક્ષા પણ નથી...પરંતુ સુંદર મઝાના આ સંસારના સુંદરતમ્ બે પાત્રો-બે સમૂહો વચ્ચે એક સરસ સમજૂતી કેળવાય...સેતુ બંધાય તો સ્વર્ગ અહીં જ છે. સંબંધના કોઈ પણ સ્વરૂપમાં સ્ત્રી-પુરુષ એકબીજાના ઉત્તમ મિત્રો બની શકે તો કેટલાય પ્રશ્નો કોર્ટ સુધી અને માનસિક રોગોના હકીમ સુધી જતાં અટકી જશે. વિરાટ કોહલી અને અનુષ્કા શર્માની 'માન્યવર' માટેની જાહેરાત બધાએ જોઈ જ હશે...તેમના લગ્નના એકવર્ષ પછીની આ એડ ધ્યાનથી જોવા લાયક છે. જેમાં સંવાદમાં કંઈક આવું કહેવાયું છે.

A મહીને મેં દો બાર ખાના મેં બનાઉંગા કરકે જબ ઉસકી બારી આયેગી, હોમ ડિલીવરી ઓર્ડર કરેગા ''

V ટીવી રીમોટ, એસી રીમોટ, લાઈફ કા રીમોટ સબ હાથ સે ચલા જાયેગા ''

A ઈધર ટાવેલ...ઈધર જૂતે...' (હા...હા...હા...)

V રોએગી-પીટેગી...પર ક્યુટ લગેગી ''

A પર...હંમેશા ખ્યાલ રખેગા...''

હવે વધુ કંઈ કહેવાની જરૂર ખરી...!?

આવતા અંક માટે પણ અનુભવો-ઓપીનીયન્સ આવકાર્ય છે.

આવો થોડું હસી લઈએ...
બકો અને પકો નાનપણના દોસ્તાર.
લગ્ન પછી ઘણા વખતે નિરાંતે મળ્યા.
બકોઃ યાર, પકા! કેવું ચાલે છે તારું?
લગ્ન પછી ખુશ તો છે ને તું?
પકોઃ અરે બકા, ખુશીથી જિંદગી છલકાઈ રહી છે !
પરસ્પર બહુ જ મોટી અંડરસ્ટેન્ડિંગ છે અમારી વચ્ચે.
સવારે અમે બેઉ સાથે મળીને નાસ્તો બનાવીએ.
એ બરણીમાંથી પૌંઆ કાઢે,
હું બટાટાપૌંઆ બનાવી કાઢું...
પછી વાસણો પણ સાથે જ ધોઈ લઈએ.
એ વાસણ લાવે...હું માંજી નાખું..!
કપડાં ધોતી વખતે પણ એનો સાથ જબરજસ્ત...
એ શોધી શોધી ને કપડાં લઈ આવે..
ને હું ધોવા માં ધબધબાટી બોલાવું..!!
બેઉ જણ વચ્ચે પ્યાર એટલો બધો છે કે જમવામાં ક્યારેક
એ કોઈ ડિશની ખાસ ફરમાઈશ કરે તો હું બનાવી આપું,
બાકી તો હું મારી મરજીનો માલિક હા!
મારે જે બનાવવું હોય તે બનાવવાની સંપૂર્ણ છૂટ..!
અરે, મારી વાઈફ ને સ્વચ્છતા તો એટલી ગમે એટલી ગમે કે એને ખુશ રાખવા
ઘરમાં ઝાડુ-પોતાની જવાબદારી મેં સામેથી ઉપાડી લીધી છે..!!
બકોઃ વેરી, ગુડ!
પકોઃ તું કહે, તારું કેમ ચાલે છે, દોસ્ત?!
બકોઃ ફજેતો તો મારો પણ તારા જેટલો જ થાય છે, પણ!
પણ મને તારી જેમ પાવર પોઈન્ટ પ્રેઝન્ટેશન
બનાવતાં નથી આવડતું!

મરડાની આયુર્વેદ સારવાર

ચોમાસાનો પોતાનો આગવો મિજાજ છે. વરસતા વરસાદે ગરમાગરમ ચા- પકોડા-દાલવડા-ભજીયા ખાવાની મજા બધાએ માણી જ હશે. ચોમાસાના મિજાજની જેમ ચોમાસામાં થતા રોગોનો મિજાજ પણ આગવો છે. ચોમાસામાં મુખ્યત્વે મચ્છરો અને પાણીથી થતા રોગો વધુ જોવા મળે. ચોમાસામાં ભેજ ને કારણે તેમજ પાણી ભારે થઈ જવાને કારણે ઈન્ફેકશન થવાનો ભય વધુ રહે છે. ચોમાસાની સિઝનમાં શરદી તાવની સાથે સાથે ઝાડા ઉલટી અને મરડાના કેસ વધુ જોવા મળે છે. આજે આપણે મરડા વિષે અને તેની આયુર્વેદિક સારવાર વિષે જાણીશું.

