સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

જાણે ન કક્કો ઈતિહાસે, છતાં ઝંડો લઈ બેઠા છે,
સમજે નહીં કાયદામાં, છતાં દંડો લઈ બેઠા છે.
ઊંડાણ નથી વિચારમાં કલા-સંસ્કૃતિ-અભિવ્યક્તિનો
રડે આત્મા પદ્માવતીનો, ખોટો ફંડો લઈ બેઠા છે.
(તમારા માતામહીનું નામ આવડે છે?)

હાઈકુ

મૂકી દે બાન,
મત ની મમતમાં -
સમજ વિના...

સળગે આત્મા,
રાજકીય ચિતામાં
પ્રોડ્યુસર નો...
(પદ્માવતી બલિદાન યજ્ઞ)

ચિંતન

કાચ, કથીર, અધીર નર, જતન કરત હૈ ભંગ ।
સાધુ કંચન તાઈએ, ચઢૈ સપાયા રંગ ॥

ઉપરોક્ત સાખી કબીર બીજકગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કાચ, કંથીર અને હલકી વ્યક્તિ આ ત્રણેયની ગમે તેટલી સંભાળ લ્યો તો પણ ક્યારેક ને ક્યારેક તો એ તૂટે જ છે. સજ્જન વ્યક્તિ સોના જેવી હોય છે. એને ગમે તેટલી તાવો (તાપો) તોય એનો રંગ બદલાતો નથી. એની ચમક એવી ને એવી જ રહે છે.

સંબંધોની કસોટી જ્યારે કોઈ કારણસર તિરાડ પડે છે ત્યારે જ થાય છે. કાચ ગમે તેટલો સુંદર અને મૂલ્યવાન લાગતો હોય પણ નજીવી ટક્કર સુધ્ધાં એ સહન કરી શકતો નથી, એ તરત જ તૂટી જાય છે એ જ રીતે કથીર સાવ હલકી ધાતું છે. કથીરને ઓગળી જતાં વાર લાગતી નથી. જે વ્યક્તિનું અંતરંગ ચારિત્ર્ય કથીર જેવું હોય એની સાથે ગમે તેટલા ગાઢ સંબંધો કેળવ્યા હોય તો પણ એને ઓગળી જતાં વાર લાગતી નથી.

ચોવીસ કેરેટનું સોનું શુધ્ધ ગણાય છે. જો આવા સોનાને ગમે એવી ઉકળતી ભઠ્ઠીમાં નાખવામાં આવે તો પણ એ એવું ને એવું જ ચમકદાર અને શુધ્ધ રહે છે. ચોવીસ કેરેટ જેવી પરિશુધ્ધ વ્યક્તિ જો સંબંધ બગડે તો પણ દુશ્મન નથી પણ માત્ર મૌન ધારણ કરી ખસી જાય છે. દુર્ભાગ્યએ છે કે ચોવીસ કેરેટના સોના જેવો ચળકાટ ધરાવતી વ્યક્તિ ખરેખર ચોવીસ કેરેટની છે કે ચૌદ કેરેટની એની પરીક્ષા તો નિકટના પથ્થર ઉપર ઘસીએ ત્યારે જ થાય છે.

સુવિચાર

- તમે જેટલી મહેનત કરો છો એટલી મહેનતનું ફળ ભોગવી જાણો તો તમારા જેટલું સુખી જગતમાં બીજું કોઈ ન હોય - **સરદાર પટેલ**
- તલવાર ચલાવી જાણે છતાં જે તલવાર મ્યાન રાખે તેની જ અહિંસા સાચી કહેવાય, કાયરોની અહિંસાની કોઈ કિંમત નથી - **લાલબહાદુર શાસ્ત્રી**
- મુશ્કેલીથી નાશીપાસ થવાને બદલે આપણી પોતાની નબળાઈઓ દૂર કરી આત્મવિશ્વાસ કેળવી સ્વાશ્રયી થવાના મજબૂત પ્રયત્નો કરવા એ જ આપણે માટે ઉત્તમ માર્ગ છે - **તરુણ સાગરજી**
- જો ચિત્ત પ્રસન્ન રહે તો શરીર નભાવી શકાય છે - **ઓશો**
- તમે દરેક ઠેકાણે ડોક નીચી ન કરો, તમારું માથું સર્જનહારને નમે બીજા કોઈ ને ન નમે. મર્દનું માથું પરમેશ્વર ને નમે - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- જેનામાં માણસાઈ હોય તે માણસથી ડરતો નથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : લીમડાના પાનનો રસ અડધો કપ સવાર-સાંજ પીવાથી ખરજવું મટે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

ટીમી નામનો નાનો છોકરો હતો. તેના પિતા ભરવાડ હતા. એમની પાસે ઘણા ઘેટાં હતા. એક ઘેટું ટીમીને ખૂબ ગમતું હતું.

