સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

કદી કેસ 'શૂન્ય' થઈ જવાનું કરે છે નાટક!
રથયાત્રા મંજૂરી આપ્યાનું કરે છે નાટક!
કરે છે નાટક લોકશાહીનું કર્ફ્યુમાં પૂરીને -
પ્રયાદા થાય પ્રધાનો, સાફલ્યનું કરે છે નાટક...

ફર્ક ન પણ -
એની ઈચ્છા વગર !
પ્રભુ નિર્દોષ?!
(તોય કોઈ જવાબદારી નહીં?)

તારી દોરીથી -
નાચે, લડે છે છતાં
પૂતળાં દોષી?
(કઠપૂતળાંનો મરો)

હાઈકુ

ચિંતન

સર્વાગમનાં આચારઃ પ્રથમં પ્રરિકલ્પયે ।
આચારભવો ધરમો ધર્મસ્યપ્રભુરચ્યુતઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સુભાષિત રત્નાવલીમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

બધા જ ધર્મશાસ્ત્રોમાં આચરણ ને મુખ્ય મહત્ત્વ અપાયું છે. આચરણથી જ ધર્મ ઉત્પન્ન થાય છે, જયાં ધર્મ છે, ત્યાં ભગવાન વિષ્ણું છે.

સત્ય અને સદાચાર બધા જ ધર્મોનો મુખ્ય આધાર પાયો છે કોઈ ધર્મ દુરાચાર અને અસત્યને આવકારે નહીં જ. સત્ય અને સદાચારહોય એ જ ધર્મનું આચરણ છે. બાકી પોતાના પંથનો 'ગણવેશ' અને બાહ્ય ઓળખ ચિન્હો કંઈ 'ધર્મ' નથી.

સુવિચાર

- જરાક બુદ્ધિવાળા મૂર્ખ સૌથી વધારે તકલીફ આપે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- કડવી દૂધીનું બી સાકરની મીઠાશનો નાશ કરે છે - **જનકલ્યાણ**
- કુદરતે એવી ગોઠવણ કરી છે કે તમારું સારું જ થાય,
  પણ તમે ભડકો તો બગડે - **દાદા ભગવાન**
- સત્યાર્થની ઝંખના એનું નામ પ્રાર્થના - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- ધર્મ એટલે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની સાધના - **ધર્મલોક**
- બિલાડીને સતત પુરી રાખવામાં આવે તો એ સિંહ બની જાય છે - **હોલેન્ડની કહેવત**
- આજનું ઔષધ : નગોડના પાન સૂકવીને તેનું ચૂર્ણ બનાવી નવશેકા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ચીકનગુનિયામાં ફાયદો થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ઘનઘોર જંગલમાં બે વીર યોદ્ધા ભૂલા પડ્યા હતા. અચાનક એક સુવર્ણશિલા નજરે પડી. બંને વચ્ચે સુવર્ણશિલાના માલિક બનવા યુદ્ધ થયું. બંને છેવટે મૃત્યુ પામ્યા. થોડા સમય બાદ એક સંત એ સુવર્ણશિલા જોઈ. સંતને મનમાં લોભ જાગ્યો. એમને થયું જો આ શિલાને આશ્રમમાં લઈ જઉં તો સુખેથી જીવું. એવામાં છ ચોર નિકળ્યા. સંતે કહ્યું, 'જો આ સુવર્ણશિલા મારા આશ્રમ સુધી પહોંચાડી દેશો તો તમને સૌ ને ઈનામ આપીશ. ચોર મનોમન હસવા લાગ્યા. એમને વિચાર્યું કે આટલી મોટી સુવર્ણશિલા ને પહોંચાડવાની અને આટલું નાનું ઈનામ શું કામનું એને બદલે સંતને મારી નાખીએ, તો આખી સુવર્ણશિલા જ મળી જાય. છએ ચોરો એ મળી સંતની હત્યા કરી. હવે નવી સમસ્યા થઈ.' જો ચોર આ શિલા લઈને નગરમાં જાય તો સિપાઈઓ પકડી લે. એમને નગરના સુવર્ણકારને જંગલમાં લાવવાનું વિચાર્યું અને સરખા છ ભાગ કરી સોનું વહેંચી લેવું. તેઓ જંગલમાં સોનીને લઈ આવ્યા. સોનીને પણ મનમાં લાલચ જાગી. એણે કહ્યું કે આવી મોટી શિલા કાપવા માટે બીજાં વધુ સાધનો જોઈએ, તો જે એના સરખાં છ ભાગ કરી શકાય. આથી એણે બીજા દિવસે બીજા વધુ સાધનો લઈ આવવાનું વચન આપ્યું. બીજે દિવસે સોની વિષમિશ્રિત છ લાડુ લઈ જંગલમાં આવ્યો અને ચોરોને ખાવા માટે આગ્રહ કર્યો. ચોરોએ કહ્યું કે કામ પહેલાં પછી લાડુની વાત. પહેલા શિલાના એક સરખા ભાગ કરો. પછી સાથે બેસીને લાડુ ખાઈશું. સોનીએ શિલાના છ સરખા ભાગ કર્યા એટલે પેલા ચોરોએ સોનીની હત્યા કરી નાખી. એમને ભય હતો કે સોની કદાચ રાજાને જાણ કરી દેશે. હવે છએ ચોર નિરાંતે લાડુ ખાવા બેઠા. અને થોડીક જ વારમાં તમામ ચોર મૃત્યુ પામ્યાં. સુવર્ણશિલા જંગલામાં જ પડી રહી અને ધનના લોભથી કોઈનું ય કલ્યાણ થયું નહીં.