મરડામાં મરોડ સાથે મળપ્રવૃત્તિ થાય છે. પેટમાં ચૂંક આવે અને વારંવાર મળત્યાગ કરવા જવાની ઈચ્છા થાય . સંસ્કૃતમાં મરડાને 'પ્રવાહિકા' અને અંગ્રેજીમાં 'ડીઝેન્ટ્રી' કહે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે મરડો થવાના અનેક કારનો છે. જેમકે પાચનતંત્ર મંદ હોવું, દૂહિત પાણી પીવું, વિરુધ્ધાહાર લેવો, જમ્યા બાદ ફરી જમવું, કૃમિ હોવા આદિ. આયુર્વેદે મરડાના ચાર પ્રકારો કહ્યા છે જેમાં ક્રમશઃ વાયુ, પિત્ત, કફ, અને રક્ત દૂષિત થવાને કારણે થતા મરડાનો ઉલ્લેખ છે.

આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન મુજબ મરડો થવાનું કારણ કૃમિ છે. આ ઉપરાંત મોટા આંતરડાની દીવાલ પર ચાંદા પડવાથી પણ આ રોગ થઈ શકે છે. આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા મરડાના બે પ્રકારો પાડવામાં આવ્યા છે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

૧. એમીબીક ડીઝેન્ટ્રીઃ આ પ્રકારનો મરડો ધીમી ધીમે વધે છે. દિવસ માં ૫-૭ વખત મળત્યાગ માટે જવું પડે, પેટમાં જમણી બાજુએ ચૂંક આવે અને દુખે, ઝાડામાં દુર્ગંધ આવે અને તાવ જોવા ન મળે.

૨. બેસીલરી ડીઝેન્ટ્રીઃ આ પ્રકારના મરડામાં અચાનક ખૂબ બધા પાણી જેવા ઝાડા થાય, પેટમાં ડાબી બાજુએ દુખે, તાવ પણ આવે, ઝાડામાં દુર્ગંધ ન હોય, ક્વારેક રક્તસ્રાવ પણ થાય.

લેબોરેટરીમાં મળપરિક્ષણ કરાવવાથી ચોક્કસ નિદાન થઈ શકે.

હવે જોઈએ મરડાની આયુર્વેદિક સારવાર...

- સૌ પ્રથમ તો પાચનતંત્રને સુધારવું. ઉપવાસ કરવો અથવા તો શક્ય તેટલો હલાવો ખોરાક લેવો, અશક્તિ ન રહે તે માટે ઈલેક્ટ્રોલાઈટસનાં મિશ્રણ યુક્ત પાણી વારંવાર લેવુ
- આયુર્વેદમાં વર્ણવ્યું છે કે શરૂઆતના મળને રોકવો નહિ. તેમાં મળની સાથે સાથે શરીરનો દૂષિત ભાગ પણ બહાર આવતો હોય છે. આથી શરૂઆતના અમુક મળવેગોને રોકવા નહિ
- મરડાના ઔષધોની વાત કરીએ તો શ્રેષ્ઠ ઔષધ 'કુટજ' છે. આપને ગુજરાતીમાં તેને 'કડાછાલ' કહીએ. કોઈ પણ આયુર્વેદિક સ્ટોરમાં સહજતાથી ઉપલબ્ધ આ ઔષધની ગોળી તરત પરિણામ આપે છે. કુટજ ઉપરાંત બીલાનો ગર્ભ, નાગરમોથ, લોધર, મોચરસ, જાયફળ, નાગકેસર વગેરે પણ ઉપયોગી છે.
- આહારમાં એકદમ હળવો ખોરાક લેવો. મરચું-ગરમ મસાલા બિલકુલ ન લેવા, શક્ય હોય તો અમુક દિવસો ફક્ત દહીભાત, મગનું પાણી અને દાડમ પર જ વિતાવવા. રોગ માંત્યા બાદ ધીરે ધીરે રોટલી, શાક શરુ કરવા.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

ખોવાયેલ વ્યક્તિ મળી શકે પ..ણ.. બદલાઈ ગયેલી વ્યક્તિ કયારેય મળતી નથી

જીવનને સ્વપ્ન માનું છું, છતાં ત્યાગી નથી શકતો.
છું એવી જાગૃતિમાં કે વધુ જાગી નથી શકતો.

- બેફામ

વરસાદની શરુઆતનો સમય હતો. એક વૃદ્ધ ડોસો ઘરના બગીચામાં ખોદકામ કરતો હતો. રસ્તે જનાર વટેમાર્ગુ એ પૂછ્યું, 'શું કરો છો?'

વૃદ્ધે કહ્યું, 'આંબામા ઝાડ વાવું છું.' જૈફ વયે પહોંચેલા આ વૃદ્ધને જોઈ વટેમાર્ગુએ કહ્યું, 'દાદા, આ ઝાડ ફળ આપશે ત્યાં સુધી તમે કેરી ખાવા જીવશો ખરા ?' વૃદ્ધે પ્રત્યુત્તર વાળ્યો, 'બેટા, હું તો નહીં જીવું, પણ આજ લગી આખી જિંદગી બીજાએ વાવેલા આંબા જ ખાધા છે તો મારા વાવેલા આંબા બીજાઓ ખાય, એ રીતે હું એમના પ્રત્યેની મારી આભારની લાગણી પ્રગટ કરું છું.'

દોસ્તો, આપણે બીજા માટે જીવીએ ત્યારે જ આપણું જીવન જીવ