સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

ગીત-ગમ્મતનો મધુર-માળો વિંખાઈ જાય છે!
હઠની બંધ બે આંખે, વાત્સલ્ય વિંધાઈ જાય છે,
પિંખાઈ જાય છે શાંતિ, ઉડે કલરવના પીંછાં -
દેખાય ન સાયું લક્ષ્ય, દાંપત્ય વિંધાઈ જાય છે

હાઈકુ

જક્કી સ્વભાવે
બળી જાય સિંદરી -
મૂકે ન વટ?!

ટકાવી રાખો -
સ્નેહ-પ્રેમ-વાત્સલ્ય,
નમતાં શીખો

ચિંતન

ય: સંસદ પરદોષં શસતિ, સ સ્વદોષં પ્રખ્યાપયતિ ॥

ઉપરોક્ત સૂત્ર ચાણક્ય સૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે વ્યક્તિ સંસદ પર દોષરોપણ કરે છે, એ પોતાના જ દોષ ઉગાડા પાડે છે.

સંસદના પ્રતિનિધિઓ આપણું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, એટલે કે આપણા વતી. આપણો મોકલેલો, આપણી પંસદગીના જ સભ્યશ્રીઓ છે, એટલે એમના બનાવેલા કાયદા અને નિયમો છે. (બહુમતી અને વિરોધપક્ષના સભ્યોની વાત અત્રે વિચારવાની જરૂર નથી)

હવે આપણે એ સંસદના નિર્ણયોને સન્માનપૂર્વક સ્વીકાર કરવો જ જોઈએ. એનો વિરોધ કે ભંગ કરવો એ આપણા નિર્ણયનો જ ભંગ થયો કહેવાય.

ચાણક્યનો આ વિચાર આજે પણ એટલો જ થઈ શકે પરંતુ આજે ચૂંટાયેલા સભ્યો સ્વાર્થ અને સત્તા માટે ગુલાંટો માર્યા કરે છે અને પ્રજા સાથે વિશ્વાસઘાત કરે છે. પક્ષ આખેઆખો સામુહિક રીકે પ્રજાદ્રોહ કરી જે સિદ્ધાંતોને પ્રજાએ નકાર્યા હોય એમને ટેકો આપી સત્તા માટે ખુદ વેચાઈ જાય છે. માટે આજે સંસદ અને સભ્યશ્રીઓ પ્રજાની આંખમાંથી સન્માનભરી નજર ગુમાવી ચૂક્યાં છે.

સુવિચાર

- સત્યની નાવ સજ્જન ને પાર ઉતારે છે - **ઋગ્વેદ**
- જેનું મન ઉદાર નથી તેની કમાણી વ્યર્થ છે,
  સંઘરાખોરોનો નાશ તેમનો સંઘરો જ કરે છે - **અમૃતબિંદુ**
- જીવન એટલે પોતાના નવીનીકરણનો સિદ્ધાંત, તે સતત સ્વયં નૂતન બને છે.
  નવા નવા આકાર ધારણ કરે છે, પરિવર્તન પામે છે - **જીવનસૂત્ર**
- અજ્ઞાન નહીં પણ અજ્ઞાન વિશેનું અજ્ઞાન જ જ્ઞાનનું મૃત્યુ છે,
  જ્ઞાન, સિદ્ધિ કે સમજ મેળવવા હોયતો તમારા ચિત્તને સદા ખુલ્લું રાખો - **ચીની કહેવત**
- યથાર્થતા અને ઈમાનદારી બે સગી બહેનો છે - **ઈમર્સન**
- માણસ જયારે પોતાની જાત સાથે લડવા માંડે છે ત્યારે તેની કંઈક કિંમત અંકાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : મધમાખીના ડંખ ઉપર સુવા અને સીધાલૂણ પાણીમાં પેસ્ટ બનાવી ચોપડવાથી ડંખની પીડા મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ભગવાન બુદ્ધ એક કપડાંનો ટુકડો લાવ્યા. તેમણે શિષ્યોની હાજરીમાં થોડા થોડા અંતરે પાંચ ગાંઠો મારી દીધી. બુદ્ધે પૂછ્યું, 'કોઈ કહી શકશે કે શું આ એજ કપડું છે જે ગાંઠ લગાવ્યા પહેલાં હતું ?' એકે જવાબમાં કહ્યું, 'હા, કપડું એ જ છે પણ તેમાં પહેલાં ગાંઠો નહોતી. તેથી આ કપડું પહેલાં જેવું રહ્યું નથી. તેની મૂળ પ્રકૃતિ ભલે નથી બદલાઈ પણ બાહ્યરુપ જ બદલાયું છે.' બુદ્ધે એ કપડાના બે છેડા વિરુદ્ધ દિશામાં ખેંચ્યા અને પૂછ્યું, 'શું હું આમ ખેંચવાથી આ ગાંઠો ખોલી શકીશ?' શિષ્યે જવાબ આપતા કહ્યું, 'ના, જી આ રીતે તો ગાંઠો વધુ મજબૂત બનશે અને ફરી કદી નહીં ખૂલે.' બુદ્ધે કહ્યું, 'તો હવે આ ગાંઠો ખોલવા શું કરવું ??' શિષ્યે કહ્યું, 'હું નજીકતી જોઉં. કે આ ગાંઠો કેવી રીતે મારી છે.' બુદ્ધે કહ્યું, 'આ જ જાણવું ખૂબ જરૂરી છે. જે સમસ્યાઓમાં તમે ફસાયા છો તેમાંથી બહાર આવવા એ જાણવું જરૂરી છે કે સમસ્યા કેવી રીતે આવી અને કેમ આવી ? જો એ ન જાણી શકીએ તો સંકટ વધુ ઘેરું બની જશે.' બુદ્ધે કહ્યું, 'આજના વિશ્વમાં સૌ આ જ કરી રહ્યા છે. તેઓ પૂછે છે કે અમે કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ, જલન જેવી વૃત્તિઓથી બહાર કેવી રીતે નીકળીએ, પરંતુ તેઓ એ નવ પૂછતા કે આપણે આ વૃત્તિઓમાં કેવી રીતે પડ્યા ??' સૌ બુદ્ધની સમજણ તાળી પાડી વધાવી લીધી.