એક દિવસ તેના ખેતરમાં ટીમી અને ઘેટું રમતાં હતા. તેવામાં ઘેટું થોરની વાડમાં ફસાઈ ગયું. થોરમાં ઘેટાંની રૂંવાટી ફસાઈ જતા ઘેટાને લોહી પણ નીકળ્યું. ઊન થોરમાં ભરાઈ ગયું અને ઘેટું માંડ છુટી શક્યું. ટીમીથી ઘેટાનું દર્દ જોવાયું નહીં. એટલે એણે એના પિતાને ફરિયાદ કરી કે આપણી વાડીમાં જે થોર છે તે કાપી નાખવા જોઈએ. કારણ કે એ થોરે જ મારા ઘેટાંને લોહી કાઢીને ઘાયલ કર્યું છે.

ટીમીના પિતાએ ઘેટાના ઘા પર દવા લગાડી અને ટીમીને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો, 'આ ઠોર જ આપણી વાડીની રક્ષા કરે છે અને જે ઊન થોરમાં ભરાઈ રહ્યું છે તે કાલે ત્યાં નહીં હોય કારણ કે કોઈ પક્ષી એ ઊન લઈને તેના માળામાં તેના નાના નાના બચ્ચાંને ઠંડીથી રક્ષણ આપશે. એમ થોર પણ અન્યને ઉપયોગી થાય છે. હવે જો તારી ઈચ્છા હોય તો આ થોર ને હું કાપી નાખું.'

ટીમીને પિતાની વાત સમજાઈ અને થોર કાપવાની ના પાડી.

બેસ્ટ ઑફ લક આનંદીબેન

આનંદીબેન પટેલ ગુજરાતના રાજકારણનો એક વિશિષ્ટ ચહેરો બની રહ્યાં છે. અંતરિયાળ ગામડાની ખેડૂત પુત્રી શિક્ષક પિતાના ગાંધીવાદી સંસ્કારો વચ્ચે ઊછરે, શૈક્ષણિક કાર્યકાળ દરમિયાન વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં આગળ વધે, ડૉકટર બનવાનું સપનું સાકાર ન થતાં વળી આઈપીએસ થવા મથે, એ સપનું પણ પાર ન પડતાં પ્રોફેસર બનવા વલખે અને આખરે શિક્ષક તરીકે નોકરી કરતાં કરતાં એક દિવસ રાજ્યસભાની સદસ્ય બની જાય, તે પછી કાળક્રમે ગુજરાતની વિધાનસભામાં ચૂંટાઈ વિવિધ વિભાગો સફળતાપૂર્વક સંભાળી નરેન્દ્ર મોદીના અનુગામી મુખ્યમંત્રી બનવાનું સદ્‌ભાગ્ય પામે અને જિંદગીની સંધ્યા વેળાએ મધ્યપ્રદેશ જેવા મોટા રાજ્યમાં રાજ્યપાલ તરીકે નિયુક્ત થાય - આ બધું કોઈ જાનપદી નવલકથાના કથાનક જેવું જ લાગે. પરંતુ આનંદીબેન મફતભાઈ પટેલના જીવનમાં આ બધું સહજ રીતે બનતં ગયું અને 'બેન' એ વિવિધ સ્વરુપોમાં સમાધાનપૂર્વક ઢળતાં ગયાં. શિક્ષિકા અને પ્રતિષ્ઠિત મોહિનાબા સ્કૂલનાં આચાર્યા તરીકે જેટલા સફળ નીવડ્યાં હતાં એટલાં જ સફળ શિક્ષણ કે મહેસૂળ જેવા મહત્ત્વના વિભાગોમાં મંત્રી તરીકે પણ રહ્યાં છે. એમની સ્વસ્થ અને થોડીક દઢતાસૂચક કરડાકીવાળી મુખમુદ્રા જ એમની સમક્ષ આવનાર આઈએએસ અધિકારીઓનાં હાંજા ગગડાવી દેવા પૂરતી હતી. નરેન્દ્ર મોદીએ ગુજરાતનો સુવાંગ હવાલો 'બેન'ને સોંપી વડાપ્રધાન પદ સંભાળ્યું હતું. બેનને નડતરરૂપ ન થાય એટલા સારું વજુભાઈ વાળા જેવા વરિષ્ઠ નેતાને અને ગુજરાતમાં રાજકીય ક્ષેત્રે એમના પ્રતિસ્પર્ધી ગણાતા અમિત શાહને ગુજરાત બહાર મોકલી આપી એમનો માર્ગ નિષ્કંટક બનાવી દેવાયો હતો.

તંત્રીસ્થાનેથી...