તો ત્રીજી લહેર ત્રાટકવાની જ છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોરોના સંકટ જાણે સાવ જ સમાપ્ત થઈ ગયું હોય એમ લોકો બજારો, ધર્મસ્થાનો અને પ્રવાસનધામોમાં માસ્ક વગર ટોળે વળતા થઈ ગયા છે. વિવિધ રાજય સરકારોએ 'અનલોક' પ્રક્રિયાને અંજામ આપ્યો છે. કારણ કે આખરે તો ધંધો રોજગાર અને માનવીની સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ વગર જીવનનું ગાડું ગબડી શકે જ નહીં એ સરકારમાં ઉચ્ચ સ્થાને બેઠેલા ધુરંધરો અને અધિકારીઓ પણ સમજે છે. પરણાવવા લાયક દીકરીનાં લગ્ન કયાં લગી અટકાવી શકાશે? એ જ રીતે વિવિધ ધંધા રોજગાર પણ ચાલુ ન થાય તો ચૂલો કેવી રીતે સળગશે ? આ તમામ બાબતોને ધ્યાને લઈ સરકારો કોરોના પ્રોટોકોલ પાળવાની 'આજ્ઞાજી' સાથે દઈને ઘોડો છુટ્ટો મૂકી ચૂકી છે. ધાર્મિક મહોત્સવો પાછળ સૈકાઓથી ચાલી આવતી પરંપરા પડેલી હોય છે. હિંદુઓને દિવાળી-હોળી કે જન્માષ્ટમી-શિવરાત્રી-નવરાત્રી અને ગણેશોત્સવ જેવા તહેવારો ઊજવતા રોકવા કે મુસલમાનોને મહોરમના તાજિયા કે ઈદની નમાજ અધા કરતા અટકાવવા એ કોઈ પણ લોકતંત્ર માટે બલકે - તાનાશાહી માટે પણ અઘરું છે. વાઈરસનો વિજય આ માનવીય મજબૂરીમાં પડેલો છે એને તો તકની જ પ્રતીક્ષા રહે છે. વડાપ્રધાન કહે છે એમ કોરોના એની મેળે નહીં આવતો. આપણે એને લઈ આવીએ છીએ. ખાસ તો દેશનાં વિવિધ પ્રવાસન સ્થળો, હિલ સ્ટેશનો અને મહાનગરોમાં મુખ્ય બજારોમાં ઉમટી રહેલી જનમેદની, જોઈને વડાપ્રધાન સહિત સમસ્ત વહીવટીતંત્ર ચિંતામાં પડી ગયું છે. 'કોરોના ગયો' એમ માની લેવું એ ભૂલ છે. એ અત્ર તત્ર સર્વત્ર છે અને બહુરુપીની જેમ વેશ બદલી બદલીને પ્રગટ થાય છે. ઉત્તરપૂર્વનાં રાજયોમાં એના કેસ વધતા જાય છે. મહારાષ્ટ્ર અને કેરળમાં એનો કેર યથાવત જ છે. વળી બ્રિટનથી લઈ ઈન્ડોનેશિયા સુધીના દેશોમાં ત્રીજું વેવ ચાલુ થઈ ગયેલ છે. ભારતમાં બીજું વેવ અંતિમ ચરણમાં છે - હજી પૂરેપૂરું ગયું નથી. ત્રીજું વેવ ભારતમાં આવતું અટકાવવું હોય તો કોરોના પ્રોટોકોલ પાળ્યા વગર ચાલશે નહીં. રસીકરણની ગતિ ધીમી છે તે ઝડપી બનાવવી