બિહાર : સત્તાની સાઠમારીનો નાદર નમૂનો

તંત્રીસ્થાનેથી...

બિહારમાં જયપ્રકાશ નારાયણ દ્વારા કટોકટી વિરુદ્ધ ચલાવાયેલ જેના આંદોલને રાજયમાં ત્રણ આશાસ્પદ યુવા નેતાઓને જન્મ આપ્યો હતો. લાલુ યાદવ ત્યારે વિદ્યાર્થી આગેવાન જ હતા. નીતીશકુમાર લાલુની આંગળી પકડીને ચાલતા હતા. રામવિલાસ પાસવાન દલિત સમાજનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા હતા અને આ બેઉ કરતાં સિનિયર હતા. જયપ્રકાશ નારાયણ તો સ્વપ્નદ્રષ્ટા હતા. એમનો આશય પાટા પરથી ઊતરી ગયેલી લોકશાહીની ગાડીને ફરી ટ્રેક પર લાવવાનો હતો. પોતે કયારેય ચૂંટણી લડવાના નહોતા કે સત્તાસ્થાન પર આવવાના નહોતા. પરંતુ ઈંદિરા ગાંધી જેવા શક્તિશાળી નેતાને પકડારવા માટે બાકીનાં પરિબળોને એક સૂત્રમાં પરોવવા જરૂરી હતાં. તેથી પોતે પૂર્ણતઃ ધર્મનિરપેક્ષ રાજકારણના સમર્થક હોવા છતાં એમને જનસંઘ જેવા હિંદુત્વવાદી પક્ષને પણ જનતા પાર્ટીમાં સામેલ કર્યો. જેપી સમાજવાદી વિચારસરણીને વરેલા હતા છતાં ચરણસિંહ જેવા 'કુલાક' - મોટા ખેડૂતોના અગ્રણીનો સાથ લીધો અને કોંગ્રેસમાંથી જગજીવનરામ જેવા મોટા ગજાના દલિત નેતા જનતા પાર્ટી સાથે જોડાયા. કોંગ્રેસના વિભાજનથી બનેલી સંસ્થા કોંગ્રેસના નેતા મોરારજીભાઈ હતા. આ બધાએ સામૂહિક હુમલો કરી ઈંદિરા ગાંધીને ગાદી પરથી ઉતાર્યા હતા એ ચળવળની બિહારી યુવા ત્રિપુટીએ સમય જતાં કાઢું કાઢ્યું અને એ ત્રણે નેતાઓ રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ પહોંચી ગયા. પરંતુ સત્તાનાં સમીકરણો તો અનુકૂળતા મુજબ બદલાતાં રહે છે. એટલે કયારેક સાથે તો કયારેક સામે - એવી રાજરમતમાં લાલુ યાદવ બિહાર પર ઘણા સમય સુધી એકચક્રી શાસન ચલાવ્યા પછી ચારા ગોટાળામાં જેલ ભોગવી રહ્યા છે. એમની આંગળી પકડીને નાનાભાઈની જેમ રાજકારણમાં સક્રિય થનાર નીતીશકુમાર એક તબક્કે નરેન્દ્ર મોદીના હરીફ અને હવે દાસાનુદાસ બની બિહારનો કારભાર સંભાળી રહ્યા છે અને સરકાર એનડીએની હોય કે યુપીએની - પણ હરહંમેશ મહત્ત્વનું ખાતું સંભાળી કેન્દ્રીય મંત્રી તરીકે વર્ષો સુધી અડીખમ રહેનારા રામવિલાસ પાસવાન કાળનો કોળિયો બની ચૂક્યા છે. આ તમામ દ્વારા આદરમાન મેળવતા રહેલા શરદ યાદવ વખારે નંખાઈ ચૂક્યા છે. જે બિહારી ત્રિપુટી રાજકારણમાં એકબીજાનો પડછાયો બનીને રહેતી હતી એ કાળક્રમે જેમ પરિવારમાં ભાઈઓ જુદારાં લઈ પોતપોતાનાં અલગ ઘર બનાવે એમ ત્રણ અલગ ચોકાઓમાં વહેંચાઈ ગયા છે. રામવિલાસ પાસવાન સૌથી ઓછી