સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

સત્તા માટે હવે સૌ પક્ષને ભૂલી જાય છે!
સ્વાર્થ-સંબંધે વાજબી હક ડૂલી જાય છે!
ખૂલી જાય છે દ્વાર ભાગ્યના નાત-જાતથી -
સેવક-કાર્યકરનો શ્રમ ઉલી જાય છે!
(પક્ષનું જ વિશ્વાસઘાતી વલણ)

હાઈકુ

બળે છે મૂલ્યો!
ને સળગે સિદ્ધાંતો -
સ્વાર્થની હોળી!

સત્તા સ્વાર્થમાં -
કોઈ, કોઈનું નથી!
'પક્ષ'નું મૃત્યુ...

ચિંતન

માલા તો કર મેં ફિરે, જિભ ફિરે મુખ માંહી,
મનુઆ તો દસ દિસ ફિરે, યે તો સુમિરન નાહી ॥

ઉપરોક્ત સાખી કહર કબીરમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

હાથમાં માળા ફરતી હોય છે, જીભ મુખણાં ફરતી હોય છે અને મન તો દસે દિશામાં ભટકતું ફરતું હોય છે, ખરાં અર્થમાં આને સુમિરન ન કહેવાય. આપણા બધામાં સ્મરણ આવાં જ છે. રોજ મંદિર-મસ્જિદોમાં ટોળા ઊમટે છે. અને કોઈ એકાદને જ એનું સ્મરણ કરતાં આવડી જાય છે. બધી જ હદ એક પળમાં ભૂંસાઈ જાય છે. જો ખરેખર લગન લાગી હોય તો.

મનમાં તુચ્છ વિચારો અને શુદ્ર વસ્તુઓ પાછળની દોડ છે એટલા માટે તો માહ્યલો બહારની દુનિયામાં ચારેબાજુ ભટક્યા કરે છે. મેરુ પર્વતને છોડીને તુચ્છ તણખલાઓ ને સર્વસ્વ ગણી લેવાની ભૂલ અભાગી માણસો કરતા જ રહે છે. આથી સ્મરણ એ દુર્લભ ઘટના છે.

સુવિચાર

- દુઆઓં ઈકટ્ઠી કરને મેં લગા હું, સુનાહે... દોલત, શોહરત સાથ નહીં જાતી - **સાર્થક 'સાગર'**
- થોડું સંભાળી ને રહેજો, ખાલી સિક્કાને જ નહીં, વ્યક્તિને પણ બે બાજુ હોય છે - **જીવન પાથેય**
- પગરખા, પહેરવેશ અને વ્યક્તિ જો વારંવાર દુઃખ આપે તો સમજવું કે આપણા માપમાં નથી - **બેપ્સી એન્જિનિયર**
- જો માથે બરફ અને મુખમાં બરફી... તો આખી દુનિયા તમારા તરફી... - **જયેશ પટેલ**
- જેની ગતિ અને મતિ અર્જુન જેવી છે તેનો રથ આજે પણ કૃષ્ણ જ ચલાવે છે - **સંજય રાવલ**
- શક્ય અને અશક્ય વચ્ચેનું અંતર વ્યક્તિના વિચાર અને પ્રયત્નો પર આધારિત હોય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : ઓલીવ ઓઈલ અને નારિયેલ તેલ મિક્સ કરી પગના તળિયામાં માલિશ કરવાથી અનિદ્રામાં તરત રાહત થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

શાળાના એક વર્ગમાં પચાસ વિદ્યાર્થીઓ હતા. તેમના વર્ગ શિક્ષક બાળમાનસના અભ્યાસુ હતા. એ શિક્ષક વોલ્ટર મિશેલે એક પ્રયોગ કર્યો. એક વાર તેઓ દરેક વિદ્યાર્થીને એક ચોકલેટ આપી. સ્વાદિષ્ટ ચોકલેટ આપીને સૂચના આપી કે તેઓ આચાર્યને મળવા જાય છે. કોઈએ આ ચોકલેટ ખાવાની નથી. અંદર-અંદર વાતો પણ કરવાની નથી. પોતાની જગ્યાએ શાંતિથી બેસી રહેવું. દરેક મિનિટમાં વોલ્ટર પાછા આવ્યા અને એમણે જોયું કે મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ ચોકલેટ ખાઈ રહ્યા હતા. એમને કોઈ પ્રતિભાવ ન આપ્યો. પણ સાત વિદ્યાર્થીઓ એવા હતા કે એમને ચોકલેટ ને દફતરમાં મુકી રાખી હતી. વોલ્ટરે આ સાતે વિદ્યાર્થીઓના નામ નોંધી લીધા. સાથે બીજા ૪૩ વિદ્યાર્થીનીઓની પણ માહિતી ડાયરીમાં નોંધી લીધી. પચ્ચીસ વર્ષ પછી વોલ્ટરે એ ડાયરી કાઢી અને પેસા સાત વિદ્યાર્થીઓની તપાસ કરી. જાણવા મળ્યું કે સાતેય જિંદગીમાં યશસ્વી થયા હતા. પછી બાકીના ૪૩ વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ ઉતાવળે ચોકલેટ ખાઈ ગયા હતા એમની માહિતી શોધી તો એ બધા અસફળ પણ નહોતા થયા પણ બહુ સારી કહેવાય તેવી સ્થિતિમાં પણ ન હતા. અને એમાના અમુક તો સાવ ગરીબીમાં હતા. એમણે તારણ કાઢ્યું કે, 'જે વ્યક્તિ દસ મિનિટનું પણ ધૈર્ય રાખી શકતો નથી એની જીવનમાં આગળ વધવાની શક્યતા નહીવત હોય છે. આ થિયરી ('સંશોધન') દુનિયામાં 'માર્શમેલો' થિયરી'થી જાણીતી છે.