પડશે. ત્રીજું વેવ બીજા વેવ કરતાં નબળું ત્યારે જ સાબિત થાય જયારે રસીકરણ વ્યાપક પ્રમાણમાં થઈ ચૂક્યું હોય. બાળકોને સંક્રમિત થતાં અટકાવવા માટે પણ 'હર્ડ ઈમ્યુનિટી' વિકસાવવી પડે, જે વ્યાપક રસીકરણ વગર શક્ય નથી. એથી ઉત્તમ ઉપાય તો કોરોના પ્રોટોકોલ પાળવો તે જ છે. માસ્ક વગર ફરવાનું સૌને ગમે, પણ ક્યાંક કોઈ પોઝિટિવ કેસ છિંક્યો હોય કે થૂંક્યો હોય અને જો ચેપ લાગી ગયો તો એ ભૂલ ફક્ત એક વ્યક્તિને નહીં પણ આખા પરિવારને ભારે પડી શકે છે. આગાહી તો એવી થઈ છે કે જો થર્ડ વેવ આવ્યું તો આખાં ને આખાં એપાર્ટમેન્ટ સંક્રમિત થઈ જશે. બહેતર છે કે એને આવતું જ અટકાવવામાં આવે. એ માટે નેતાઓ અને સેલિબ્રિટીઝથી લઈ સામાજિક કાર્યકરો અને તંત્રવાહકોએ સહિયારો પુરુષાર્થ કરવો પડશે અત્યારે તો જયારે કોઈ નિષ્ણાંત ત્રીજા વેવની વાત કરે છે ત્યારે લોકો એને હવામાન વિભાગની આગાહીની જેમ હળવાશથી લેવા લાગ્યા છે. યાદ કરો : બીજા વેવમાં કેટલાં બધાં ઘર-પરિવાર સાવ ઉજ્જડ થઈ ગયાં હતાં; કેટલાં બાળકો અનાથ બની ગયાં હતાં ! એના કરતાં પણ વધુ વિકરાળ વેરિયન્ટ ત્રાટકે તો શી વલે થશે ? એટલે 'ટુરીઝમ ઈન્ડસ્ટ્રી' ને જરૂર સહન કરવું પડ્યું છે પણ હજી થોડો વખત ખમૈયા કરવાની જરૂર છે. એવી જ સમજણ ધાર્મિક ઘેલછા ધરાવતા ઉત્સવપ્રિય લોકોએ કેળવવી પડશે. નહીંતર ચડસાચડસીમાં ટોળા વળતાં થશે તો હરાયા આખલાની જેમ કોરોના ફરીથી ત્રાટકશે. ચોમાસું એ તહેવારોની અને રોગચાળાની ઋતુ છે - એટલી સાદી સમજણ સાથે આહાર-વિહારનો ખ્યાલ રાખીને કોરોના પ્રોટોકોલ પાળવાની જરૂર છે. સરકાર નિયંત્રણો મૂકે તો જ માસ્ક પહેરીએ એ તો મજબૂરી કહેવાય. આપ સૂઝથી જાણરક્ષણ માટે માસ્ક પહેરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ઉત્તરાખંડના નવા વરાયેલા મુખ્યમંત્રી પુષ્કરસિંહ ધામીએ આ વર્ષે પણ કાવડયાત્રા મોકૂફ રાખીને અનુકરણીય પગલું ભર્યું છે. ઉત્તરપ્રદેશના મુખ્યમંત્રીએ કાવડયાત્રા પર પ્રતિબંધ નહીં મૂકીને લોકમાનસને રાજી કર્યું છે પણ કોરોનાનું જોખમ વહોર્યું છે એમ કહેવું યોગ્ય લેખાશે.