તાકાત વાળા નેતા હતા. બિહારમાં જાતિવાદ પૂરબહાર ખીલેલો છે. ભારતીય જનતા પાર્ટીને ત્યાં જાગીરદાર - જમીનદાર સવર્ણ કોમ 'ભૂમિહાર' અને વાણિયા-બ્રાહ્મણોને કારણે એન્ટ્રી મળી છે. લાલુ પાસે પાસે સરસ ફોર્મ્યુલા હતી : 'માઈ કા લાલ.' MY શબ્દનો હિંદીમાં 'માઈ' ઉચ્ચાર થાય છે. આ M એટલે મુસલમાન અને Y એટલે યાદવ. લાલુ યાદવ નેતા તરીકે આજપર્યંત અડીખમ છે. એમના પુત્ર તેજસ્વીને બિહારના ભવિષ્યના મુખ્યમંત્રી તરીકે રજૂ કરાય છે. ગઈ ચૂંટણીમાં એ મુખ્યમંત્રી બનતાં બનતાં રહી ગયા હતા. કોંગ્રેસ પાસે કોઈ મોટો નેતા ન હોઈ એણે તેજસ્વીના તેજ અને લાલુની કરિશ્માથી જે હાથ લાગ્યું તે મેળવી સંતુષ્ટ રહેવાનું છે. નીતીશકુમાર પ્રતિભાશાળી નેતા છે પણ એમની પાસે આપબળે મુખ્યમંત્રી બનવાનું જોમ નથી બચ્યું. તેથી પદ સાચવવાના એક મુદ્દાના કાર્યક્રમમાં એ કયારેક 'બડે ભાઈ' - લાલુનું શરણું લઈ ચૂક્યા છે તો અત્યારે મોદીજીના ખોળામાં સલામતી અનુભવી રહ્યા છે. રામવિલાસ પાસવાને લોક જન શક્તિ પાર્ટી બનાવીને પોતાના પુત્ર પરિવાર માટે સંસદનાં દ્વાર ખોલી આપ્યાં છે. ચિરાગ પાસવાનને પોતાની હયાતીમાં જ એમણે પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ બનાવી દીધા હતા. નરેન્દ્ર મોદી 'લોજપા'ની ન્યૂસન્સ વેલ્યૂ જાણતા હોઈ એમને બિહારમાં એની સાથે ગઠબંધન કર્યું હતું, જેથી દલિત વોટ ભાજપની વિરુદ્ધ ન જાય. વધુ ફાયદો તો એથી લોજપાને જ થયો હતો. ભાજપના કાર્યકર્તાઓ અને વોટબેંકના જોર પર પાસવાન સભ્યો સંસદ સુધી પહોંચી ગયા હતા પરંતુ યુવા નેતા ચિરાગ પાસવાનને નીતીશકુમારના વર્ચસ્વ હેઠળ રહેવાનું ફાવ્યું નહીં એટલે મોદીનાં વખાણ કરતાં કરતાં નીતીશનું નખ્ખોદ કાઢવાનો કાર્યક્રમ ગત વિધાનસભાની ચૂંટણી દરમિયાન ચલાવ્યો, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે નીતીશકુમારની પાર્ટી જદયુને ભાજપ કરતાં ઓછી બેઠકો મળી. હવે પાસવાન પરિવારમાં અંદરોઅંદરની લડાઈ ચાલુ થઈ છે. ચિરાગ પાસવાનને એમના ચાચા પશુપતિએ જ રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ પદેથી દૂર કર્યા છે. વળતા પ્રહાર લેખે ચિરાગ પાસવાને પશુપતિ સહિત એમના ટેકેદાર ચાર સાંસદોને પાર્ટી બહાર તગેડી મૂક્યા છે. આગામી ચૂંટણીઓમાં મોદીનો મોહ છોડીને ચિરાગ જો લાલુપુત્ર તેજસ્વીને સાથ આપે તો નીતીશ માટે સત્તાનું સિંહાસન સાચવવું અઘરું બની રહેશે. મહાદલિત નેતા માંઝી તો નીતીશ સામે બળવો કરી જ ચૂક્યા છે.