પરંતુ ગુજરાતનાં આ પહેલાં મુખ્યમંત્રી એમની તમામ કાર્યદક્ષતા અને કેન્દ્રનાં હૂંફાળા સહકાર છતાં ગુજરાતનાં મુખ્યમંત્રી તરીકે લાંબું ન ચાલી શક્યાં. કદાચ એમને નિયતિ જ નડી હશે પરંતુ રાજકારણમાં જે સ્વાભાવિક ગણાય છે તે જૂથબંધી એ જ એમનો ભોગ લીધો. ઉંમરના ઓઠા હેઠળ ભારે હૈયે મુખ્યમંત્રી પદ છોડયું ત્યારે પોતાના અનુગામી તરીકે તેઓએ નીતિન પટેલના નામનો આગ્રહ રાખ્યો હતો. રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ અમિત શાહે એમની એ મંશા બર ન આવવા દીધી તે જ વખતે આનંદીબેન માટે ગુજરાતનું રાજકારણ દમયંતીના હાથમાંથી માછલાં છટકી ગયેલાં એમ સરકી ગયું હતું. એમને પુનઃ સ્થાપિત કરવાના પ્રયાસોમાં તાબડતોબ હરિયાણા કે મહારાષ્ટ્રના રાજયપાલ પદની ઑફર પણ કરાઈ હતી, પરંતુ આનંદીબેન ગુજરાત છોડવા સંમત ન થયાં. આખરે મોડે મોડે તેઓ મધ્યપ્રદેશનાં રાજયપાલ બનીને જઈ રહ્યા છે ત્યારે પણ મનમાં વસવસો તો જરૂર હશે કે મારે જે નહોતું બનવું તે બનવું પડે છે. પરંતુ આનંદીબેને બદલાયેલા સંજોગોમાં એ આદેશને નિયતિ અને નરેન્દ્રભાઈનો સંયુક્ત આદેશ માની માથે ચડાવ્યો છે. રાજયપાલ પદ એ લગભગ શોભાના ગાંઠિયા જેવું નિષ્ક્રિય પદ છે. માધવસિંહ સોલંકીને વિદેશમંત્રી તરીકે રાજીનામું આપ્યા પછી કોંગ્રેસના હાઈ કમાંડે વારંવાર એ પદની ઑફર કરેલી, પરંતુ એમને તે સ્વીકારી ન હતી. આનંદીબેને આ પદ પણ એક પડકાર લેખે જ સ્વીકાર્યું છે. બની શકે કે રાજયપાલ તરીકેની કારકિર્દી દરમિયાન તેઓ મધ્યપ્રદેશનાં સખળડખળ રાજકારણને સરખું કરી આગામી સમયમાં એને નવો શેપ આપે. કેન્દ્રના ચોકિયાત તરીકે આવડા મોટા રાજયની બંધારણીય જવાબદારી બેનને સોંપાઈ છે તે સૂચક છે. એટલું તો નક્કી કે ગુજરાતમાંથી અન્ય રાજયોમાં રાજયપાલ બનેલા કનૈયાલાલ મુનશીથી લી કુમુદબેન કે વજુભાઈ વાળા સુધીના રાજયપાલોમાં આનંદીબેન આગવું અને યાદગાર પ્રદાન કરશે. બેસ્ટ ઑફ લક બેનજી!

મુસ્લીમ કાયદો દત્તક વિધાનને માન્યતા આપતો નથી

કાયદો અને કાનૂન
અશ્વિન ત્રિવેદી

સામાન્ય રીતે સમાજમાં એવી માન્યતા હોય છે કે દરેક ધર્મ, સમાજ અને પ્રાંતના લોકો કોઈપણ બાળક સરળતાથી દત્તક લઈ શકે છે પરંતુ ખરી હક્કિત એ છે કે દરેક ધર્મમાં બાળક દત્તક લેવા અંગે દરેકના પર્સનલ લૉ લાગુ પડતા હોય છે જેમ કે હિન્દુ ધર્મ માટે હિન્દુ દત્તક વિધાન અલગથી પર્સનલ લૉ અમલમાં છે.

પરંતુ મુસ્લીમ કાયદાનો પ્રસ્થાપિત સિધ્ધાંત છે કે ''મુસ્લીમ કાયદો દત્તક વિધાનને માન્યતા આપતો નથી'' તેવો હુકમ નામદાર સુપ્રિમ કોર્ટે દગડાબાઈ વિરૂધ્ધ અબ્બાસ ઉર્ફે ગુલામ રૂસ્તમ કેસમાં પ્રસ્થાપિત કરેલ છે.

રૂસ્તમએ ધર્મથી મુસ્લમાન હતા તેમની પાછળ એક દિકરી દગડાભાઈને છોડીને બિનવસીયત મૃત્યુ પામતા તેમની પાછળ જમીન મુક્તા ગયા હતા. દગડાબાઈએ આક્ષેપ કરેલ કે તેણીની જમીનની માલીકણ છે પરંતુ પ્રતિવાદીનો જમીનમાં હક્ક કે હિત સમાયેલ ના હોવા છતાં જમીનમાં ગેરકાયદેસર રીતે કબજામાં છે અને તેથી તેઓને દાવાવાળી જમીનમાં કબજામાંથી વંચીત કરવા જોઈએ તથા તેણીની તરફેણમાં જમીનનું હુકમનામું નામદાર કોર્ટમાં કરવા દાદ માંગેલ. નામદાર કોર્ટે અપીલ કરતાના તરફેણમાં હુકમનામું કરતા જણાવ્યું હતું કે વાદી દાવાવાળી મીલ્કતના જમીન માલીક છે પ્રતિવાદી તેમનું દત્તક વિધાન સાબીત કરવામાં નિષ્ફળ ગયેલા છે દત્તક વિધાન જેવી કોઈ વિચારધારા મુસ્લીમોમાં હોતી નથી અને તેથી રૂસ્તમ દ્વારા બચાવ કરતાનું કોઈ કાયદેસરનું દત્તક વિધાન કરી શકાયું ન હોય તેમજ ન તો આવા દત્તક વિધાનને મુસ્લીમ કાયદામાં માન્યતા પ્રાપ્ત છે.