ભણેલા માણસો આટલા બધા અભણ કેમ?

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

ભણેલા માણસો આટલા બધા અભણ કેમ?
નરી કોરી ચર્ચાઓ, અહમ્‌ના તીખાંતમ મરચાંઓ
નહીં કોઈ વિચારણા, કેવળ પૂર્વગ્રહિત ધારણા
બંધ બારીબારણાં
સરસ્વતીનાં આટલાં બધાં કાદવથી ખરડાયેલા ચરણ કેમ?
ભણેલા માણસો આટલા બધા અભણ કેમ ?

- સુરેશ દલાલ

●●●

'ભ્રષ્ટાચાર તો ડિગ્રી ધારી કરે છે; દવા-ઈન્જેકશનની ચોરી પણ ખેડૂત કે મજૂર નહીં, ડૉકટર કરે છે.' આ શબ્દો છે આપણા મહામહિમ રાજયપાલ આચાર્ય દેવવ્રતજીના.

હમણાં સ્વર્ણિમ સંકુલ ખાતે IITE(ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટિટયુટ ઓફ ટીચર્ચ એજ્યુકેશન) ના સ્થાપના દિને વર્તમાન શિક્ષણ સંદર્ભે ચિંતા અને ચિંતનના સૂરમાં રાજયપાલે જણાવ્યું કે, 'હાલના સમયે એક ફેકટરીમાં જે રીતે કામ ચાલતું હોય એવું ચાલી રહ્યું છે. માત્ર વેતનથી મતલબ હોય છે. આ ચિંતન રાષ્ટ્રવાદી કે માનવતા ભરેલું ન હોઈ શકે અને ન તો રાષ્ટ્ર કે સમાજને ઉન્નતિ તરફ લઈ જવાવાળું હોઈ શકે.'

દોસ્તો, આજથી બસો-ત્રણસો વર્ષ પૂર્વે વિશ્વ વિચારકો એવું માનતા કે જગતમાં જો શિક્ષણ વધે તો મોટાભાગની સમસ્યાઓનો અંત આવી જશે. પૃથ્વી પર સ્વર્ગ અવતરશે. કયાંક કોઈ અજ્ઞાની, દુઃખી, ગરીબ કે અશિક્ષિત નહીં રહે. જગતમાં અશિક્ષિતોનું શોષણ અટકી જશે. પરસ્પર ભાઈ-આચોર ને પ્રેમ વધશે પણ... આજે કેળવણીનાં કારખાનાઓ થકી શિક્ષણને ફેલાવો તો બેસુમાર થયો પરંતુ સમસ્યાઓ પહેલાં કરતાં આજે ખૂબ વધી છે. શિક્ષિતોમાં સમજ, વિવેક કે વિનય જેવા ગુણો વધવાને બદલે આછલકાઈ, અવિવેદ અને ચાલાકી આવી છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે શિક્ષણની સોહામણી કલ્પનાનું વાસ્તવ દર્શન આજે બિહામણું છે, માત્ર બિલાડીની ટોપની જેમ અદ્યતન શૈક્ષણિક સંકુલો ઊભાં કરી દેવાથી કલ્યાણ થઈ જશે એવું માનવું ભૂલ ભરેલું છે.

અખબારી પાનાં ઉકેલતાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે શિક્ષણ જ નહીં જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રે મૂલ્યોનું ધોવાણ થયું છે. મારી દૃષ્ટિએ આ મૂલ્ય હ્રાસની સડકો દોડી રહેલા માનવ્યની આંખે 'ઉતાવળે ઉતાવળે મેળવી લેવાની' અંધારી બંધાયેલી જણાય છે. આ માટે 'સત્તા' આવશ્યક છે અને સૌ લોક જાણે છે કે ખુરશીના હાથ બહુ લાંબા હોય છે.

આજે કેળવણીનું હાર્દ - મર્મ ભૂલાયો છે, વાસ્તવમાં તો કેળવણી એટલે વ્યક્તિની વ્યક્તિમત્તાનું પ્રકટીકરણ છે. વ્યક્તની જન્મદત્ત શક્તિ કે પ્રતિભાને બહાર આણવાની છે પરંતુ આજે તો એનાથી વિપરીત વિદ્યાર્થીના મગજને વખાર બનાવી દેવાય છે. સ્થૂળ પાઠ્યપુસ્તકો કરતાંયે વિશેષ તો શિક્ષક જ પોતે પાઠ્યપુસ્તક જ હોવો જોઈએ એનું જીવન - વાણી-વર્તન ને આધારે જ વિદ્યાર્થીનું સૂક્ષ્મ પરિવર્તન આકાર પામતું હોય છે. આ માટે શિક્ષક એકલો નહીં સમાજ પણ જવાબદાર છે. ગરીબની વહુ સૌની ભાભી એ ન્યાયે શિક્ષકોના માથે માછલાં ધોવા એ યોગ્ય નથી. એટલે કવિ મેઘાણીએ કહ્યું હતું કે, 'શિક્ષકોને આદર્શનાં મહેણાં મારશો નહીં.'

દોસ્તો,આમ તો બાળક ગર્ભમાંથી જ પ્રગટપણે શિક્ષણ પામતું હોય છે. એ પછી ઘરમાં જ મા-બાપના વર્તનોથી સારીમાઠી અસરો ઝીલતું હોય છે,અને પછી માંડ ચાલતું થાય કે તરત મોંઘાદાટ 'પ્લેગ્રુપ' માં પલોટાય છે. અમારા એક કારખાનેદાર મિત્ર કહેતા કે, 'શિક્ષણ જેવો કોઈ ઉદ્યોગ-ધંધો નહીં.' - જો સમાજનો આ જ નજરિયો હોય તો પછી ભલીવાર ક્યાંથી આવે ?! બાળકને જે આસપાસના વાતાવરણમાં જે નરી આંખે જુએ - સાંભળે એ વાસ્તવ જ આખરે વિકસતું હોય છે. જે બાળક પ્રાથમિક પગથિયે મસમોટું 'ડોનેશન' આપી પ્રવેશ મેળવવાનો ગર્વ અનુભવે એ મોટપણે એવી માન્યતા જ ધરાવશે કે પૈસાથી સઘળું પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.' પરિણામે ભલે એ ચોર બનવાની, જૂઠ બોલવાની કે અનૈતિક આચરણ કરવાની કોઈ તાલીમ કે શિક્ષણ આપતું નથી છતાં સમાજમાં બહુસંખ્યક લોકો આવાં જોવા મળે છે. આ અગનજાળને રોકવી અત્યંત આવશ્યક છે, આને રોકવી એ જ માનવતા જગાવવાની પ્રવૃત્તિ છે.

કાકા સાહેબ તો કેળવણીને મનુષ્યમાત્રની કુળદેવી કહે છે. આ કોરોનાકાળમાં 'સાક્ષરાઃ' ને 'રાક્ષરા' ના રુપમાં

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

લગ્ન સંબંધમાં ખેલાતું શીતયુધ્ધ વ્યક્તિ માટે પડકારજનક બની રહે છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

થોડા વર્ષો પહેલાં ફાધરવાલેસનું પુસ્તક 'લગ્ન સાગર' વાંચેલું ત્યારે સાનંદ આશ્ચર્ય અનુભવાયેલું. પોતે સંત હોવા છતાં પુસ્તકમાં તેમણે લગ્ન જીવનની ઉદાત્ત કલ્પનાને સુંદર રીતે વર્ણવી છે. લગ્ન પહેલાં અને પછીની જરૂરી માનસિક તૈયારીનું શ્રલીષ્ટ વર્ણન સાચે જ લગ્ન સંસ્થાનું સાચું દર્શન કરાવે છે. એ પછી તો અનેક પુસ્તકો આવ્યા. પરંતુ એની બરોબરી કોઈ નથી.

છેલ્લાં એક વર્ષમાં આપણે અનેક સેલીબ્રીટીઝના લગ્નજીવનની સમાપ્તિના સમાચાર સાંભળ્યા. જોફ બેસોઝ મેકેન્ઝી સ્કોટા, બિલ ગેટ્સ-મિરિન્ડા, આમીર ખાન-કિરણરાવ...આમ તો લગ્નજીવન ખૂબ અંગત બાબત છે. જોડાવું કે છૂટા પડવું એ યુગલનો પોતાનો અંગત નિર્ણય હોય છે. એના કારણો બહાર આપવા તેઓ બંધાયેલા નથી અને જે આપવામાં આવે એ સાચા હોય એવું જરૂરી નથી. પરંતુ એ તથ્ય તરફ આપણું ધ્યાન ચોક્કસ જાય કે સારા લગ્નજીવન માટે પ્રતિષ્ઠા કે પૈસો બિલકુલ મહત્વના નથી. જો એવું હોત તો તેઓ આ દુનિયાના એવા કપલ્સ છે જેમના જીવનમાં કોઈ ઊંચ-નીચ શક્ય જ નથી. છતાં પણ જ્યારે આવું બને ત્યારે એ વિચાર માંગી લે એવી વાત છે.

દુનિયા એ કરેલ અનેક શ્રેત્રોમાં વિકાસની સાથે લગ્નનો ખ્યાલ-વિચાર જૂનવાણી ની કેટેગરીમાં મૂકાવા લાગ્યો છે. લગ્ન, અત્યારના યુવાનના પ્રાયોરીટી લીસ્ટમાં પાછળ છે. પોતાના તમામ સ્વપ્નો, ઈચ્છા જીવી લીધા પછી યુવાન લગ્ન વિશે વિચારે છે. થોડા વર્ષો પહેલાં સુધી એકબીજાના સ્વપ્નો, ઈચ્છાઓ સાથે મળીને પૂરા કરવાનાં વિચાર સાથે લગ્નનો વિચાર જોડાયેલો હતો.

ઐસા કોઈ સાથી હો...ઐસા કોઈ
પ્રેમી હો...બાત દિલ કી ચૂરા જાયે,
આઓ મિલ જાયે હમ સુગંદ ઔર સુમન કી તરહ...!,
તુ જો મેરે સુર મેં સુર મિલા લે સંગ ગા લે તો જીંદગી હો જાયે સફલ...આવી નાજુક વિભાવના થી મંડાતુ જીવન વિરોધાભાસો ને વીંધી શકવા સક્ષમ રહેતું.

હિંદુ ધર્મમાં લગ્ન એક પૌરાણિક સંસ્થા છે. જેના પાયો પ્રેમ, કોમળતાની સાથે-સાથે ધીરજ, સહનશીલતા, સહકાર, સ્વીકાર, સહિષ્ણુતાની ઈંટોથી રચાયેલો છે. જેના પરિણામ સ્વરૂપ સંબંધો, કુટુંબ, સમાજનું સર્જન થાય છે. ભારતીય સમાજની આ કુટુંબ વ્યવસ્થા વિદેશીઓ માટે હંમેશા કુતુહલપ્રેરક રહી છે.

સમય સાથે ગૃહકલેશ અને છૂટાછેડા ના કિસ્સા વધી રહ્યા છે. સેલીબ્રીટીઝ, શ્રીમંત અને મધ્યવર્ગ, નિમ્ન મધ્યમ વર્ગ કોઈ સ્થાન બાકી નથી. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ની લગ્ન ઈમારતની પાયાની ઈંટો વિના જ રચાતા લગ્ન સંબંધોનું હાલક ડોલક થવું એકદમ સ્વાભાવિક છે.

લગ્નસંબંધ તળાવ જેવો બંધિયાર બને ત્યારે તેમાં દુર્ગંધ સર્જાય છે. વર્ષોનું એકધારાપણું એની તાજગી છીનવી લે છે. કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે આજીવન પ્રત્યેક પળ, પ્રત્યેક સાંજ-સવાર-રાત શેર કરવી એ નાની-સૂની વાત નથી. મન-શરીરના પ્રત્યેક ખૂણેથી કોઈને જાણ્યા-જોયા બાદ એને ચાહવું, અને એ ચાહમાં ઓટ આવવા ન દેવી આટલું જે વ્યક્તિ કરી શકે એ જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રે સફળ થઈ શકે છે. જેણે લગ્નજીવનમાં આવતા દરેક ઊતાર-ચઢાવ, આકર્ષણ-અપાકર્ષણ, પ્રેમ-ધિક્કાર, ગમા-અણગમા, સ્વીકાર-અસ્વીકાર, સહકાર-અસહકારને ઝીલ્યા છે અને એ દરેક માં સંતુલન જાળવ્યું છે. એ દાદ ને કાબીલ છે. રણમેદાન કરતાં પણ લગ્ન સંબંધમાં ખેલાતું શીતયુધ્ધ વ્યક્તિ માટે પડકારજનક બની રહે છે.

એવા પણ દાખલા જોવા મળે છે જેમાં સમાજ નો ડર, વડીલોની બીક, પ્રતિષ્ઠા ખરડાવાના ડરથી માણસ લગ્નજીવન ને નિભાવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. જે પણ હોય, છેવટે એ સંતતિ અને સમાજના ફાયદામાં છે. એક ઘર, એક રૂમ, એક પથારી શેર કર્યા પછી, વ્યક્તિને સંપૂર્ણપણે અપનાવ્યા પછી, પ્રજોત્પતિ પછી સાથે જીવનાર વ્યક્તિ પર અણગમો ઊપજે, અભાવ ઉપજે ત્યારે સૌથી પહેલો સવાલ જાત સામે થવો જોઈએ કે મારામાં એવો કયો બદલાવ છે કે જે મને મારા જીવનસાથી થી દૂર કરી રહ્યો છે. લગ્નવિધી દરમ્યાન અપાતા વચનોમાં એક ગજબ ઓથેન્ટીસીટી હોય છે જે વ્યક્તિના મગજ પર હર પલ ટકોરો મારે છે. અને એજ કારણથી મનની અવળચંડાઈને રવાળે ચઢેલો વ્યક્તિ પોતાના મુકામ પર પાછો ફરે છે. (દરેક બાબતોમાં અપવાદ ને માન્યતા આપવી જ રહી.)

ધનિક હોય કે શ્રમિક, પ્રતિષ્ઠિત હોય કે સામાન્ય, લગ્નજીવનમાં કલેશના કારણો મોટેભાગે એક સરખા જ હોય છે. એમાં સ્ત્રી અને પુરુષનું અલગ-અલગ માનસિક બંધારણ બહુ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. એક બીજાની અપેક્ષાઓ સાથે સુમેળ ન સાધી શકતા પતિ-પત્ની જીવનભર ફરિયાદી બની રહે છે. આ સંબંધમાં 'હું' ક્યાં ? મારું સ્થાન શું ? મારું મહત્વ કેટલું ? જેવા પ્રશ્નો સામે ઝઝૂમતા-ઝઝૂમતા લગ્નનો ઉદેશ્ય ભૂલાઈ જાય છે. અને શીત યુધ્ધના મંડાણ થઈ જાય છે.

લગ્ન એ ઈશ્વર પ્રેરિત સુંદર સામાજીક વ્યવસ્થા છે. પરસ્પર પ્રેમની અભિવ્યક્તિનું લાયસન્સ છે. ઈશ્વરનું સર્જન એવા સ્ત્રી અને પુરુષને એક સૂત્રમાં બંધાઈ એકબીજાના પૂરક બની દુનિયાનો નિર્વાહ કરવાનું કામ સોંપાયું છે. જેમાં ઉત્તમ દૈનિક આચાર-વિચાર અને દિવ્ય અંગત ક્ષણો દ્વારા સમાજને ઉત્તમ ચરિત્રોની ભેટ આપવાની છે. જે ઈશ્વર દ્વારા રચિત આ સંસારને શ્રેષ્ઠતાથી આગળ ધપાવનાર બની રહે.

અલગ-અલગ જ્ઞાતિ, સમાજ, કુટુંબ અને સંસ્કારો વચ્ચે ઊછરેલી બે અજાણી વ્યક્તિ જ્યારે લગ્નના બંધનમાં બંધાઈ ને એક બને ત્યારે જુદાપણામાં પણ સામીપ્ય પ્રગટે છે. વ્યક્તિ આ સામિપ્ય અનુભૂતિને કેન્દ્રમાં રાખીને જીવનને ગુંથી શકે તો અનેક કોયડા છતાં જીવનની આકૃતિમાં વિકૃતિ પ્રવેશી શક્તી નથી. અભિનેતા સ્વ. દિલીપકુમારજી એ પોતાની આત્મકથામાં સાયરાબાનુજી ને ઉત્તમ જીવન સંગિની કહ્યા છે. જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધીનો કોઈનો સાથ એ લગ્નજીવનની ભેટ છે.

બાકી તો લગ્ન એવો લાડુ છે જે ખાય એ પણ પસ્તાય, ના ખાય એ પણ પસ્તાય.

ચોમાસામાં આટલું ધ્યાન રાખો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

વરસાદ એટલે ડોક્ટરોની સીઝન. કોરોના તો હાજર જ છે, આ ઉપરાંત 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-ગોટા 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. ભેજ વાળા વાતાવરણને કારણે જલ્દીથી આ રોગો મટે પણ નહિં.

આવા રોગો થયા હોય તો ઝડપથી કઈ રીતે મટાડવા?? કે પછી આવા રોગો થાય જ નહિં તે માટે શું કરવું?.. આયુર્વેદમાં આના 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
- પાચન સુધારવા 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. પાચનતંત્ર મજબૂત હશે તો કોઈપણ સીઝનમાં સ્વસ્થ રહેવાશે.
- 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 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 જેટલી જલ્દી 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. હજુ તો ચોમાસાની શરૂઆત છે, આગામી બે મહિના સુધી આપણી તથા આપણી આસપાસની હાઈજીન વિષે વિશેષ સજાગ રહેવું. 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 સ્વસ્થતા કેળવાશે.

(M) 9879471147

અંતરિક્ષયાત્રા અને યાત્રા

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

તમને ખબર છે જેફ બેઝોસ કોણ છે? એ શું કરવાના છે? જો નથી ખબર તો સાચું કહું છું તમારા જેવો સુખી જીવ બીજો એકે નથી! તમે સોશ્યલ મીડિયા અને ન્યૂઝ ચેનલની માયાજાળમાંથી તમારા માસૂમ જીવને હજી સુધી મુક્ત રાખી ચૂક્યા છો એ આજની દુનિયામાં જેવી તેવી વાત નથી, ધન્યવાદ!

જેફ બેઝોસ એ દુનિયાના ધનિક વ્યક્તિઓની હરોળમાં અગ્રતાક્રમે રહેલી વ્યક્તિ છે અને આવતા મહિને એ અંતરિક્ષયાત્રા કરવા જવાના છે એ પણ અધધ કહી શકાય એટલા રૂપિયા ખર્ચીને. ઠીક છે, એમની પાસે એટલા રૂપિયા છે એને તેં પોતાના શોખ પાછળ ખર્ચે એમાં આપણે એમણે સલાહ દેવા થોડું જવાય!

જે અવકાશયાનમાં બેસીને બેઝોસભાઈ અંતરિક્ષમાં જવાના છે એમાં ટોટલ ચાર સીટ છે, મતલબ કે એકસાથે ચાર જણા એમાં યાત્રા કરી શકે, મતલબ કે બેઝોસભાઈ સાથે બીજા ત્રણ લોકો જઈ શકે એમ છે. હજી સુ