'ઉદાહરણ' ના બની શકો તો કાં વાંધો નહીં, પરંતુ 'દાખલો' ના બનતા...

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

બળી જશે લાકડાં ઠરી જશે રાખ...
તારી ખુમારી તારી પાસે રાખ...
જીવી લે જિંદગી મોજ મસ્તીની,
તારી અક્કડ તારી પાસે રાખ...
રોપી દે પ્રેમનું તરુ હેતનું ખાતર એમાં નાખ...
ઉગશે ફળ મધ ભરેલું, વિશ્વાસના હોઠે એને ચાખ.
પૈસો કાંઈ બધું જ નથી, માનવતાની બનાવ શાખ.
દરિયો બનશે કદી તોફાની ધીરજની નાવ તું હાક.
ખુલ્લી આંખે તું દુનિયા જુએ, કયારેક તો ભીતરે તું ઝાંખ...
હારની શરણે ના થા, આપી છે તને હોંસલાની બે પાંખ...
શ્વાસ આપ્યા પણ જીવે નહિ એમાં... ઈશ્વરનો શું વાંક...!

●●●

૧૮મી સદીના ચિંતક રૂસો એ પોતાના શિક્ષણ વિષયક નિબંધમાં લખ્યું છે કે; 'કુદરતની વ્યવસ્થાનુસાર સર્વ માણસો સમાન હોવાતી તેનો ધંધો પણ એક સરખો જ હોય છે અને જે એક મનુષ્ય તરીકેનું કર્તવ્ય બજાવવાનું શિક્ષણ પામ્યો હોય તે માણસ જાતિનો કોઈ પણ ધંધો સારી રીતે કરવા માટે અશક્ત નીવડતો નથી. સારો શિષ્ય સૈનિક, આચાર્ય અથવા વકીલ, ગમે તે થવાનો હોય તેની દરકાર નથી પરંતુ સૌથી પહેલાં તેણે મનુષ્ય થવું જોઈએ. પ્રકૃતિ એ આપણને સામાજિક કાર્યો કર્યા પૂર્વે મનુષ્ય તરીકેનાં કર્તવ્યો બજાવવાનો ઉત્પન્ન કર્યા છે. હું મારા શિષ્યોને માનવજીવન કેવી રીતે ગાળવું તેનું શિક્ષણ આપવાનું પસંદ કરું છું. જયારે હું તેને આશિક્ષણ આપી રહીશ, ત્યારે તે સૈનિક, વકીલ અથવા આચાર્ય થશે નહીં એ વાત સત્ય છે, પરંતુ પ્રથમ તેને મનુષ્ય થવા દો. ભલે ભાગ્ય તેને પોતાની ઈચ્છાનુસાર એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં મૂકી, પરંતુ તે પોતે તો હંમેશાં પોતાના સ્થાન પર જ રહેશે.' દોસ્તો, અફસોસ એ વાતનો છે કે આજે શિક્ષણનો વ્યાપ બેસુમાર વધ્યો... પરંતુ 'મનુષ્ય બનાવનારો' અભ્યાસક્રમ આપણી પાસે ખરો?!! અરે, કોરોનાની કપરી કસોટીમાં માનવજાત સાવ ઉઘાડી પડી ગઈ. કાળના ખપ્પરમાં સપડાયેલો તો બિચારો... બાપડો - નિઃસહાય હતો. પણ અન્ન, ઔષધ ને ફળફળાદિવાળા તો કમાવાની સિઝન આવી... મડદાંના ભાવ બોલાયા...!!

આફત અવસર બની મ્હોરી ઊઠી... ભણેલી-સુધરેલી Uptodate માનવજાતની જન્મજાત લુચ્ચાઈ ઢાંકી ઢંકાય ખરી? પંડમાં ધરબાયેલી જન્માંતરોની સ્વાર્થવૃત્તિને લોલુપતા સોળે કળાએ ખીલી ઊઠી.... ત્યારે કવિશ્રી પ્રિયકાન્ત મણિયારની 'એ લોકો' કવિતા યાદ આવી ગઈ...