પ્રતિવાદી દાવાવાળી જમીનના ઉપરના તેમના આક્ષેપીત કબજાના આધારે દાવાવાળી જમીન પરત્વેનું તેમનું ટાઈટલ સાબીત કરવામાં નિષ્ફળ ગયેલા છે, પ્રતિવાદી કોઈ ટાઈટલ અને હિતના અભાવે દાવાવાળી જમીનના ગેરકાયદેસર અને અધિકૃત કબજામાં છે અને તેથી દાવાવાળી જમીનના કબજામાંથી તેમને વંચીત કરવામાં આવ્યા.

નામદાર કોર્ટના હુકમથી નારાજ થઈ પ્રતિવાદીએ એડી. જીલ્લા જજશ્રી સમક્ષ અપીલ ગુજારતા નામદાર કોર્ટે ટ્રાયલ કોર્ટના હુકમને અનુમોદન આપનો હુકમ કરતા તેનાથી નારાજ થઈ અપીલ કરતાએ હાઈકોર્ટમાં અપીલ ગુજારેલ. હાઈકોર્ટના વિધવાન સીંગલ જજે અપીલ મંજુર કરી હતી અને નીચલી બન્ને કોર્ટના હુકમો રદ બાતલ ઠરાવ્યા હતા અને હુકમો સેરેસાઈડ કરેલ જે બાબતે વાદીએ કોર્ટ સમક્ષ વિશેષ પરવાનગી આપી અપીલ દાખલ કરવાનું કારણ આપ્યું હતું તેમાં નામદાર કોર્ટ પરવાનગી મંજુરી કરવામાં આવી હતી.

નામદાર સુપ્રિમ કોર્ટ એવા તારણ ઉપર આવેલ કે હાઈકોર્ટના નિરીક્ષણો કબજાના કાયદાની વિરૂધ્ધ છે. કબજાના કાયદાનો સુપ્રસ્થાપિત સિધ્ધાંત એ છે કે જે વ્યક્તિ વિરૂધ્ધ કબજાના આધારે મીલ્કત ઉપર ટાઈટલ ધરાવતી હોવાનો દાવો કરે છે અને તે વડે ઈચ્છા છે કે કોઈ આવી મીલ્કત ઉપરના માલીકી હક્કોથી તેના સાચા માલીકને વિતિહિત કરે તો તેના માટે પોતાનો કેસ માત્ર મીલ્કતના સાચા માલીકની વિરૂધ્ધ સાબીત કરવો જરૂરી છે એ પણ સમાન રીતે સુપ્રસ્થાપિત છે કે આવી વ્યક્તિએ ફરજીયાત પણ સૌ પ્રથમ આવા માલીકના મીલ્કત ઉપરના માલીકી હક્કની સાચા માલીકની જાણકારી અંગે કબુલાત કરવી જ જોઈએ અને આવા માલીકને દાવામાં પક્ષકાર બનાવવા જોઈએ જેથી કરીને બે દાવેદારો વચ્ચે વિરૂધ્ધ કબજાની રજુઆત અંગે નિર્ણય કરવા કોઈ સક્ષમ બની રહે.

આવા માલીકની જાણકારીમાં હોય તે રીતે તેમના માલીકી હક્કની કબુલાત દ્વારા તત્વ સાથે તેમને બાકાત કરી બાર વર્ષ કરતા વધુ સમયથી દાવાવાળી મીલ્કત પરત્વેના વ્યક્તિના ખરેખરા, શાંત અને કોઈ ખલેલ વગરના સતત કબજાના મુદ્દે પૂરતા પુરાવાની મદદથી અન્ય શરતો સાબીત કરવાને આધિન વિરૂધ્ધ કબજાનો દાવો બતાવવામાં આવ્યો હોવાનું ઠરાવી શકાય કે જે સાચા માલીકને મીલ્કતમાં રહેવા તેના માલીકી હક્કોથી વંચીત કરવામાં પરિણામે છે અને મીલ્કતના માલીકી હક્કો તે વ્યક્તિમાં નિહિત કરે છે જે એવો દાવો કરે છે આથી નામદાર સુપ્રિમ કોર્ટ એવા તારણ ઉપર આવેલ કે પ્રતિવાદીએ

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

શરીર, મન અને આત્માના સુંદર સાયુજ્યથી સ્વસ્થ શરીરની કામના કરીએ

માંદગી કોઈ ખાનગી ગરબડનું બીજું નામ છે.
ખરી ગરબડ મનમાં શરૂ થાય છે.
શરીર તો એ ગરબડની ચાડી ખાય છે.