કોરોના સામેનો જંગ જારી છે...

તંત્રીસ્થાનેથી...

માનવી માત્રની પ્રકૃતિ છે કે એને હારવું ગમતું નથી. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને અમેરિકન રાષ્ટ્રપતિ ટ્રમ્પને કોરોના વાઈરસ શરૂ શરૂમાં બહુ ક્ષુલ્લક લાગેલું. આખી દુનિયામાં હાહાકાર થઈ ગયો એટલે નાછૂટકે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ સમયસર એકવીસ દિવસનું લોકડાઉન જાહેર કર્યું છે. એમાં કશું જ પદ્ધતિસરનું પ્લાનિંગ નહોતું એટલે લાખો શ્રમિકોને રાતોરાત રોજીરોટી વગર ટળવળતા થઈ જવું પડેલું અને વતન જવા માટે વાહનો સદંતર બંધ હોવાથી 'ચલતી કા નામ ગાડી' - એ ન્યાયે પગપાળા માઈલોના માઈલો સુધી રઝળપાટ કરી ભૂખ, તરસ અને પોલીસનો જુલમ વેઠવો પડેલો. એ પછી પણ વડાપ્રધાન તો એમની શૈલીમાં તાળી,થાળી અને દીવાઓના જાદુઈ કાર્યક્રમો આપતા રહ્યા જે આ દેશના અબુધ પ્રજાએ આંધળો વિશ્વાસ મૂકી સર આંખો પર ઝીલી લીધા. પરંતુ એમ કંઈ કોરોના મોદીની આમન્યા જાળવે ? ઊલટાના એણે મોદીના સૌથી વિશ્વાસુ સાથી અમિત શાહને પણ હડફેટે ચડાવ્યા. રાજયસભાના ચેરમેન અને ઉપરાષ્ટ્રપતિ પણ સંક્રમિત થઈ ગયા. કોરોનાને કાઢવા માટે તંત્ર જરૂર મથતું રહ્યું છે પણ પ્રજા અને તે પણ પાછી ભારતની ! એ વળી ઘરમાં પુરાઈ રહેવાનું પસંદ કરે ? હજાર રૂપિયા દંડ લેવાનો હુકમ કર્યો છતાં સિત્તેર ટકા લોકો માસ્ક વગર આંટાફેરા મારે છે, ટોળે વળે છે, મંદિરો ખૂલતાંની સાથે દર્શનાર્થીઓનાં કીડીયારા ઊભરાવાં લાગ્યા છે. કોરોનાને કાબૂમાં લેવા મોદી લોકડાઉન લંબાવી લંબાવીના થાક્યા અને આખરે રોજેરોજ હજારો - લાખો કેસ આવતા હતા એ અરસામાં અનલોક પ્રક્રિયા શરૂ કરી. હવે 'અનલોક' પણ પૂરું થઈ ગયું. સિનેમા પાર્ક, મોલ્સ, ટ્રેનો, બસો, સીમિત સંખ્યા સાથેના કાર્યક્રમો, ઉત્સવો, રેલીઓ - બધું ચાલું થઈ ગયું પરંતુ કોરોનાએ તો અડિંગો લગાવ્યો છે તે લગાવ્યો છે. ભારતના અર્થતંત્રને કોરોનાએ કોરી ખાધું છે. મોદી લાચાર છે. તજજ્ઞો પણ લાચાર છે. પ્રજા હવે પડશે એવા દેવાશે - ના મૂડમાં મોત મુઠ્ઠીમાં લઈ ફરતી થઈ ગઈ છે. વડાપ્રધાનની ફરજ છે લોકોને ચેતવણી આપવાની. એમણે પહેલી જ વારાર આટલી લાચારી દર્શાવી છે - કે લોકડાઉન તો ગયું પણ કોરોના ગયો નથી. એનાથી સાચવીને જીવવાનું છે. 'દવાઈ' ન મળે ત્યાં સુધી 'ઢીલાઈ' રાખવી પોસાય એમ નથી. રસી પેદા કરવા માટે મોટા ભાગના દેશો મચી પડ્યા છે. રશિયએ તો રસી તૈયાર કરીને આપવા પણ માંડી છે. ચીનમાં પણ અગિયાર રસીઓ તૈયાર થઈ રહી છે. ભારત તો વિશ્વનું 'ફાર્માસ્યુટિકલ હબ' ગણાય છે. પરંતુ રસી રાતોરાત તૈયાર ન થઈ શકે અને તૈયાર થયા પછી પણ છેલ્લા માણસ સુધી કયારે પહોંચે એ તો મોદી પણ નહીં કહી શકે. એમની પાસે અબજો ડૉલર ખરચી ખરીદેલું અદ્યતન વિમાન છે. જેમાં હામી હોવાનો દાવો કરે છે એ અદના મજૂર પાસે તો સાઈકલ પણ નથી; કદાચ હતી એમાં પણ ટાયર ઘસાઈ ગયા છે. સંસ્કૃતમાં સુભાષિત છે : પરોપદેસે પાંડિત્યં સર્વેષાં સુકરં નૃણામ્ - બધા લોકો બીજાને તો આરામથી શિકામણ આપી શકે. મોદી પણ કબીર અને તુલસીદાસની દુહાઈ દઈ આવી પડેલીવ વિકટ પરિસ્થિતિનો સજ્જતાપૂર્વક સામનો કરવાની શિખામણ આપે છે. જો કે અગાઉ અડધો અડધો કલાક ઉપદેશ આપતા એને બદલે છેલ્લો ઉપદેશ ફક્ત બાર મિનિટમાં આટોપી લીધો તે સૂચક છે. તહેવારો દરમિયાન મોદીના કહેવાથી નહીં પણ જીવવાની ગરજે અને પરિવારને પરેશાન નહીં કરવાની શુભ સમજણ સાથે કોરોના ગાઈલલાઈન્સનું પાલન કરવામાં જ શાણપણ છે. બીજું એક ગતકડું સૂઝે છે : ટ્રમ્પે તો અમેરિકન પ્રજાને મફત રસી આપવાનું વચન આપી દીધું છે. મોદીસાહેબ કેમ મૌન છે?