'એ લોકો
ખ્હેલા કાપડના તાકા ભરી રાખે છે,
પછી જયારે ઉઘાડો માણસ ફાટી જાય
ત્યારે વાર વાર વેચે છે.
એ લોકો
ખ્હેલાં ધાનના કોથળા ભરી સીવી રાખે છે,
પછી જયારે માણસ સડી જાય ત્યારે
કિલો કિલો વેચે છે.
એ લોકો - ખ્હેલાં ઔષધની શીશીઓ સંઘરી રાખે છે.
અને માણસ જયારે ફૂટી જાય છે ત્યારે
થોડી થોડી રેડે છે, તે તે લોકો છે જ નહીં
એ તો નોટોને ખાઈ ઊછરતી ઉધઈ છે,
બીજું એને ભાવતું નથી
મારે કવિ થવું જ નથી
ભારે અસર કરનારી જંતુનાશક દવા થાઉં તો બસ!'

સાંપ્રત વરવા વાસ્તવમાં કવિનો એક એક શબ્દ જાણે જીવતો થઈ ગયો ! ભલે સમય બદલાયો.... સુખ-સાહ્યબી-ઐશ્વર્ય ને અરમાનોથી ખદબદતી માનવ જાતની 'લોહી પીવાની' જન્મજાત વૃત્તિ હજીયે અકબંધ જ છે... સ્વાર્થ બળૂકો બન્યો - ને - માણસાઈ મરવા પડી... ખરેખર, આજે અણુ બોમ્બ કરતાંયે વ્યક્તિત્વના અણુએ અણુએ માનવતા પાંગરી હોય એવા 'સોળ આની' મનુષ્યત્વની તાતી જરૂર છે. નિરપેક્ષ - નિરાકાંક્ષ પ્રેમનો મર્મ સમજનારા પારદર્શી પ્રામાણિક માણસની બરોરી ચક્રવર્તી સમ્રાટ પણ ન કરી શકે... દોસ્તો, માણસાઈનું તેજ જ અનોખું ને આંજી દેનારું હોય છે.

'સ્પર્શમણિ' :

'ઉદાહરણ' ના બની શકો તો કાં વાંધો નહીં,
પરંતુ 'દાખલો' ના બનતા...

●●●

ફરિયાદ આપણે શું કરીએ ઈશ્વરના દરબારમાં,
ઈશ્વરને પણ ફરિયાદ છે આપણા વ્યવહારમાં.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

ગુજરાતી ને પલાંઠીભેર સબડકા સાથે દાળભાત જમતો જોવો એ લ્હાવો છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

એક નાનકડી વાત

બે પિતરાઈ બહેનો એક બહેનનું બાળક ૩ વર્ષનું, બીજી નાની બહેન ને ત્યાં બાળકનો જન્મ થયો. આમેય નાના બાળકોના કપડાં, રમકડાં વગેરે ઘરમાં એકબીજાને કામ આવતા જ હોય છે. મોટી બહેન, પોતાના બાળકના કપડાં નવા જન્મેલ બાળક માટે હોંશે-હોંશે આપે છે. નાની બહેને એ પ્રેમથી વાપરે પણ છે. પરંતુ ૬-૮ મહીના પછી મળવા ગયેલી મોટી બહેન ને એ બધા કપડાં થેલી ભરીને પાછા આપવામાં આવે છે. મોટી બહેન જરા મૂંઝાય છે. એને સારું લાગતું નથી. એની ઘણી ના છતાં પણ એણે ફરજીયાત એ પાછા લેવા જ પડે છે.

વાત બહુ નાની છે, સામાન્ય છે. કારણો અને ખુલાસા અનેક હોઈ શકે. જેમકે મોટી બહેન ને બીજું બાળક આવે તો કામ આવે વગેરે વગેરે. આ કિસ્સામાં એક કર્ટસીની ઊણપ રહી જણાય છે. મોટી બહેનને પૂછવામાં આવે કે આ કપડાં હવે મારે કામના નથી. હું તને પરત આપી શકું ? સારા શબ્દો કે નાની ગીફટ આપીને સૌજન્યતાપૂર્વક પ્રક્રિયા સંપન્ન કરવામાં આવે તો આવા નાના-નાના ઊઝરડા થી માણસનું મન વિક્ષિપ્ત થતું બચી શકે.

ક્યાંક બહારગામ ફરવા જનાર પોતાના કુટુંબીજનો માટે પોતાની શક્તિ અને પસંદગી મુજબ ગીફટ લાવે એ એક સોશિયલ કર્ટસી છે. આવા સમયે પણ લાવવામાં આવેલી ગીફટ, અમને પસંદ નથી કે ઉપયોગી નથી કરીને પાછી આપનારા જોવા મળે છે. કોઈના ઘરે બેસવા કે મળવા જવા માટે ફોન કરવો એ સાવ સહજ બાબત છે. એનું અર્થઘટન પોતાનાપણું નથી એવો જરાય નહોઈ શકે.

સામાન્ય રીતે એવું જોવાયું છે કે સ્ત્રીઓ એકબીજાના ઘરે જાય એટલે એ બહેન કઈ કેટેગરીની ફુવડ છે એ જાણવા-જોવાનો નજરીયો વધુ હોય છે. દરેકના સંજોગો, લાઈફ સ્ટાઈલ કે અન્ય ઉપલબ્ધિઓને ઝાંખી પાડવાનો આ અજાણપણે થતો બાલીશ પ્રયાસ બીજાને દુઃખ પહોંચાડી શકે છે. જમવાનું આમંત્રણ આપવું સરસ પ્રણાલી છે. એ સમયે ગૃહીણી અને ઘરના વ્યક્તિઓ સરસ રીતે હસતા મોઢે આવકારે, રસોઈના વ્યંજનો તૈયાર હોવા સાથે ઘરનું વાતાવરણ, જમવાની જગ્યા વગેરે સુવ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવાયેલું હોય એ સામાન્ય રીતભાત છે. પરંતુ આપણે ત્યાં ક્યારેક આ બધું ફોર્માલીટીમાં ખપાવાય છે. આવી રીતે વર્તનાર ને પ્રોફેશનલની કેટેગરીમાં મૂકવામાં આવે છે. ગુજરાતી પરિવારોની પોતાનાપણાની વ્યાખ્યા પણ પોતાની જ છે. સર્વસામાન્ય પ્રણાલીથી એમને કોઈ લેવાદેવા નથી.

બીજાને ઘરે જઈને ડ્રોઈંગરૂમમાં બેસીને વાતો કરનારી સ્ત્રીને ગુજરાતી પરિવારો 'દોઢ ડાહીલ્લ શબ્દથી નવાજે છે. પુરુષો બેઠા હોય ત્યાં સ્ત્રીઓ પણ વાતમાં જોડાય તો દોઢની સાથે અણસમજ અને બીન વ્યવહારું ગણાય છે. મોંઘા મોટા બંગલા-ઘર કે ફ્લેટમાં આગળની બાજુ જ અંતઃવસ્ત્રો અને અન્ય કપડાં સુકવતા સમયે કપડાં જલ્દી સૂકાઈ જાય એટલી જ લેવાદેવા રાખવામાં આવે એની આગળ-પાછળના વિચાર કરવા એ ફાલતુની ચાંપલાશ તરીકે જોવાય છે. ભલે આપણે કરોડપતિ હોઈએ પણ શાકવાળા ને ભાવ ના કરાવીએ તો લૂંટાઈ ગયા કહેવાઈએ. કોથમીર-મરચા મફત ન લીધા તો આવડત વિનાની ગૃહીણી કહેવાઈએ. એવું ગુજરાતી પરિવારો માને છે. પતિઓને ચાર માણસ વચ્ચે હલકા પાડવામાં એમની બોલતી બંધ કરવામાં ગુજરાતણો સરહદ પર લડતી સ્ત્રી સૈનિકો કરતાં પણ વધુ બહાદુરી દાખવી શકે છે.

આવી નાની-નાની કેટલીય બાબતો છે જે ભારતીયો અને ગુજરાતીઓ ની છાપ બગાડે છે. હાસ્યાસ્પદ બનાવે છે. ગુજરાતી પ્રજા સૌથી વધુ સુખી અને સંપન્ન છે. પણ સ્વયં શિસ્ત અને મેનર્સની બાબતમાં કેટલીકવાર ઊણી ઊતરે છે એવું ગુજરાતી તરીકે કબૂલ કરું છું. આ બંને શબ્દો ગુજરાતીની ડીક્ષનરીમાં છે જ નહીં. બહારના દેશોની હવાઈ સફર જેણે કરી હશે એને ખ્યાલ હશે કે અઢાર કલાકમાં ફ્લાઈટમાં અઢાર દિવસ જેટલો કચરો પગમાં અટવાતો થઈ જતો હોય છે. પીણાં-ચોકલેટ-ટીશ્યુપેપર્સની તો જયાફત ઊડે છે. જેના કારણે ક્રુ મેમ્બર્સના ચહેરા પરનો ગુસ્સો અને અણગમો એક ભારતીય તરીકે શરમ અપાવતો હોય છે. ૮૦ થી ૯૦ ટકા ગુજરાતી પૈસા ખર્ચ્યા હોય ત્યાં અને લોહીના સંબંધોમાં કોઈ શિસ્ત કે મેનર્સની આવશ્યકતા સમજતા નથી. કોઈ વ્યક્તિ જીવનમાં સાચા અર્થમાં મદદરૂપ થયા હોય તો પણ એમાં શું નવાઈ કરી, કહી મદદને તુચ્છ બનાવી દેતા વાર નથી લાગતી. સોશિયલ હોવું એ એક જ લાયકાત ગણવામાં આવે છે.

જીવવાના ફંડા દરેકના અલગ હોઈ શકે. પરતુ જ્યાં સાર્વજનિક બાબતોની વાત આવે ત્યાં વૈશ્વિક મેનરીઝમ ને ફોલો કરવાની જરૂરત હોય છે. અમે તો આવા જ અને આમ જ કરીશું એ ફંડા અપનાવી ને આપણે આપણા પરિવારનું, રાજ્યનું, દેશનું અહિત કરી રહ્યા છીએ. નાનું-નાનું આઘાપાછું કરી એને પોતાની વ્યવહાર કુશળતા બતાવનારી ગુજરાતી નાર, જો જાગૃત થાય સ્વયંવિકાસનો રસ્તો પકડે તો ભલભલાને આંટી આપી શકે એટલી મજબૂત છે. પરંતુ એ અભિગમ કેળવવામાં અનેક વિઘ્નો છે. સૌથી મહત્વની વાત કે એ જે બાબતો ને અયોગ્ય સમજે છે એના પર ફેરવિચારણા કરે. બહારની દુનિયાનો સંપર્ક જાળવે. નકલ નહીં અક્કલથી કામ લે. જૂનો ચીલો છોડી આંતરિક રીતે નવી દુનિયા સમકક્ષ રીતભાત અને જીવન શૈલી અપનાવે એ જરૂરી છે. એકવાર આદતમાં વણાયા પછી એ બહુ સહજ છે.

મોટા ભાગના ભારતીયો અને ગુજરાતી બંધુઓ હવે ગ્લોબલ બની ચૂક્યાં છે. તેમ છતાંય હજુ પણ ગુજરાતીને પલાંઠી વાળીને જમીન પર બેસીને સબડકાભેર દાળભાત જમતો જોવો એ લ્હાવો છે. બસ આ માટીની સુગંધ ને જાળવી રાખી એને સુંદર આકારમાં ઢાળીશું તો એ અમૂલ્ય બની જશે.

પી.સી.ઓ.એસ.- આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

એક વિચારવાલાયક વાત આપ સમક્ષ મુકવી છે. આપ જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે છેલ્લા થોડા વર્ષોથી અમુક એવા રોગોએ પોતાનો દુષ્પ્રભાવ બતાવવાનો શરૂ કર્યો છે જે પહેલાના વર્ષોમાં (આજથી ૨૫-૩૦ વર્ષો પહેલા) ક્યાય દેખાતા ન હતા. જેમકે પી.સી.ઓ.એસ./ પી.સી.ઓ.ડી. (પોલી સિસ્ટીક ઓવેરીયન ડીસઓર્ડર). આજે પી.સી.ઓ.ડી. ભારતમાં ફીમેલ ઈન્ફર્ટીલિટી (સ્ત્રીને કારણે થતું નિઃસંતાનપણું) માટેનું સૌથી મોટું જવાબદાર કારણ છે. દેખીતી આ એક હોર્મોનલ રોગ છે પણ તેના પાછળ કદાચ આજની આધુનિક અર્બન લાઈફસ્ટાઈલ પણ કારણભૂત છે.

તો આ પીસીઓડી છે શું? પીસીઓડી એ હોર્મોનલ ડીસ્ટર્બન્સને કારણે થાય છે. સ્ત્રીઓની ઓવેરી એટલેકે બીજગ્રંથીઓમાં થી નિયમીતપણે અને ચોક્કસ માત્રામાં અમુક પ્રકારના હોર્મોનના સ્રાવ થતા હોય છે, જે સ્ત્રીઓમાં માસિકસ્રાવની નિયમીતતા તથા ગર્ભાધાનની પ્રક્રીયા માટે મદદરૂપ હોય છે. હવે જ્યારે આ હોર્મોનની પ્રક્રીયામાં ડીસ્ટર્બન્સ થાય વધુ પ્રીસાઈઝલી કહીએ તો બીજગ્રંથીઓમાં થી ઉત્પન્ન થતા 'એંડ્રોજન્સલ્સ હોર્મોનનો સ્રાવ વધી જાય ત્યારે પીસીઓડી થાય. (એંડ્રોજન હોર્મોનનો સૌથી જાણીતો હોર્મોન એટલે ટેસ્ટોસ્ટેરોન. આ આમ તો પુરૂષો માટેનો છે, પણ તે સ્ત્રીઓમાં પણ હોય છે.)

તો પછી આ એંડ્રોજન હોર્મોન વધવાનું કારણ શું?... હાલ બે થીઅરીઓ દ્વારા આનો જવાબ મળે છે. એક તો લોહીમાં ઈન્સ્યુલીનની માત્રા વધી જવાથી તેની અસર બીજગ્રંથીઓ પર થાય અને એંડ્રોજન હોર્મોનનો સ્રાવ વધે અને બીજું આપણી પીચ્યુટરી ગ્રંથી દ્વારા "લ્યુટીનાઈઝીંગ હોર્મોન" ના વધારે પડતા સ્રાવથી પણ બીજગ્રંથીઓમાં થી એંડ્રોજનનો વધુ પડતો સ્રાવ થાય. પીસીઓડી આનુવંશિક પેટર્ન પણ ધરાવે છે. જો માતાને પીસીઓડી હોય તો તેની પુત્રીને પીસીઓડી થવાની સંભાવના વધે છે. સ્ટ્રેસ એ પીસીઓએસ નોતરનારું સૌથી મોટુ ફેક્ટર છે. આ ઉપરાંત વજન વધવાથી, બ્લડશુગર આદિથી પણ પીસીઓડી થવાની સંભાવના વધે છે.

પીસીઓડીના લક્ષણો જોઈએ તો તેનું મુખ્ય લક્ષણ છે બીજગ્રંથીમાં મોતીની માળા જેવી નાની નાની સીસ્ટ (ગ્રંથીઓ) જોવા મળવી. આ ઉપરાંત વજન વધવું (અને ખૂબ પ્રયત્ન કરવા છતા ન ઘટવું), માસિક અનિયમીત રહેવું, ચહેરા પર વાળ ઉગવા, ખીલ થવા આદિ મુખ્ય લક્ષણો છે. પીસીઓડીને કારણે થતી તકલીફોમાં મુખ્ય છે નિઃસંતાનપણું. પીસીઓડીને કારણે સ્ત્રીઓમાં ફલીનીકરણ માટે જરૂરી એવું પરિપક્વ બીજ નિર્માણ પામતું નથી. આથી પ્રેગનન્સી રહી શકતી નથી. આ ઉપરાંત વજન વધવાને કારણે તેમજ માસિકની અનિયમીતતાને કારણે પણ ઘણા બીજા દરદો ભોગવવા પડે છે.

હવે વાત કરીએ પીસીઓડીના ઈલાજની. આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં પીસીઓડીનો કોઈ કાયમી ઈલાજ નથી. ઈન્સ્યુલીનની માત્રા જાળવવા માટે તેમજ હોર્મોનને બેલેંસ રાખવા માટેની ટેમ્પરરી ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં આવે છે જેથી તત્પુરતી રાહત મળે છે. આયુર્વેદની વાત કરીએ તો આયુર્વેદમાં પીસીઓડીનો સીધો રેફરન્સ મળતો નથી, પણ એનાલિસીસ કરતા ખ્યાલ આવે કે પીસીઓડી કફ અને વાયુ જનીત રોગ છે, અને આ દ્રષ્ટિએ જોતા આયુર્વેદમાં પીસીઓડીનો ઈલાજ છે. આયુર્વેદિક ટ્રીટમેન્ટ સમય માગી લે છે, દર્દીની ધિરજની કસોટી થાય પણ રિઝલ્ટ મળે છે. ઔષધો જેવાકે વરૂણ, શતાવરી, દશમૂલ, ગળો, હરડે, મામેજવો, કુવારપાઠું આદિ નિયત માત્રામાં તેમજ વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુસરીને આપવામાં આવે તો સારા પરિણામો મળી શકે. આ ઉપરાંત વજન ઘટાડવું ખૂબ જ જરૂરી છે. યોગ્ય આહારનું સંયોજન અને નિયમીત વ્યાયામ ખૂબ જરૂરી છે.

જરૂર પડ્યે એલોપેથીક દવાઓ, નિયમીતપણે આયુર્વેદિક દવાઓ, ડાએટ કંટ્રોલ, વ્યાયામ અને યોગ-પ્રાણાયામ... આટલી ચિકિત્સા પધ્ધતિઓને ધિરજપૂર્વક અનુસરવાથી પીસીઓડીમાં ચોક્કસથી ફાયદો થઈ શકે.

(M) 9879471147

અફવા ક્યારેક દુઃખદ તો ક્યારેક મજેદાર

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

હા, હવે હું અફવા વિશે જ વાત કરી રહી છું અને એને જ દુઃખદ વત્તા મજેદાર કહી રહી છું. હકીકતે અફવાને બિચારીને લોકો ફોકટમાં જ બદનામ કરે છે એ ક્યારેય સારી કે ખરાબ હોત