- ગુણવંત શાહ

આપણે બધાં જ સ્વસ્થ રહેવા ઈચ્છીએ છીએ. પણ સ્વસ્થ રહેવું એટલે શું? કોઈ પણ ડૉકટરને પૂછશો તો તે બ્લડ ટેસ્ટ, ઈસીજી, એક્સ-રે વગેરે તપાસને આધારે તમે સ્વસ્થ છો કે અસ્વસ્થ તેનું પ્રમાણ આપશે. પણ ખરેખર તો સ્વાસ્થ્યનો સંબંધ એ માત્ર શરીર જ નહીં, જીવનના દરેક પાસા સાથે જોડાયેલો છે. શ્રી વિવેક બાંઠિયા લખે છે કે,

''માણસ કેળવ પંચમહાભૂતોનો સમુચ્ચય માત્ર નથી, તેનામાં ચિત્ત, મન તેમજ ઈન્દ્રિયોનો પણ સમાવેશ થાય છે. માણસની માનસિક સ્થિતિનો તેના શરીરના સ્વાસ્થ્ય પર ઘેરો પ્રભાવ પડે છે. ઘણીયે બિમારીઓ એવી છે, જેની ઉત્પત્તિનું કારણ આપણા મનમાં છે. મન કેવી રીતે શરીર ઉપર પ્રભાવ કરે છે, તેનું ઊંડાણથી વૈજ્ઞાનિક સંશોધન થયેલું છે. આપણી મનઃસ્થિતિ આપણી 'નર્વસ્ સિસ્ટમ'ના માધ્યમથી 'એન્ડોક્રાઈન ગ્લેન્ડ્સ' નાં દ્રવ્યોનો સ્રાવ કરે છે, જેનો સીધો પ્રભાવ આપણી રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ ઉપર પડે છે. આ રોગપ્રતિકારક શક્તિને કારણે જ આપણે સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ.'' અને માટે જ શ્રી ગુણવંત શાહ પણ એ જ બાબત લખે છે કે, 'વિજ્ઞાન એવું જરૂર સાબિત કરે છે કે માણસના ઘણા ખરા રોગો ગુસ્સામુલક, દ્વેષમુલક, ઈર્ષ્યા મુલક અને વેરમૂલક હોય છે, અનેક રોગોનું મૂળ વ્યક્તિને તમામ પાયે પાછળ પાડી હતાશા અને નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલી દેનાર ડાયાબિટીસ ટેન્શનના કારણે થાય. ક્ષમા, ઉદારતા રોગશામક છે. માનસિક શાંતિ અને હાડમારી વિનાનું જીવન રોગોને દૂર દૂર રાખે. પ્રેમ રોગમુક્ત થવામાં મદદરુપ થાય છે.'

માનસિક શાંતિ આરોગ્ય માટે અત્યંત ઉપકારક હોવાનો કારણે જ આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત સ્વસ્થતાનો અન્ય એક આવશ્યક સંબંધ આધ્યાત્મ સાથે પણ છે. આપણે જો સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ રહેવા ઈચ્છતા હોઈએ તો શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સાથોસાથ આધ્યાત્મિક પાસાઓનો પણ પૂરતો ખ્યાલ રાખવો જ પડશે. તન નિરોગી, મન નિર્મળ અને માંહ્યલો આનંદથી છલોછલ! આમ બને ત્યારે જ કહેવાય કે માણસ સ્વસ્થ છે. આપણા સદીઓ પૂર્વેના વેદના ઋષિઓએ પ્રાર્થના કરેલી કે : ''હે ભગવાન! અમારી ચાલ અને અમારું જીવન ટટ્ટાર રહો.''

એલોપથીની માન્યતા જ એવી કે દરેક માણસ રોગગ્રસ્ત છે અને તેને સારવારની આવશ્યકતા છે. આજે નહીં તો કાલે રોગ તમને ઘેરી વળશે એવી આશંકા દરેકના મનમાં દઢ કરી દેવામાં આવે છે અને આપણું પણ સંપૂર્ણ ધ્યાન માત્ર રોગો પર જ કેન્દ્રિત હોવાને કારણે જાણે એક રોગી સમાજ ઊભો થઈ રહ્યો હોય તેમ જણાય છે. દરેક વ્યક્તિ રોગથી બચવા અવારનવાર હેલ્થ ચેક-અપ કરાવ્યા કરે છે અને એકવાર એના રિપોર્ટ્સ નોર્મલ આવી જાય એટલે કે નિશ્ચિંત બનીને શરીર પ્રત્યે કાળજી લેવામાં બેદરકાર બને છે અને આમ, પહેલાં રોગથી ડરી-ડરીને રહેવું અને ત્યારબાદ સાવ બેફિકર બનીને શરીરની યોગ્ય કાળજી ન રાખવી એ બંને બાબતો શરીર માટે ઘાતક પૂરવાર થાય છે.