શા માટે રઢિયાળી રાતે એકલ એકલ ભમીએ?

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

શા માટે રઢિયાળી રાતે એકલ એકલ ભમીએ?
દાઝ ચડે એળી કે આપણ એ બ્હાને પણ મળીએ
ગોફણમાં ચાંદો ઘાલી હું ફેંકું તારે ફળિયે
સામેસામી તાળી દઈ દઈ રસબસ રાસે રમીએ!
- રમેશ પારેખ

આવ્યા રૂડાં નવલાં નોરતાં...
મહામારીએ મહાપર્વની મજા બગાડી નાખી...!!

આમ તો નવરાત્રી પર્વ આરાધના - ઉપાસનાનું પર્વ છે. એ દિવસો હજુ યાદ છે જયારે વીજળીની સગવડ નહોતી એ જમાનામાં ગામઠી લોકો આંગણામાં, શેરીમાં, પોળ કે ચૌકમાં અથવા તો માતાજીના સ્થાનેક રાતનું વાળું ને કામકાજ પરવાળી ભેગાં થતાંને બહેનો મીઠી હલકમાં ભાવવાહી ગરબા ગાતી ને ઝીલતી. સૌ ભક્તિભાવથી ભેળા થતાં, ગરબા ગાય, આરતી કરે, પ્રસાદ વહેંચાય ને બધા છૂટા પડે... પર્વની મહત્તા ને ગરિમા જળવાતી.. ધીરે ધીરે આધુનિકતાના વાયરે આપણા પર્વોના રંગ બદલાયા... ઉપાસના - આરાધના તો પડદા પાછળ ધકેલાઈ મોજમસ્તી ને મોકળાશના કારણ બન્યાં. આધુનિક નવરાત્રી એટલે દંભ, ડોળ, દેખાવ, ઠઠારો ને પૈસાનું નર્યું પ્રદર્શન, માતાજીની પૂજા તો બાજુમાં હડસેલાઈ.... અરે, કેટલાક તો એવું માને છે કે ઘોંઘાટ જેટલો વધારે એટલી ઊજવણી વધારે સારી... આપણા આંનદોલ્લાસ પર્વો જાણે ત્રાસોલ્લાસ પર્વો ન હોય !!

દોસ્તો, મા આદ્યાશક્તિની આરાધનાનું મહત્વ અનેરું ને અદકેરું છે.

વૈદિક વિચારધારા અનુસાર સચરાસર સૃષ્ટિનો મૂળ આધાર પ્રકૃતિ અને બ્રહ્માજીને માનવમાં આવે છે. પ્રકૃતિનો મળ અર્થ જ આદ્યશક્તિ. જયારે જયારે ભક્તો કોઈ વિપદા આવી પડે ત્યારે આદ્યશક્તિ અંબા જ તેને ઉગારે છે. જયારે જયારે આસુરી શક્તિનો દુષ્પ્રભાવ વર્તાય ત્યારે દુર્ગા શક્તિ જ તેનો સંહાર કરી ઉગારે છે.

આદ્યશક્તિ મનુષ્યને જ નહીં દેવતાઓની પણ રક્ષણદાતા છે. શરત માત્ર એટલી કે જો તે ભક્ત બની જગદંબાના ચરણે શરણાગતિ લે... 'તારે તો પણ તું અને મારે તો પણ તું જ.' આવા ભાન સાથે શરણે જનારને મા જગદંબા અવશ્યતારી દે છે.