WhatsApp ઑફ ધી વીક
નેહલ ગઢવી

કોઈ પણ રોગ વર્ણનોતર્યો આવતો નથી. માણસે ટેકનોલોજીના અયોગ્ય વપરાશથી શરીરને બેઠાડું બનાવી દીધું છે. નિયમિત કસરત અને માપસરનો આહાર લેવાને બદલે આજે આપણે શુદ્ધ હવા-પાણીથીયે વંચિત થઈ રહ્યાં છીએ. આધુનિક ખેતી પદ્ધતિએ ભોજનમાં રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશકોનું ઝેર ભેળવી દીધું છે. પ્રકૃતિની અસીમ શક્તિને ઓળખવી એ અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રકૃતિ પોતે જ એક મહાન ચિકિત્સક છે. આપણે જેટલા એની નિકટ જઈશું, તેટલા આપણે વધુ સ્વસ્થ રહીશું. આખો શિયાળો માત્ર ૧૦ કે ૨૦ રૂપિયા એક કિલો આંબળા એ અમૃત જ કહેવાય. પણ આપણે વિટામીન-સી ની ડૉકટરે આપેલી ટેબ્લેટનો જ સહારો લઈએ છીએ. આયર્ન અને કેલ્શિયમનો મૂળ સ્રોત આપણા આહારમાં લેવાને બદલે આપણને ટેબ્લેટ્સ પર જ શ્રદ્ધા છે. આપણી પ્રાચીનકાળથી ચાલી આવતી પરંપરાથી વિશ્વભરના લોકો પ્રભાવિત થઈ રહ્યા છે અને તેને અપનાવી પણ રહ્યા છે જયારે આપણે પોતાને હાથવગા રહેલા ઉપચારને અવગણીને વિદેશી કૃત્રિમ દવાઓ અને ઈલાજના રવાડે ચડી રહ્યા છીએ. પ્રકૃતિમાં નિષ્ઠા કાયમ રાખવાની સાથોસાથ આપણે મૃત્યુની સચ્ચાઈનોયે સ્વીકાર કરવો પડશે. નહીં તો આપણે ભયમુક્ત નહીં બની શકીએ અને આ ભય એ જ આપણા માનસિક રોગીની જડ છે. શાંત ભાવે યથાસમયે મૃત્યુને પણ અપનાવી લેવું, એ એક સફળ તેમજ જ સ્વસ્થ જીવનની નિશાની છે.

ગુણવંત શાહ લખે છે કે, 'કકડીને ભૂખ લાગે તો માનવું કે' તાતા છો,
ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે તો માનવું કે તમે બિરલા છો.
કોઈની સાચી નિંદા પણ ન કરો, ને કોઈ તમારી નિંદા
કરે ત્યારે પણ તમે સ્વસ્થ રહી શકો તો
માનવું કે તમે કુબેર છો.
જો ઘણું ખરું સાચા આનંદમય રહેતા હો તો
માનવું કે તમે સાચું જીવન જીવી રહ્યાં છો.

તો આવો, એક નવા સ્વસ્થ અને પ્રાકૃતિક સમાજનું નિર્માણ કરીએ. શરીર, મન અને આત્મા આ ત્રણેયના સુંદર સાયુજ્યથી સ્વસ્થ શરીરની કામના કરીએ અને અને આજીવન જાળવી રાખવા કટિબદ્ધ બનીએ.

Last Seen

'પૈસો-પૈસો'ની લાયમાં આપણે આરોગ્ય વેડફી નાખીએ છીએ. પૈસો મેળવવા જતાં આપણે લોહીનું પાણી કરી નાખીએ છીએ. ખૂબ પૈસા ભેગો કરીએ છીએ, ખૂબ બચાવીએ છીએ, અને પછી ફરી આરોગ્ય મેળવવા પૈસાનું પાણી કરીએ છીએ - પણ સ્વાસ્થ્યને બદલે પામીએ છીએ કબર!

- **વિવેક બાંઠિયા**

- nehalgadhavi101@gmail.com

ભીમા કોરેગાંવકાંડથી ડૉ.આંબેડકર થવાની મેવાણીની મહેચ્છા

અતિતની આજ
ડૉ. હરિ દેસાઈ

ગુજરાતીમાં એક કહેવત છેઃ ''ઉતાવળે આંબા ના પાકે''. ગુજરાતની યુવા નેતાગીરીને રાતોરાત ટોચ પર પહોંચીને સત્તાપરિવર્તન અને વ્યવસ્થા પરિવર્તનના અભરખા જાગેલા જણાય છે. 'અનામત દૂર કરો અથવા પાટીદારોને અન્ય પછાત સમાજ (ઓબીસી)માં સમાવી અનામતના લાભ મળે તે માટે સરકારી નોકરી અને શિક્ષણમાં જોગવાઈ કરી આપો' એવી માંગણી સાથે હવે ૨૪ વર્ષના થયેલા હાર્દિક પટેલવાળું પાટીદાર આંદોલન શરૂ થયું. ઓબીસી અનામતમાં પટેલો કે અન્ય ઉજળિયાત ભાગ પડાવે એ

- આંદોલનકારી યુવાત્રિપુટીએ ગુજરાતની પ્રજાને ઢંઢોળી, પણ હવે અલોપ થઇ નિદ્રાવશ રાખે તો ચિંતા
- હિંદુવાદીઓની નવપેશવાઈને ખતમ કરવાની ઘોષણાઓ અને મોદી વિશે અવિવેકી ભાષાનો ઉપયોગ
- સમાજના રાષ્ટ્રીય નેતા બનવા માટે બાબાસાહેબની જેમ જ વર્ષો સુધી ચળવળ ચલાવવાની ધીરજ ખપે
- જીગ્નેશને જીતાડવા ટેકો આપનાર બાળાસાહેબ આંબેડકરને નવનિર્વાચિત ધારાસભ્યની ટીકાનો છોછ નથી

સામે વિરોધ કરવા ઓબીસી અનામતના સમાજોમાંથી ૪૫ વર્ષીય અલ્પેશ ઠાકોરના નેતૃત્વમાં ઠાકોર સેનાનું આંદોલન પ્રગટ્યું. ઊનામાં દલિતો પરના અત્યાચારના મુદ્દે, થાનગઢ દલિત હત્યાકાંડના અપ્રગટ રહેલા સંજય પ્રસાદ અહેવાલથી અકળાયેલા દલિત સમાજને આગળ કરીને, ડાબેરી વિચારક અને ધારાશાસ્ત્રી એવા ૩૫ વર્ષના જીજ્ઞેશ મેવાણીએ દલિત આંદોલન આરંભ્યું. જોકે ગુજરાતની વિધાનસભાની ચૂંટણી ટાણે, ૨૨ વર્ષથી સત્તાના ભોગવટાનો આફરો અનુભવતા ભારતીય જનતા પક્ષને 'પાડી દેવા' માટે, આ ત્રણ આંદોલનની યુવાત્રિપુટી મેદાને પડી. વર્ષોના સત્તા વનવાસથી હારેલી-થાકેલી કૉંગ્રેસને લાગ્યું કે આંદોલનત્રિપુટીનો લાભ લઈને એ ગાંધીનગરની સત્તા કબજે કરી લેશે. ડિસેમ્બર ૨૦૧૭ની આ ચૂંટણીનાં પરિણામોએ ભાજપની સાન ઠેકાણે લાવવાની સાથે જ કૉંગ્રેસને સત્તાની ખાસ્સી નજીક લાવી મૂકી.

આંદોલનકારી યુવા ત્રિપુટીએ ગુજરાતની પ્રજાને ઢંઢોળી એ તો કહેવું જ પડે, પણ પ્રજાને કાયમ માટે જાગતી રાખશે કે હવે અલોપ થઈ નિદ્રાવશ રાખશે, એ મહાપ્રશ્ન છે. હાર્દિકની વય ચૂંટણી લડવા માટેની ન્યૂનતમ ૨૫ વર્ષ નહોતી એટલે એ હવે ના ના કરતાં લોકસભાની ચૂંટણી લડે તો નવાઈ નહીં. બીજા બે આંદોલનકારીમાંથી અલ્પેશ કૉંગ્રેસમાં જોડાઈને અને જીજ્ઞેશ કૉંગ્રેસના ટેકે ચૂંટણી લડીને વિધાનસભે પહોંચ્યા છે. હવે એમની અગ્નિપરીક્ષા થવાની છે.

નાછૂટકે જ બંધારણનો ભંગ થાય તેવાં આંદોલન

ચૂંટણી પૂરી થતાં જ આંદોલનોનો ઊભરો શમી ગયો. હવે નવેસરથી આંદોલનની તૈયારીઓ થશે ત્યારે યુવા આંદોલનકારીઓને કેવો પ્રતિસાદ મળશે, એના વિશે શંકા-કુશંકા વ્યક્ત થાય છે.આ જ સમયગાળામાં વડગામથી કૉંગ્રેસના ટેકે અપક્ષ ધારાસભ્ય તરીકે ચૂંટાઈને હજુ તો શપથ પણ લીધા નહોતા ત્યાં મેવાણી પોતાને ભારતમાં સામાજિક ન્યાયના પ્રણેતા એવા મહામના બાબાસાહેબ ડૉ. ભીમરાવ આંબેડકરનો નવઅવતાર માનવા માંડ્યા લાગે છે.થનગનભૂષણ મેવાણીએ પુણેના શનિવારવાડાની ભીમા કોરેગાંવ યુદ્ધનાં બસ્સો વર્ષની ઉજવણીની જનસભામાં ભાજપની માતૃસંસ્થા રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ (આરએસએસ) અને હિંદુવાદીઓની કથિત નવપેશવાઈને ખતમ કરવાની ઘોષણાઓ કરવા માંડી. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી વિશે અવિવેકી ભાષાનો ઉપયોગ કરીને તેમને પડકારવાની કોશિશો આરંભી. વ્યવસાયે વકીલ હોવાથી કાયદાકીય છટકબારીઓ એ જાણે છે, પરંતુ સમગ્ર દેશના માન્યવર દલિતનેતા બની જવાની આકાંક્ષા સાથે જીજ્ઞેશ હૂંકાર ભણવા માંડે ત્યારે જરા વિનોદ અનુભવાય છે.