આદ્યશક્તિ અમંગળનો નાશ કરનારી, દુઃખ હરનારી કરૂણામલી મા છે. શક્તિ સ્વરુપા મા ભગવતીની ભાવભક્તિની પૂજા, અર્ચના, ઉપાસના કરવાથી સઘળા મનોરથ સિદ્ધ થાય છે. અને તેથી જ દેવ, દાનવ, દુષ્ટ, યક્ષ, ગાંધર્વ અને કિન્નર જ નહીં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ પણ તેનું સ્તુતિગાન કરે છે. ઋષિમુનિ, સાધુ-સંત પણ શક્તિનું ધ્યાન ધરે છે.

મિત્રો આ તો થઈ આસ્થા-શ્રદ્ધા ભરી ભાવવંદના.... પરંતુ આપણા આર્ષદષ્ટા ઋષિમુનિઓએ પર્વો સાથે જોડાયેલા જીવન વિજ્ઞાનને પણ સમજવું જરૂરી છે. આજે આધુનિક રંગે રંગાયેલી નવરાત્રીનું 'લવરાત્રી' માં અવમૂલ્યન થયું છે ત્યારે નોરતાનું આધ્યાત્મિક, ઐતિહાસિક, પૌરાણિક તેમજ આયુર્વેદિક મૂલ્ય શું છે તેનો સંશોધનાત્મક ખ્યાલ નરોત્તમ પલાણની નાનકડી પુસ્તિકા 'નોરતાનું રહસ્ય' વાંચવી રહી. લેખકને મતે નરવાત્રી એટલે શરીરને પીડા આપનાર રોગરુપી દૈત્યનો નાશ કરનાર નવ ઔષધિઓ તે નવદુર્ગા અને તેની ઉપાસનાનું પર્વ એટલે નવરાત્રી એમ રોચક રીતે રજૂ કરેલ છે.

દોસ્તો, આપણે આપણાં પરંપરાગત ઉજવાતા પર્વોને પ્રદર્શન રૂપ બનાવી દીધા છે ત્યારે તેના મૂલતઃ મહાત્મ્યને સમજી શુદ્ધ સ્વરુપે ઉજવણી કરી સમાજસેવા અને રાષ્ટ્રભક્તિ અદા કરીએ એ ઈચ્છનીય છે.

મા તો કલ્યાણમયી છે.
મા તો વરદાનદાયી છે.
મા તો શક્તિદાતા છે, મા ચંડી છે.
પુરુષાર્થીની નમ્રભાવે કરેલી પુકાર મા અવશ્ય સાંભળે છે...
નવરાત્રીએ તો શક્તિ સંચયનું પર્વ છે... વેડફવા માટેનું નહીં...
આપ સૌ ને નવલાં નોરતાની શુભેચ્છાઓ...
જગતજનની આદ્યશક્તિની કૃપાદૃષ્ટિ સદાય વરસતી રહે એવી પ્રાર્થના...

સ્પર્શમણિ :

ઈશ્વર જયારે તમારી મુશ્કેલી દૂર કરે ત્યારે તમે તેની શક્તિમાં વિશ્વાસ મૂકો છો, પણ જયારે તે દૂરના કરે તો સમજી લો કે એને તમારી શક્તિ પર વિશ્વાસ છે...!

- rasikvaland1965@gmail.com
- Mo. 99134 26949

ભારતીય સ્ત્રી : ભારતીય સંસ્કૃતિની ધારક છે અને વાહક પણ છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

અધિક માસમાં પુરુષોત્તમ ભગવાનની આરાધના સ્વરૂપે ગીતા ગ્રંથના અધ્યાયના અંશોની ચર્ચા કરી. એ ચર્ચા ફરી ક્યારેક આગળ વધારીશું.

અત્યારે શક્તિનું પર્વ ચાલી રહ્યું છે

॥ યા દેવી સર્વભૂતેષુ શક્તિ રૂપેણ સંસ્થિતા, નમસ્તસ્યૈ, નમસ્તસ્યૈ નમસ્તસ્યૈ નમો નમઃ ॥

મા જગદંબાની આરાધના ના આ દિવસોમાં માતાજીના જુદા-જુદા સ્વરૂપોની ઉપાસના કરવામાં આવે છે. શક્તિને ભજવાના આ દિવસો ભરપૂર ઉર્જા થી ભરેલા અનુભવાય છે. આંતરિક ઊર્જા, જપ-તપ-હવનના માધ્યમથી અને બાહ્ય ઊર્જા ગરબાના માધ્યમથી પ્રગટે છે. આ વર્ષે ગરબાની ગેરહાજરી થી ખાલીપો ચોક્કસ વર્તાઇ રહ્યો છે. શેરી, મહોલ્લા, પાર્ટી પ્લોટમાં કોઈ આયોજન નથી. પરંતુ ગરબા બધે જ સંભળાય છે. Online, ફેસબુક પર, YouTube પર ગરબાના આયોજનો થઈ રહ્યા છે. આ વખતે વાસ્તવિક ગરબાના આયોજનો ભલે નથી પણ ગરબો અને માતાજીની આરાધનાને કોરોના પ્રભાવિત કરી શક્યો નથી. આ આખું પર્વ શક્તિ સ્વરૂપા સ્ત્રીની આસપાસ ગુંથાયેલું છે. દૈવી શક્તિના સ્ત્રી સ્વરૂપની આરાધના ના આ દિવસોમાં માનવીય સ્વરૂપે સ્ત્રી શક્તિને પણ સલામ પાઠવવાનું જરૂરી લાગે છે.

નવરાત્રી અને ગરબાની રાહ જોતી બહેનો એ આ વખતની આ પરિસ્થિતિને પણ સહજતાથી સ્વીકારી લીધી છે. ગરબાની અવેજી માં સૌ બહેનો એ ઘરમાં દિવાળી કામ આટોપવા માં પોતાની જાતને વ્યસ્ત કરી દીધી છે. કોરોના હોય કે ના હોય પરંતુ સ્ત્રીના કામકાજ કે જવાબદારીમાં એનાથી ઝાઝો ફર્ક પડતો નથી. લોકડાઉન હોય કે અનલોક, સ્ત્રીનું જીવન અને દીનચર્યામાં મોટા ફેરફાર થતા નથી.

લોકડાઉનનો અનુભવ પૃથ્વી પર જીવતા દરેક મનુષ્ય માટે આકરો અનુભવ રહ્યો. મહીનાઓની લાંબી કેદ સાથે મૃત્યુના ભય-બિમારીના ભય નો કોરોનાએ જે પરિચય કરાવ્યો એ પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે બિહામણો હતો અને હજુ પણ છે. આવી લોકડાઉનની પરિસ્થિતિમાં પણ દરેક ઘરની સ્ત્રીએ પોતાના ઘર-પરિવારને સંપૂર્ણ હુંફ અને પરિશ્રમથી સાચવ્યું છે અને સીંચ્યું છે. ઘરકામમાં મદદકર્તા કામવાળા નહોતા. ઘરના તમામ સભ્યો ઘરમાં જ હતા, નવરાશ માં હતા. ઘરમાં આટલો બધો સમય રહેવા ન ટેવાયેલા સભ્યોને ઘરમાં ગમે, તેઓ કંટાળે નહીં એને સંભાળ લેવાની સ્ત્રીની વણકહી ફરજ બની ગઈ હતી. બહાર રેસ્ટોરન્ટ્સ બંધ હતી, એટલે ગૃહીણીએ ઘર ને જ રેસ્ટોરન્ટ બનાવી દીધી હતી. નીત નવી વાનગીઓ બનાવી-જમાડી સહુ ને આનંદ માં રાખવાનો પ્રયત્ન લગભગ તમામ બહેનોએ કર્યો. ઘરકામ માં મદદ મળે કે ન મળે ગૃહીણીએ તો કરવાનું જ હતું...આમ સરસ રીતે ઘર-પરિવારને કિલ્લોલ કરતું રાખવામાં સ્ત્રીએ પોતાને સંપૂર્ણ સમર્પિત કરી દીધી. અને એટલે જ કેટલાય પરિવારો, વૃધ્ધો, બાળકો સહુ ઘરની નજર કેદમાં સચવાઇ ગયા. બધાએ Stay Home એન્જોય કર્યું.

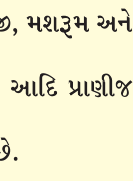
આ તમામ બાબતનો શ્રેય સ્ત્રીને આપવામાં કંઇ અજુગુતું લાગતું નથી. પોતાના માટેના, સ્વના આરામ-સમયનો કે નિરાંતનો ભોગ આપવાની તૈયારી માત્ર સ્ત્રી જ દાખવી શકે એમાં કોઇ શંકાને સ્થાન નથી. મા-દિકરી-બહેન-પત્નીના સ્વરૂપમાં સ્ત્રી આજીવન- ચોવીસ કલાક ફરજ બજાવે છે. જો આવું ન હોય તો આ દુનિયાનું સ્વરૂપ કલ્પવું અઘરું છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિના દબદબામાં ' સ્ત્રી ત્વ નું ખૂબ મહત્વનું સ્થાન છે. દેવી સ્વરૂપે માનવ ઉત્થાન અને અસુરોના સંહારની કથાઓ આપણે જાણીએ જ છીએ. વિશાળ બંગલો કે ઝૂંપડું, દરેક ગામ-ઘર-પરિવારના પાયામાં સ્ત્રીનું મહત્વનું યોગદાન છે. ભારતીય સ્ત્રી ભારતીય સંસ્કૃતિની ધારક છે, વાહક છે એવું હું દ્રઢપણે માનું છું.

સમય-સંજોગો પ્રમાણે ઢળવાની એની તૈયારી, સામે આવતા દરકે પડકારોને ઝીલવાની હામ, સ્ત્રીની ફ્લેક્સીબીલીટી (સ્થિતિસ્થાપકતા), પરિવાર, સંબંધો, અને જવાબદારીઓ પ્રત્યે એનું કમીટમેન્ટ, એનું શ્રધ્ધાળુ વ્યક્તિત્વ, સેવાપરાયણતા, સમર્પણ આ તમામ મળીને સંસ્કૃતિનું સ્વરૂપ ઘડાય છે. પરિવારની ગરિમા અંકાય છે. આ તમામ બાબત એક દેશના કલ્ચર માંથી બાદ કરી નાંખીએ તો માત્ર ભૌતિકવાદ જ બચે છે. જ્યાં પૈસા-આરામ-મોજશોખ તો હશે પણ વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે શૂન્યવકાશ હશે. વ્યક્તિઓ-પરિવારો વચ્ચેનો સેતુ બનીને સ્ત્રી, શૂન્યમાં સૂર ઉમેરે છે...સર્જનશીલતા ઉમેરે છે. સંવાદ ઉમેરે છે. કોઈપણ સ્વરૂપે, પોતાના વાતાવરણ અને જરૂરિયાત મુજબ જીવન ગોઠવી લેવાની આવડતની એને પ્રભુની બક્ષીસ છે. કોઈપણ ભૂમિકામાં સ્ત્રી હંમેશા યોગ્ય જ હોય છે એવું સત્ય જીવનને લાધ્યું છે. (અપવાદને બાદ કરતાં)

શક્તિના આ પર્વ નિમિત્તે સ્ત્રી શક્તિને વંદન - પ્રણામ...

વિટામિન-ડી વિષે આટલું જાણો



પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગાતાંકે આપણે વિટામિન- સી વિષે વિસ્તૃત માહિતી મેળવી. આજે આપણે વિટામિન-ડી વિષે જાણીશું.

વિટામિન-ડી એ ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિન છે અને મુખ્યત્વે તે સૂર્યપ્રકાશમાં થી મળે છે. તેનું બીજુ નામ કોલેકેલ્સીફેરોલ પણ છે આથી વિટામિન-ડીને સનશાઈન વિટામિન પણ કહે છે. વાસ્તવમાં, વિટામિન-ડી એ એક સ્ટીરોઈડ હોર્મોન છે. જ્યારે આપણી ત્વચા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે કોલેસ્ટેરોલ વડે આ હોર્મોન-કમ-વિટામિનનું સર્જન થાય છે.

વિટામિન-ડીના બે પ્રકાર છે.

વિટામિન-ડી ૨ - આ અમુક પ્રકારના શાકભાજી, મશરૂમ અને યીસ્ટમાંથી મળે છે

વિટામિન-ડી ૩ - આ મુખ્યત્વે માછલી, ઈંડા આદિ પ્રાણીજ દ્રવ્યોમાંથી મળે છે

આ બંને પ્રકારોમાં વિટામિન-ડી ૩ વધુ મહત્વનું છે.

વિટામિન-ડી ના શરીરમાં કાર્યોઃ

વિટામિન-ડી મુખ્યત્વે આપણા આસ્થિઓ એટલેકે હાડકા સાથે સંકળાયેલું છે. વિટામિન-ડી આપણા આંતરડામાંથી કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસનું શોષણ કરવામાં મદદ કરે છે. યોગ્ય માત્રામાં વિટામિન-ડી એ હાડકા પોલા થતા અટકાવે છે (ઓસ્ટીઓપોરોસીસ અટકાવે છે). વિટામિન-ડી ડિપ્રેશનના દર્દીઓ માટે પણ લાભકારક છે

વિટામિન-ડીની રોજિંદી જરૂરિયાતઃ

સામાન્યતઃ વિટામિન-ડીની દૈનિક જરૂરિયાત ૮૦૦ ઈન્ટરનેશનલ યુનિટ્સ (૨૦ માઈક્રોગ્રામ) જેટલી હોય છે. આટલી માત્રા સામાન્ય રીતે તડકાના નિયમિત સેવનથી સચવાઈ રહે છે. તડકાનું સેવન કરતી વખતે અમુક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જેમકે શરીરના વધુમાં વધુ ભાગો તડકાના સંપ્રકમાં હોવા જોઈએ, સીધો તડકો લેવો , કાચ કે બીજી કોઈ આડશ લેવી નહિ. શક્ય હોય તો શરૂઆતમાં

સનસ્ક્રીન ન લગાવવું.

વિટામિન-ડી આપણા લીવરમાં સ્ટોર થઈ શકતો હોવાથી રોજેય તડકામાં રહેવાની જરૂર નથી. અમુક-અમુક સમયે અર્ધા થી પોણા કલાક સુધી તડકાનું સેવન પૂરતું છે.

વિટામિન-ડીની અપૂરતી માત્રાને કારણે બાળકોમાં રીકેટ્સ જેવા હાડકાના રોગો અને મોટાઓમાં ઓસ્ટીઓપોરોસીસ જેવા રોગો થઈ શકે છે આથી વિટામિન-ડીની પૂરતી માત્રા જળવાઈ રહે તે જરૂરી છે

આગામી અંકમાં આપણે વિટામિન-ઈ વિષે જાણીશું.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

નરનારીનો ગરબો ઘૂમે છે, ક્યાં?

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ઘૂમે છે, ગરબો ઘૂમે છે,ઘૂમે છે, ઝૂમેઝૂમે છે; નરનારીનો ગરબો ઘૂમે છે; ચાલો ચાલો પાવાગઢ ગામ , ગરબો ઘૂમે છે, ત્યાં કાળકા માનું ધામ ગરબો ઘૂમે છે, એણે ભૂસ્યું પતાઈનું નામ, ગરબો ઘૂમે છે, ઘૂમે છે, ગરબો ઘૂમે છે. ચાલો,ચાલો આરાસુર ગામ ગરબો ઘૂમે છે, ત્યાં અંબેમાનું ધામ, ગરબો ઘૂમે છે. રાજ દાતાનું રાખેલું નામ, ગરબો ઘૂમે છે. ઘૂમે છે, ગરબો ઘૂમે છે. ચાલો,ચાલો શંખલપુર ગામ, ગરબો ઘૂમે છે, ત્યાં બહુચરમાના ધામ, ગરબો ઘૂમે છે, ત્યાં કૂકડા ફરે ગુલફામ, ગરબો ઘૂમે છે. ઘૂમે છે, ગરબો ઘૂમે છે. ચાલો,ચાલો અમદાવાદ ધામ, ગરબો ઘૂમે છે, ત્યાં ભદરકાળીના ધામ, ગરબો ઘૂમે છે, કરે અહમદશાહ એને સલામ, ગરબો ઘૂમે છે.

- રણછોડ વી પરમાર, (સ્ત્રી તા-૮/૧૦/૧૯૯૪)

ઘણા વરસો પહેલા નવરાત્રિ આવે તે પહેલા માતાજીના ગરબા લખતો. એ વખતે સ્ત્રી અને શ્રી જેવા મહિલાઓના મેગેઝીન આવતાં. એમાં હું મારા ગરબા મોકલતો. મહિલા મેગેઝીનના સંપાદકો કુમાર નવનીતના મેગેઝીનના સંપાદકો જેટલા કઠોર નહીં અને સારા કવિઓ ગરબાફરબા લખે નહી એટલે અમારા જેવાના ગરબા પ્રાચીન ગરબાઓની સાથે અર્વાચીન ગરબા તરીકે છપાતા. અમે અમારું છપાયેલું નામ જોઈને મનમાં ને મનમાં ફૂલાતા. હવે ખબર નહીં કેમ એવા ગરબા લખાતા નથી.

શ્રી વલ્લભ ભટ્ટ બહુચરમાતાના પરમ ભક્ત હતા. એમણે બહુચર માતાના અનેક ગરબા લખ્યા છે. એમણે લખેલો આનંદનો ગરબો વિખ્યાત છે. તેમણે અંબા માતા અને મહાકાળી માતાના અને તે સમયને લગતા પણ જાતજાતના ગરબા લખેલા છે. અરે કજોડાનો ગરબો પણ લખ્યો છે ! વરસો સુધી આખા ગુજરાતની મહિલાઓ વલ્લભ ભટ્ટ અને ધોળા ભટ્ટના ગરબાઓ ગાતી હતી. એક માનુની ઊંચા સાદે ફરતા ફરતાં ગરબો ગવરાવતી અને બાકી બહેનો ઝીલતી. પછી બીજી મહિલા ગરબો ગવરાવે. એમ એક પછી ગરબાઓ ગવાતા રહેતા. તે સમયે ગરબા ગાવા માટે કોઈ સ્પેશ્યલ ગરબા ગાનારને બોલાવવાંનો ચાલ શરુ થયો ન હતો.સ્થાનિક બહેનો જ પોતાને આવડતા હોય તે ગરબાઓ ગાતી અને ગવરાવતી. પણ ગામમાં ગરબો ગવાતો હોય તોય બે કિલોમીટર દૂર ખેતરમાં વાસો કરવા ગયેલા ખેડૂનેય એનો અવાજ સંભળાતો અને કયો ગરબો ગવાય છે એ પારખી શકતો અત્યારે તમે જો કોઈ પાર્ટીપ્લોટમાં ગરબા ગાવા કૂદવા ગયા હોય ત્યારે તમારી બાજુમાં કૂદતા સાથીદારનો અવાજ કદી સંભળાયો છે ખરો ?

અમારા કિશોરકાળમાં નંદુભગત નામના એક ભજનિક બહુ પ્રખ્યાત થયેલા. તેઓ નવરાત્રિમાં ગરબા પણ ગવરાવતા. શ્રી નંદુભગતના બે શિષ્યો શ્રી સુરેશ ભગત અને હકુ બગત પણ આ જ પંથે વળ્યા. આમ ગરબા ગવરાવવાનું શરુ થયું. આ લોકો તો ફિલ્મોના ગીતોના ઢાળ પરથી પણ ગરબા ગવરાવતા. જે ખુબ લોકપ્રિય થતા. એ સમયગાળામાં કેટલીક સંગીતપાર્ટીઓએ પણ આ ધંધામાં ઝૂકાવ્યું. '' ધંધા'' શબ્દ જાણી જોઈને લખ્યો છે. અત્યાર સુધી ગરબો માતાજીની ભક્તિ અને આસ્થાનો વિષય હતો. વધુમાં ગરબો જે ગાવાનો વિષય હતો તે જોવા જવાનો વિષય બની ગયો. ખબર નહીં કોને એવો વિચાર આવ્યો કે ગરબો એકદમ શેરીમાંથી પ્લોટમાં પહોંચી ગયો. ગરબો ગાવા માટે પૈસા લેવાનું શરુ થયું. અરે ગરબો જોવા જવું હોય તોય પૈસા ખરચવા પડે.

મુંબઈમાં ફાલ્ગુની પાઠકે અનેક ગુજરાતી ગીતોને ગરબામાં આવરી લીધાં. અહીં હેમંતભાઈ ચૌહાણે અનેક જૂના ગરબાઓને નવાં રૂપ આપ્યાં.'' તું રંગાઈ જાયને રંગમાં'' એ ગરબાએ તો આખા ગુજરાતમાં રંગો રેલાવ્યા. દિવાળીબેન ભીલ, પ્રફુલ્લ દવે, ભીખુદાન ગઢવી જેવા લોકડાયરાના કલાકારોએ ધરતીની સુગંધ ઘેરેઘેર પહોંચાડી દીધી. અભણ દિવાળીબેનને આખી રાત ગવરાવી શકાય એટલા ગરબા મોઢે હતા એવું નવી પેઢીના છોકરાઓને તો માનતાંય અઘરું પડે. પાછા આખેઆખા આવડે, અત્યારની પાર્ટીઓની જેમ ખાલી પહેલી કડી ગાવાની નહીં. સંપૂર્ણ ગરબો શાંતિથી બેઠાં બેઠાં ગાય. એ જ સમયે ગુજરાતી ફિલ્મોનો જમાનો શરૂ થયો અને દરેક ફિલ્મમાં ગરબા આવવા માંડ્યા. અવિનાશભાઈ વ્યાસે અસંખ્ય ગરબા અને ગીતોને ભારે લોકપ્રિય બનાવ્યાં. વચ્ચે મણીરાજ બારોટ એક અનોખો જ ચમકારો આપી ગયા.

નંદુભગતના જમાનામાં એક ગરબો બહુ જાણીતો થયેલો. '' ઘૂમતો ઘૂમતો જાય, માનો ગરબો ઘૂમતો ઘૂમતો જાય. '' એ ગાતા ગાતા ભક્તો પણ ઘૂમવા માંડતા. એવો જ એક બીજો સરસ ગરબો હતો. '' માનો ગરબો રે ઘૂમે રાજ ને દરબાર.'' એ ગાવાની ભારે મઝા આવતી. એમાં '' અલી સુથારીની નાર ! તું તો સૂતી હોય તો જાગ.જાગ.'' એ શબ્દો બોલતી વખતે પેલી સુથારણને સાચેસાચ જગાડવાની હોય અને બારણું ખખડાવીને બોલતા હોય એવા જોરથી બધા બોલતા. જેટલા જોરથી ગવરાનાર બોલે એના કરતા વધારે જોરથી ઝીલનારા બોલતાં. મોટી ભાગે બૂમ પાડતા હોય તેમ જ. સુથારણ ગમે તેટલી ભરઊંઘમાં હોય એને જાગ્યા વગર છૂટકો જ ના રહે. ફરીવાર એના એ જ શબ્દો લખું છું તમે જો કોઈ પાર્ટીપ્લોટમાં ગરબા કૂદવા ગયા હોય(ગાવા ગયા હોય એવું તો કેવી રીતે લખી શકાય ? ગાવા માટે હોઠ તો કદીક ઉઘડવા જોઈએ ને ?) અને તમારી બાજુમાં કૂદતા સાથીદારનો અવાજ કદી સંભળાયો છે ખરો ? હજુ એક સરસ ગરબો યાદ આવે છે. '' રૂડે ગરબે ઘૂમે છે દેવી અંબિકા રે લોલ !'' એના પરથી અર્વાચીન ભક્તે લખ્યું કે ''રૂડે ગરબે ઘૂમે છે નાર ગુજરાતની.'' પ્રાચીન કવિએ અંબે માતાના શણગારોનું વર્ણન કરેલું. અર્વાચીને ગરવી ગુજરાતણનું વર્ણન ઠોકી દીધું. હું પણ ગરબાની ઘુમરીઓમાં જ ઘૂમતો હતો. એટલે મેં લખી કાઢ્યું,'' ઘૂમે છે ગરબો ઘૂમે છે.'' એમાં ચાર ધામ અને ચાર માતાના નામ ઠઠાડી દીધાં.

અર્વાચીન ભક્તકવિઓ, સંગીતકારો, નૃત્યકારોથી જૂનવાણી લોકો તો ભારે કંટાળી ગયેલા. દસે દિશામાંથી ઘોંઘાટ વહી આવતો હતો. કેટલાકને તો કાનમાં જ ભૂંગળ વાગતી હોય એવું લાગતું. અમારા એક મિત્રના ઘર સામે જ માંડવો બંધાતો અને આખી રાત રમઝટ જામતી. એમને કાનના પડદા ઉપર ઢોલવાળો દાંડી ફટકારતો હોય એવું લાગતું હતું. માતાજીના મંદિરે તો જમેલાનો પાર નહી. રોજ દર્શન કરવા જનારાને તો રસ્તો જ મળે નહીં. બે હજાર વીસની સાલ નાચવાકૂદનારા કદી નહીં ભૂલી શકે. માતાજીએ બધાના પગમાં બેડી નાખી દીધી. શાંતિથી ભાવપૂર્વક માતાની પૂજા કરનારાઓએ તો આજે પણ નાનકડા મંડપમાં માડીને પધરાવ્યા છે અને નીત નીત આરતી ગરબા ગાય છે. પણ પેલા ઠેકડા મારનારા અને અહીંથી તહીં દોટમદોટ કરતા ભક્તજનોને આવું થોડું ફાવે ? એ તો સૂતા છે નિરાંતે ખાટલા માથે, કોરોનાને ગાળો દેતા.