મેવાણીનો દાવો તો એટલે સુધી હતો કે ભાજપને એના '૧૫૦ પ્લસ'ના ઈરાદામાં નિષ્ફળ બનાવીને માત્ર ૯૯ બેઠકોમાં સીમિત કરી દેવા માટે જાણે પોતે જ જવાબદાર છે. ભાજપના કેટલાક નેતાઓ છાસવારે 'નંબર વન'ની ઘોષણાઓ અને ગર્જનાઓ કરીને તાળીઓ પડાવે છે, એનું જ અનુસરણ મેવાણી કરતા હોય એવું વધુ લાગે છે. જોકે ભાજપ પાસે તો વિશાળ સભ્યસંખ્યા અને સંઘ પરિવારનું પીઠબળ છે, પણ વડગામ મતવિસ્તારમાં કૉંગ્રેસનો ટેકો અને કૉંગ્રેસના નેતા રાહુલ ગાંધીએ બહુમતી મુસ્લિમ મત ધરાવતા આ મતવિસ્તાર માટે કાણોદરમાં ચૂંટણી સભા ના કરી હોત તો આ જીજ્ઞેશ મેવાણીનો ગરબો પણ ઘેર જ આવત.

છોટે આંબેડકર બનવા નીકળેલા જીજ્ઞેશ ડાબેરી

'ચકલી નાની ને ફૈડકો મોટો' એ કહેવતને સાર્થક કરતા હોય એ રીતે ગુજરાતમાં હજુ કૉંગ્રેસના ટેકે માંડ જીતેલા મેવાણી રાષ્ટ્રીય ફલક પર છવાઈ જવા થનગને છે. ડૉ.આંબેડકર 'સંગઠિત થાઓ, શિક્ષિત થાઓ અને સંઘર્ષ કરો' એ સૂત્ર આપીને બંધારણીય માર્ગે જ પોતાના દલિત સમાજ અને બીજા સમાજોને સામાજિક ન્યાય અપાવવાના પક્ષધર હતા. નાછૂટકે જ ગેરબંધારણીય રસમો અપનાવવાના સમર્થક હતા. કોમ્યુનિસ્ટોના ડાબેરી વિચાર સામે બાબાસાહેબનો વિરોધ હતો. એમણે તો કાયદો તોડીને સત્યાગ્રહ સહિતની ગાંધીજીના નેતૃત્વમાં ચલાવાયેલી ચળવળોનો પણ વિરોધ કર્યો હતો. છોટે આંબેડકર બનવા નીકળેલા જીજ્ઞેશ તો ડાબેરી છે. કોમ્યુનિસ્ટોને હિંસાનો છોછ નથી હોતો.

સમાજના રાષ્ટ્રીય નેતા બનવા માટે ડૉ. આંબેડકરની જેમ જ વર્ષો સુધી ચળવળ ચલાવવાની ધીરજ જોઈએ, માત્ર સોશિયલ મીડિયાના ટેકે ફટાફટ રાષ્ટ્રીય નેતા થઈ જવાનું અશક્ય છે. ગાંધીજી અને આંબેડકર માત્ર વાતોનાં વડાં કરીને લોકોને સત્તાધીશો સામે ઉશ્કેરવાને બદલે વિશદ્ અભ્યાસ પછી તર્કબદ્ધ રજૂઆતથી પ્રશ્નો ઊકેલાવવા માટે જાણીતા હતા. ઓછામાં પૂરું એ વેળા લડત વિદેશી શાસકો સામે હતી.

પૂણેરીવિવાદ પાછળ જમીન હસ્તગત કરવાનું ભેજું

પૂણેના બ્રાહ્મણ પેશવાઈ શાસન દરમિયાન દલિતોની દુર્દશા અને માણસ તરીકે તેમને ગણવાની પણ સત્તાધીશોની તૈયારી નહીં હોવાને કારણે જ દલિતોમાંની માર્શલ રેસના મહાર અંગ્રેજોના લશ્કરમાં જોડવા પ્રેરાયા હતા. ૧૮૧૮ની પહેલી જાન્યુઆરીએ, પેશવાની સેનામાં પણ મહાર અને આરબ સૈનિકો હોવા છતાં, તેમની સામે અંગ્રેજોના ભીમા કોરેગાંવ યુદ્ધમાં બ્રિટિશરોને મહારોના સાથને કારણે જ પેશવાનો પરાજય થયો હતો. વર્ષોથી દલિતો ૧ જાન્યુઆરીને શૌર્ય દિવસ તરીકે મનાવે છે પુણેના ૨૬૩ એકરના

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર