સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સ્વાર્થ ને ગેરસમજમાં જ અશાંતિ ભાંભરે છે,
ધૈર્ય નાવ, તોફાનમાં પણ શાંતિથી નાંગરે છે.
લાંગરે છે સુખ-સદાય સત્કર્મ અને સેવામાં
ત્યાગ અને સમર્પણમાં પ્રસન્નતા પાંગરે છે...

હાઈકુ

રાખો તાટસ્થ્ય -
સુખ અને દુઃખમાં -
રહો પ્રસન્ન...
(જીવનમાં વિવેક)

શ્વાસોશ્વાસમાં
ઉઠતાં ને બેસતાં -
'રામ'નું નામ...
(કર્મયોગને ભક્તિ)

ચિંતન

અકન્ કર્મ કમકૃતઃ સહ વાચી મયો ભુવા ।
દેવેભ્યઃ કર્મ કુત્વાસ્તં પ્રેત જ્ઞયા ભુવઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક યજુર્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આળસનો ત્યાગ કરી પુરુષાર્થી બનો. મૂર્ખતાનો ત્યાગ કરી વેદજ્ઞાન મેળવો. મધુર બોલો અને એકબીજાને મદદ કરો. આથી આ લોકનું અને પરલોકનું સુખ મળશે.

આપણે બધા પરસ્પર સજ્જનતાનો વ્યવહાર કરીએ. સજ્જનતાનો વ્યવહાર ઉદારતા, સહાયતા અને પ્રેમથી પરિપૂર્ણ થાય છે. આ દેવોપમ વ્યવહાર છે.

નિષ્ક્રિયતા જડતાનું લક્ષણ છે, મૃત્યુનું લક્ષણ છે. એટલે આળસુ, મૂર્ખ, અજ્ઞાની તથા દરિદ્ર લોક નિષ્ક્રિય અને મરેલા જેવા હોય છે. જ્ઞાની વ્યક્તિ શાંત અને સંતુલિત વૃત્તિની હોય છે અને જીવનની એક એક પળનો સદુપયોગ કરે છે.

આળસુ અને કાયર માણસ કદાપિ આનંદ મેળવી શકતો નથી. જ્ઞાની અને પુરુષાર્થી જ શ્રેય મેળવી શકે છે. તેઓ આત્મિક પરમાનંદને મેળવે છે. તેઓ જીવનમાં દરેક પ્રકારનું સુખ અને સંતોષ મેળવે છે.

સુવિચાર

- હર શખ્સ અપને ગમ મેં સોયા હૈ, ઔર જીસે ગમ નહીં, વો કમ મેં સોયા હૈ - **ઓશો**
- દુઃખનું કારણ કર્મનો 'અભાવ', સુખનું કારણ કર્મનો 'પ્રભાવ' અને શાંતિનું કારણ પોતાનો 'સ્વભાવ' - **સંત રોબિન**
- જીવો છો ત્યાં સુધી રોજ ડી.પી. બદલતા રહો, મર્યા પછી તો એક જ ફોટો લટકશે, એ પણ દિવાલ પર... 'કાયમ માટે' - **બોધિવૃક્ષ**
- પૈસા કમાવામાં કોઈ કસર ન કરવી, પણ એટલું સતત યાદ રહે કે રોટલી તો ઘઉંના લોટની જ બને છે, સુવર્ણ રજની નહીં - **માર્ક ટ્વેન**
- 'કર્મ' ની જ એક એવી હોટલ છે... જયાં આપણે ઓર્ડર આપવો પડતો નથી... આપણને એ જ પીરસવામાં આવે છે, જે આપણે રાખ્યું હોય.... - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- બીજાનું પાણી માપવાની હિંમત ત્યારે જ કરવી, જયારે ખુદને તરતાં આવડતું હોય - **હર્ષ ભહ્રભટ્ટ**
- આજનું ઔષધ : નાની ચમચી મેથીના દાણા એક કપ પાણીમાં ઉકાળી ગાળીને તેમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી શરદી સળેખમમાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

જર્મન માતા પોતાના બાળકને રોજ સ્કૂલે લેવા-મૂકવા જતી. બાળક તોફાની હતો. તેણે એકવાર માતાને પૂછ્યું, 'તમે મને શાળાએ શું કામ મોકલો છો. આ શેરીમાં રમતા બાળકોને હું કોઈ દિવસ શાળાએ જતા જોતો નથી તેમ છતાં તેઓ મોટા થઈ રહ્યા છે અને કેવા ખુશીમાં છે ?' માતાએ ઘરે જઈ ઘરની પાછળના ભાગમાં ઊગી નીકળેલા ઝાડી ઝાંખરા અને કાંટાળા છોડ બતાવીને કહ્યું, 'આ બધું કોણે ઉગાડ્યું હશે?' બાળકે કહ્યું, 'આ તો એની મેળે જ ઉગી નીકળ્યું હશે.' પછી માતાએ ઘરમાં ઉગાડેલા ગુલાબના છોડને બતાવીને પૂછ્યું, 'આ સરસ ગુલાબ તને કેવા લાગે છે?' બાળકે કહ્યું, 'પિતાજી રોજ આ છોડની માવજત કરે છે. તેને સમયસર ખાતર-પાણી આપે છે. ત્યારે આ સુંદર ગુલાબ ખીલ્યા છે.' માતાએ કહ્યું, 'તારી વાત સાચી છે. આ ફુલને સુંદર બનાવવા માટે પ્રયાસ કરાયો છે, જીવન પણ કંઈક એવું જ છે. સારું જીવન આપણને પ્રયાસો થકી જ મળે છે. જેના માટે સારું શિક્ષણ, સારું ઘડતર અને મહેનતની જરૂર પડે છે. તારામાં અને શેરીમાં રખડતા શાળાએ નહીં જતા બાળકોમાં શો ફરક છે જે તને આગળ જઈને ખબર પડશે.' માતાની સરળ વાત બાળકને સમજાઈ અને આ જ બાળકે ભણી ગણીને એક્સ-રેની શોધ કરી તે વૈજ્ઞાનિકનું નામ વિલ્હેમ રોન્ટેજન. જેમને ભૌતિકશાસ્ત્રનો નોબેલ પુરસ્કાર પણ મળ્યો હતો.

માનવસર્જિત હોનારતો પ્રત્યે બેદરકારી ભારે પડશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

મુંબઈના ડોંગરી વિસ્તારમાં સો વર્ષ જૂની ચાર માળની ઈમારત પાસે ત્રીસ વર્ષ અગાઉ ગેરકાયદેસર બાંધકામ થાય છે અને એ તૂટી પડે છે ત્યાં સુધી નથી એમાં જોખમ વહોરીને રહેનારાઓના પેટનું પાણી હાલતું કે નથી મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનને એની ફિકર થતી. કદાચ જૂની ઈમારતોની જર્જરિત અવદશા જોઈ એ ઉતારી દેવાની નોટિસ પણ અપાય તો રહેવાસીઓ એને દાદ આપવાને બદલે લાગવગ લગાવીને એ મુલતવી રખાવે. મહાનગરોમાં રહેણાક જગ્યાઓ જ કયાં બચી છે? મુંબઈ કયારેક માછીમારોનું ગામડું હતું જે કાળાંતરે ફૂલીફાલીને ભારતની આર્થિક રાજધાની બની ગયું છે. આંતરરાષ્ટ્રીય મહાનગરોમાં એનો પાટલો જરૂર પડે છે પરંતુ જે કેટલાક વિકમો એના નામો નોંધાયા છે એમાં એક છે ધારાવીની વિશ્વની સૌથી મોટી ઝૂંપડપટ્ટી, અને બીજો છે એનું ચોમાસું. ચોમાસું તો દરેક મહાનગરમાં આવતું હોય પરંતુ મુંબઈને એ તરબોળ કરી દે છે - ત્યાં સુધી કે એરપોર્ટ બંધ કરી દેવું પડે છે અને ટ્રેનો ખોરવાઈ જાય છે. ડોંગરી ટાઈપ ઘટનાઓ મુંબઈમાં વરસોવરસ બનતી રહે છે. મુંબઈ જેવી જ સ્થિતિ સુરત અને બીજા મહાનગરોની સમજવી. ઈમારતને પણ આયુષ્યરેખા હોવી જોઈએ. એ આયુષ્યરેખા ઓળંગાય નહીં એની તંત્ર અને વપરાશકાર - બેઉ પક્ષે ઈમાનદારીપૂર્વક કાળજી લેવાવી જોઈએ. આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવાની નીતિ નરી મૂર્ખતા જ લેખાશે. આ એક પ્રકારની માનવસર્જિત હોનારત જ ગણાય, કારણ કે જાણતા હોવા છતાં લોકો જોખમ ખેડીને ત્યાં જ રહેવાનું ચાલુ રાખે છે અને તંત્ર પણ આંખ આડા કાન કરતું રહી આવી આત્મવિલોપન વૃત્તિને છાવરતું રહે છે. અમદાવાદમાં કાંકરિયા રિવર ફ્રંટ પર એમ્યુઝમેન્ટ પાર્કમાં થયેલ દુર્ઘટના પાછળ પણ આવી જ નઘરોળ નાગડદાઈ વરતાય છે. મળતિયા લોકોને કોન્ટ્રાક્ટ આપી દઈ કેસરિયા બ્રિગેડ અમદાવાદીઓને મોતનાં મોંમાં ધકેલી રહી હોય એવો સિનારિયો સરજાયો. મનોરંજન માટે રાઈડ માણતા સાહેલાણીઓની સલામતીનો વિચાર કર્યા વગર જ જૂના, કાટ ખાઈ ગયેલાં સાધનો વાપરી માતબર કમાણી કરી લેવાની ક્રૂર પિશાચી વૃત્તિને ડામવા માટે સરકાર અને સમાજે સહિયારા પ્રયાસો કરવા પડશે. અગાઉ પાવાગઢના ઉડનખટોલામાં ખામી સરાજાતાં નિર્દોષ યાત્રાળુઓને જીવ ગુમાવવાની ઘટના બનેલી છે. આવી વ્યવસ્થા પ્રત્યે પ્રજાને દહેશત ઊભી થઈ જાય તે પહેલાં એની અંદર રહી જતી ખામીઓ દુરસ્ત કરાવી લેવાય તે જરૂરી છે. 'કાંકરિયા કાંડ' ના ગુનેગારોને કડક સજા થવી જોઈએ. ભાજપના સમર્થક હોવાને કારણે કે કોર્પોરેટરના સગા હોવાને લીધે એમની આ ક્ષતિ તરફ આંખમિચામણાં થશે તો તે ઘણી જ દુઃખદ બાબત ગણાશે. માનવીની જિંદગીથી વધુ મૂલ્યવાન બીજું કંઈ જ ન હોઈ શકે. એની જિંદગી સાથે પોતાના સ્વાર્થ ખાતર ચેડાં કરનાર તત્ત્વોને સખત મેસેજ મળવો જરૂરી છે. રાઈડ તૂટી પડવાથી ગયેલી જિંદગીઓ પાછી નથી આવવાની. એટલે સરકારે પણ માત્ર માતબર વળતર આપી દઈ ઈતિશ્રી નહીં માની લેવી જોઈએ. આવી જ ઘટનાઓ પશ્ચિમના દેશોમાં કે આરબ દેશોમાં બની હોય તો એના ગુનેગારોની શી વલે થઈ હોત તે કલ્પી શકો છો?

પથ્થરો ગાતા રહ્યા કોની ગઝલ? આ નયન જોતાં રહ્યાં હસતા અધર

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

તા-૨/૦૬/૨૦૧૯ ની સાંજે અમે જગન્નાથ ભગવાનના દર્શન કર્યા હતા.દર્શન બાદ થોડાક જણ ચોપાટી જવા તૈયાર થયેલા. અમે ગેસ્ટ હાઉસ ગયા. મોડે જમવા ગયા. જમીને આવ્યા ત્યારે આયોજકશ્રી રમેશભાઈએ બીજા દિવસની સવારે કોણાર્ક સહિત અન્ય જોવાલાયક સ્થળોએ જવાની સૂચના આપી દીધી હતી. જગન્નાથપુરીમાં અમને ચાર જણ વચ્ચે એક રૂમ ફાળવ્યો હતો. મારા અને સુભાષ ઉપરાંત ફોટોગ્રાફરશ્રી નરસિંહભાઈ અને શ્રી પંકજભાઈ અમારી જોડે હતા. હું અને સુભાષ પલંગ પર સૂતા. નરસિંહકાકા અને પંકજભાઈ નીચે સૂઈ ગયા હતા. મુક્ત રીતે હરીફરી શકાય એટલી જગ્યા રહી ન હતી. દસ વાગ્યા સુધી કોઈ ઊંઘ્યું ન હતું. માંડ માંડ સૂતા ત્યાં રાતે એકાએક લાઈટ ગઈ. પંખો બંધ થવા છતાં હું ઘસઘસાટ ઊંઘતો હતો. પણ સાથીમિત્રો એમ કોઈને ઊંઘવા દે ખરા ? મારા સાથીએ મને હચમચાવીને ઉઠાડ્યો,'' રણછોડભાઈ, જાગો જાગો. લાઈટ ગઈ.'' જાગ્યા પછી થોડીકવાર હું પડી રહ્યો. '' અરે યાર આ ગરમીથી રહેવાતું જ નથી. આમાં ઊંઘવું કેવી રીતે ?'' એમ સુભાષ કહેતો હતો. '' હું આંખો મચેડતો જાગ્યો. અંધારામાં કશું દેખાતું ન હતું. પાછા પેલા બે નીચે સૂતા હતા. હું ખાખાંખોળા કરતો ભીંતના ટેકે દરવાજે પહોંચ્યો. રાતે મેં જ છેલ્લે દરવાજો વાસ્યો હતો એટલે ઉઘાડવામાં કશી મુશ્કેલી પડી નહી. બહાર આવ્યો તો આજુબાજુ બેચાર જણા બારણાં ખોલી બહાર આવી ગયા હતા. બહાર મસ્ત પવન હતો. ઊંઘવાની વ્યવસ્થા હોય તો જલસા પડી જાય. પણ અંધારી રાતે એટલા બધાં ગોદડાં-ચાદર લાવી આપે કોણ? બધા જાતજાતની વાતો કરતા હતા. અડધો કલાક વીત્યો હશે ત્યાં લાઈટ આવી. ખરેખર તો વીજળી આવી એમ કહેવું જોઈએ એના બદલે આપણે બધા લાઈટ આવી એવું કેમ બોલતાં હોઈશું ? અમે અંદર ગયા. આમ તો જાગતા છતાં બરાબર ઊંઘમાં જ હતા. થોડીવારમાં, બીજાની વાત જાણતો નથી પણ હું સ્વયં તો ઘસઘસાટ ઊંઘી ગયો. ચારસાડાચાર વાગ્યે આંખ ઉઘડી ગઈ. થોડીવાર પડી રહ્યો. પછી થયું કે પડી રહું એના કરતા પ્રાતઃક્રિયાઓ પતે એટલી પતાવી લેવી જોઈએ. કારણ કે આજે અમે રૂમમાં બેના ઠેકાણે ચાર જણા હતા. ઊઠ્યો. બધા કામકાજ નોનસ્ટોપ પતી ગયા. છ વાગ્યા પહેલાં તો તૈયાર થઈ ગયો. બહાર આવ્યો. ત્યાં રમેશભાઈ નીકળ્યા. મને કહે ''આપણે ચા કહી આવીએ.'' અમે ઝાંપા બહાર આવ્યા. ચાવાળાને ચા બનાવવાનો ઓર્ડર આપ્યો. રમેશભાઈએ બીજા એક લારીવાળાને સમોસાનો ઓર્ડર આપ્યો. અમે બે જણાએ ત્યાં ઊભા ઊભા ગરમાગરમ ચા પીધી. ચા પીને હું આંટો મારવા નીકળ્યો. ચાલતો જગન્નાથજીના દરવાજે આવ્યો. એક હિંદી છાપુ લીધું. પાછો વળી ઊભા રસ્તે ખાસ્સે દૂર સુધી ગયો. બાલાજી હોટલ કરતાંય ઘણે આઘે ગયો. રસ્તામાં રથયાત્રા માટે તૈયાર થતા રથના પૈડાં અને બીજો સામાન પડ્યો હતો. આપણા અમદાવાદ-સુરતની જેમ જ લોકો સવારમા લારીઓ પાસે ઊભા રહી ચા અને નાસ્તો કરતા હતા. અહીં પણ લોકો ભજીયાં ખાય છે એ જોઈને આનંદ થયો. કેટલાક ફોટા પાડી હું રૂમ પર આવ્યો ત્યારે ચા આવી ગઈ હતી. ફરી ચા પીધી. થોડીવારમાં સમોસાને બદલે કચોરી આવી. એ ખાધી. પ્રવાસમાં સાલી ચા બહુ પીવાઈ જાય છે.

ચા-નાસ્તો પતાવી બધા છકડારિક્ષામાં બેસી દૂર એક સ્થળે ગયા. ત્યાંથી લકઝરીમાં બેસવાનું હતું. લકઝરી આવતા પહેલા મહિલાઓએ બાજુમાં ઉભેલા ફેરિયાઓ પાસેથી ખરીદી કરવા માંડેલી તે લકઝરી આવી અને અડધા કરતા વધારે પ્રવાસીઓ અંદર બેસી ગયા તોય પૂરી ના થઈ. કેટલાક બસમાં બેઠા બેઠાય બારીમાંથી ફેરિયાઓ જોડે ભાવતાલ કરતા નજરે પડ્યા. જેમ અમારા જેવા ચારપાંચ કલાકે ચાની લારી જુવે એટલે ચા પીધા વગર ના રહી શકે એમ ઘણી મહિલાઓ(અરે ભાઈઓ પણ) ગમે તે વસ્તુની લારી દુકાન જુવે એટલે ખરીદી કર્યા વગર ના રહી શકે. કદાચ ખરીદી ઉપર અંકુશ રાખી શકે પણ વસ્તુ જોવામાં અને એનો ભાવતાલ કરવામાં થોડોઘણો સમય બગડે તો એને તેઓ સમય બગડ્યો એવું સહેજે માનતાં નથી.

આઠેક વાગ્યાની આસપાસ અમારી બસ આજના પ્રવાસ માટે ઉપડી. સહુ પ્રથમ દરિયાનું દર્શન કરવાનું થયું. એ રળિયામણા સ્થળનું નામ હતું ગોલ્ડન બીચ. બધાએ દૂરથી જ દરિયાની હવાની મઝા માણી . કોઈ પાણીનો આનંદ મેળવવા આગળ વધ્યું નહી. કારણ કે, અહી દરિયો બહુ જોખમી છે તેવી ચેતવણી અગાઉથી જ ગાઈડે આપી દીધી હતી, આજના દિવસ માટે રમેશભાઈએ એક સરસ ગાઈડની ગોઠવણ કરી હતી, આ ગાઈડ ઘણો જ ઉત્સાહી, આનંદી અને જાણકાર હતો. સમગ્ર પ્રવાસ દરમ્યાન તે સતત અવનવી માહિતી આપતો રહેતો.

આજનું બીજુ સ્થાન હતું કોણાર્કનું વિશ્વપ્રસિધ્ધ સૂર્યમંદિર. આ સૂર્યમંદિર વ્યવસ્થિત રીતે નિહાળવું હોય તો એક આખો દિવસ તેના માટે ફાળવવો પડે. બે કલાકમાં એનું ગોળ ચક્કર મારવામાં તો ખાલી પ્રદિક્ષણા જ થાય બાકી જોવાલાયક તો ઘણું બધું છૂટી જાય. એટલા બધાં શિલ્પ છે કે બધા શિલ્પના ફોટા લેવા જઈએ ને તોયે આખો દિવસ ક્યાં નીકળી જાય એની ખબર ના પડે. દૂરથી સૂર્ય ભગવાનનો રથ બનાવ્યો હોય એવું સ્થાપત્ય લાગે. એના મોટાં મોટાં પૈડાં પણ કેટલી શિલ્પકળાથી ભરાયેલા છે! દરેક આરામાં નોખાં નોખાં શિલ્પ જોવા ખાસ સમય કાઢવો પડે. હૂડ હૂડ હેંડ્યા જવાથી કોઈ પણ સ્થાપત્ય જોવાની મઝા આવે નહીં. પણ જ્યાં કોઈ દેવનાં દર્શન ના હોય ત્યાં મોટા ભાગના પ્રવાસીઓને કશી મઝા આવતી હતી. એમના પગ રોકાયા વગર ચાલતા રહે છે. થંભે છે કેવળ બદામની દુકાને.

કોણાર્ક શબ્દની સંધિ છૂટી પાડતા કોણ મતલબ કે ખૂણો અને અર્ક મતલબ કે સૂર્ય એવા બે શબ્દ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણા મોઢેરાના સૂર્ય મંદિરની માફક અહીં પણ સૂર્યના કિરણો અને દર્શન વચ્ચે ચોક્કસ કોઈ સંબંધ હોવો જોઈએ. આ મંદિર એવી રીતે બાંધવામાં આવ્યું છે સવાર, બપોર અને સાંજ એમ ત્રણે સમયે મંદિરમાં સૂર્યના કિરણો પ્રવેશી શકે અને અંધારાનો કોઈ અહેસાસ થાય નહીં. નિરાંતે આ સ્થાપત્ય જોવાનું હોય અને સારો માર્ગદર્શક મળ્યો હોય તો આખું મગજ ભરાઈ જાય એટલી બધી માહિતી મળે.

આ સ્થળે સૂર્યોદયની સુંદરતા અને

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

પુરુષ અને પરિવારના જીવનનું સ્તર સ્ત્રીના વૈચારિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્તર મુજબ રચાતું હોય છે

છેલ્લા બે લેખથી સ્ત્રી દ્વારા પુરુષના માનસિક-શારીરિક શોષણની વાત આપણે કરી રહ્યા છીએ. પુરુષના કિસ્સામાં માનસિક અને ભાવનાત્મક શોષણ મુખ્ય છે એવું આપણે પુરુષોની કેફિયતમાં અનુભવ્યું. છેલ્લા લેખના પુરુષ પરના શારીરિક અત્યાચારની વાતો વાંચીને વાંચકોએ આંચકા સાથે આશ્ચર્ય મોકલ્યું છે. ખેદ સાથે જણાવું કે એ બધીજ વાતો એકદમ સત્ય છે.

સમાજના ધારાધોરણો, પરંપરા અને સંસ્કૃતિએ પુરુષોને ઘણા હક્કો - અધિકારો આપેલા છે. જે નો પુરુષવર્ગ દ્વારા યુગોથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. એટલે પુરુષ પ્રધાનતા, સમાજની માનસિક આદત બની ચૂકી છે. એનાથી જુદી કોઈ પણ ઘટના સમાજમાં ખળભળાટ પેદા કરી દે છે. પુરુષ દ્વારા સ્ત્રી પર થતો અત્યાચાર - મારપીટ સામાન્ય માની લેવાય છે જ્યારે પુરુષ સાથે બનેલી આવી કોઈ ઘટના સમાચાર બની જાય છે.

આપણે જ્યારે પુરુષની બારીમાંથી સમાજ અને સ્ત્રીને નિહાળી રહ્યા છીએ ત્યારે કુદરતના સંતુલનના નિયમને પણ જાણવો રહ્યો. જ્યારે - જ્યારે પણ અસંતુલન સર્જાય છે ત્યારે પ્રલય થાય છે. આ બેલેન્સ બની રહે એ માટે જમાના પ્રમાણે સરકારી કાયદા અને સવલતો થકી સ્ત્રીઓના હક્કો અને અધિકારો મજબૂત બનાવાયા છે. પરંતુ આની જરૂર ત્યારે જ પડે છે

સ્ત્રી મધુમયી બને, અને પુરુષ પોષક બને તો તમામ વિવાદો ટળે

જ્યારે બે જુદા વ્યક્તિ તરીકે જીવવા માંગે છે. આપણે અહીં પુરુષની અપેક્ષા સમજીને હુંફાળા સાયુજ્ય તરફ આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ.

'દો કદમ તુમ ભી ચલો... દો કદમ હમ ભી ચલે...'

એક-બીજાના પૂરક બનવા સર્જાયેલા સ્ત્રી-પુરુષમાં ભગવાને સમજણ અને ડાહપણની સાથે થોડા તત્વોનું ઉમેરણ કર્યું છે જે એમના જીવનમાં તરખરાટ મચાવતા રહે છે. પરસ્પર અને અન્યો સાથે દરેક બાબતમાં સ્પર્ધા, ઈર્ષા, સરખામણી મનોજગતને શાંત રહેવા દેતી નથી. આ તામસિક લક્ષણો પ્રત્યે સભાનતા અને તેના પર કાબૂ બહુ જરૂરી છે. જીવનકાળ દરમિયાન શારીરિક અંતઃ સ્ત્રાવ જન્ય ઉત્તપાત્તો પણ અશાંતિના સર્જનમાં કારણભૂત હોય છે. આ બધાથી ઓવરકમ થઈ એકધારા શાંત પ્રવાહ જેવું સાયુજ્ય ટકાવવું સરળ નથી પરંતુ અશક્ય પણ નથી.

મારી શું ફરજો છે...મારે શું કરવું જોઈએ...કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ...કેવી રીતે જીવવું જોઈએ...મારી પાસે શું અપેક્ષાઓ હોઈ શકે...જાત સાથે આવા સાદા - સીધા પ્રશ્નોથી સંવાદ સાધીને આત્મામાંથી ઉદભવતા જવાબો આપણા માર્ગદર્શક બની રહે છે. (જો એ અવાજને સાંભળવાની અને અનુસરવાની પ્રમાણિકતા દાખવી શકીએ તો)

પુરુષો પર સ્ત્રી દ્વારા શારીરિક અત્યાચાર અક્ષમ્ય છે સાથે આર્થિક સરખામણી અને અન્ય બાબતોના કારણે થતો માનસિક અત્યાચાર પણ અયોગ્ય છે. સાંસારિક માનવ માટે સમૃધ્ધિ, સંતાન અને સુંદરતા, ઈર્ષા અને સરખામણી માટેના મુખ્ય કારણો છે. આનો સરસ ઉત્તર વડીલોની કથની માંથી મળે છે. તેઓ કહે છે.

'' જીવનમાં સમૃધ્ધિ (પૈસા) સ્ત્રીના નસીબથી અને સંતાન પુરુષના ભાગ્ય મુજબ પ્રાપ્ત થાય છે''

આપણા પરંપરાગત વિચારોમાં કેવું સુંદર તાર્કિક સમાધાન સમાયેલું છે. વિચારીએ તો એમાંની ગૂઢતા સમજાશે. પરસ્પ આક્ષેપ ટાળવા માટે આ એક સરસ નુસખો છે.

સ્ત્રીની ભૂમિકા વિશાળ ફલક સાથે સંકળાયેલી છે. એક તબક્કે એવું બને છે કે જેતે સ્ત્રી સાથે જોડાયેલ પુરુષ અને પરિવારના જીવનનું સ્તર સ્ત્રીના વૈચારિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક સ્તર પ્રમાણે રચાય છે. સુશીલ - સંસ્કારી - સમજણભરી સ્ત્રી સંસાર માટે આશીર્વાદ સમાન છે. સ્ત્રી માટે સુંદર હોવું - સુંદર દેખાવું ખૂબ મહત્વનું છે. પરંતુ ફેશન આધુનિકતા એ સુંદરતાનો પર્યાય નથી. સૌથી વધુ અગત્યની છે અંતરની સુંદરતા. સુંદર અને પવિત્ર વિચાર - વાણી - વર્તન, વ્યક્તિત્વની પવિત્ર આભા સર્જે છે. એ તેજસ્વી વલય, બ્યુટીપાર્લરની અનેક ટ્રીટમેન્ટ પછી પણ સર્જાવું શક્ય નથી. પુરુષની અપેક્ષા અને ફરિયાદ ફિલ્મોમાં ઘણા ગીતો દ્વારા પ્રદર્શિત થઈ છે. જેમાં '' જીવન ભરી તેરી આંખે..મજબૂર કરે જીને કે લિયે '' એ પુરુષ - કવિનું સ્વપ્ન દર્શાવે છે. જ્યારે બીજું એક ગીત '' કીસી પહેલું સે લાગે ના પ્રેમીકા, ના તો સજધજ ના કોઈ સીંગાર...પત્ની હી લગી, ગૃહીણી હી લગી...મૈં ને દેખા ઉસે જીતની બાર '' માં કવિ એ નાનકડા અસંતોષને મીઠાશપૂર્વક રજૂ કર્યો. પત્ની બન્યા પછી સ્ત્રીનું સ્વરૂપ બદલાઈ જાય છે. એજ ફરિયાદ, એ વસવસો આ ગીતમાં બખૂબી નિરૂપાયો છે. પત્ની - મિત્ર - સ્ત્રીનું હસતું, સુંદર મુખડું પુરુષ - પતિ - મિત્રના જીવનમાં ઉત્સાહનો સંચાર કરે છે. સ્ત્રી - પુરુષના સંબંધને મજબૂતાઈ બક્ષવામાં રોજીંદા જીવનમાં સ્ત્રીનો અભિગમ ખૂબ મોટો ભાગ ભજવે છે. યોગ્ય અભિગમ હશે તો પુરુષ આપોઆપ સંકળાયેલા રહેવાનુ પસંદ કરશે. સ્ત્રીને શંકા કરવાના કારણો મળશે નહીં.

બાળક જેવી સારસંભાળ અને સુલતાન જેવી આળપંપાળ ઇચ્છતા પુરુષને સ્ત્રીમાં મા, બહેન, પ્રેમીકા, મદદનીશ, માર્ગદર્શક જેવા તમામ સ્વરૂપોની અપેક્ષા રહે છે. સ્ત્રીને અમર્યાદ પ્રેમ અને શક્તિઓનું વરદાન છે. એટલે જ ભગવાને સ્ત્રીને ગૃહસ્થી અને પરિવારની જવાબદારી સોંપી છે. બાળકોના જન્મ, ઉછેર, સંસ્કાર, શિક્ષણ, કેળવણીની જવાબદારી સ્ત્રીના શિરે છે. પત્ની, ગૃહીણીના રોલ ઉપરાંત વડીલોની સારસંભાળ પણ

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

સ્ત્રીના ભાગમાં આવતા અનેક પડકારોમાંથી એક છે. બીજી રીતે જોઈએ તો આ બધુ સ્ત્રી માટે પુણ્ય અને યશ કમાવાના માધ્યમો છે. સંયુક્ત પરિવારમાં રહી જીવન જીવતી સ્ત્રીને સમાજ આદરની નજરથી જુએ છે. એનું એક વિશેષ સ્થાન હોય છે. પોતાની જવાબદારીથી કંટાળેલી સ્ત્રીની ફરિયાદો સાંભળવા મળે ત્યારે અવશ્ય થાય કે એક પારિવારિક જીવન જીવતી સ્ત્રીના જીવનમાં આ બધું ન હોય તો એનું જીવન કેટલું ખાલી અને શૂન્યાવકાશથી ભરેલું હોય...એવું ક્યારેય કોઈ સ્ત્રીએ વિચાર્યું હશે...!!!!

જે સંબંધ થકી જીવનને અર્થ મળ્યો છે. જીવનમાં જીવન ઉમેરાયું છે...અનેક હુલામણાં હોદ્દા પ્રાપ્ત થયા છે. એ પાત્ર અને પરિવારને પ્રેમથી અપનાવવું...સ્વને ઓગાળીને સર્વમાં સ્થાપિત થવું એ સ્ત્રી જ કરી શકે. અને સામે પ્રેમ અને સન્માન સ્વરૂપે વળતર પણ એ મેળવે જ છે. નવા જમાના પ્રમાણે આ વાતો તકિયાનુસી લાગે. પરંતુ સમય ભલે બદલાયો છે...માણસનું મન, એની ઇચ્છાઓ...અપેક્ષાઓ એજ છે. બહારના બદલાવોથી સમસ્યાઓ બદલાતી નથી...નવા જમાનાનો એક સરસ અભિગમ, 'એકબીજા ને સ્પેસ આપવી' એ જરૂર સ્વીકારવા યોગ્ય છે. આદર્શ અભિગમમાં આનો પણ સમાવેસ થાય એ જરૂરી છે.

અમેરિકાથી એક મિત્ર લખે છે...'' પઝેશન પાછળ હંમેશા આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે. ભેગું કરનાર હંમેશા અભાવની માનસિકતા થીજ પીડાય છે. સ્વનું ભાન ધરાવનાર સભાનપણે સન્માનપૂર્ણ અને સમાનવ્યવહાર કરે છે. ત્યા પાવરગેમ હોતી નથી. ''

મશ્કરી સ્વરૂપે સ્ત્રીજાતિ અને પુરુષજાતિ માટે પ્રયોજાતા ચંદ્રમુખી - સૂર્યમુખી - જવાળામુખી - કાળમુખી જેવા બિરૂદો ફગાવી સ્ત્રી મધુમયી બને. સુપરમેન - જેન્ટલમેન - વોચમેન - ડોબરમેન જેવા ઉપનામો ફગાવીને પુરુષ પોષક બને તો તમામ વિવાદોને ટાળી શકાય એવું લાગે છે.

ગુરૂપૂર્ણિમા નિમિત્તે આપ સહુમાં બીરાજમાન ગુરુને મારા વંદન

કિસ્સો કેવો સરસ મજાનો છે,
બેઉ વ્યક્તિ સુખી થયાનો છે.
પલ્લું તારી તરફ નમ્યાનો તને;
મુજ ને આનંદ ઊંચે ગયાનો છે.
- મુકુલ ચોકસી

ઘઉંનાં જવારા આરોગ્યની દૃષ્ટીએ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ ગૌરીવ્રત ચાલુ છે અને ગૌરીવ્રતમાં યાદ આવે ઘઉંનાં જવારા. ઘઉંનાં જ્વારાનાં આરોગ્યની દ્રષ્ટીએ અનેક ફાયદાઓ છે. આપણે આપણાં બળકો ફીટ એન્ડ ફાઈન રહે એ માટે દુનિયાભરના મલ્ટીવિટામીન અને પ્રોટીન ના સપ્લીમેન્ટ પધરાવતા હોઈએ છીએ, પણ એ ભૂલીએ છીએ કે ઘઉંનાં જવારા જેવું નેચરલ, સરળ, સુલભ અને સસ્તું સપ્લીમેન્ટ પણ અવેલેબલ છે.

ઘઉંના જવારા કે જે નવજાત શિશુંથી લઈને નાના મોટા સૌ કોઈ લઇ શકે છે, અને જે રોગ ને આવતા અટકાવી તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે, અને શ્રેષ્ઠ ટોનિક નું કામ તો કરે જ છે પરંતુ મેદસ્વીતા, ડાયાબિટીસ, વા, સામાન્ય શરદી – ઉધરસ તાવ એલર્જી, હાઈ તેમજ લો બ્લડ પ્રેશર, પિત્તપ્રકોપ, દમ, પાચનતંત્રની નબળાઇ, ચાંદા, પાંડુ, પથરી, ચામડીના રોગો, આંખો કે વાળના રોગો, યાદશક્તિની નબળાઇ, ઓછો માનસિક વિકાસ, પ્રોસ્ટેટ, અને કેન્સર જેવી બિમારીઓમાં અસરકારક છે તેવા ઘઉંના જ્વારાને ચોક્કસ રોજીંદા જીવનમાં સ્થાન મળવું જોઇએ. આ ઘઉંનાજવારાને ઉગાડવાની પધ્ધતિથી આમ તો સૌ કોઇ વાકેફ હશે જ, તેમ છતા આદર્શ પધ્ધતિ પર નજર કરીએ.

બગડેલા કે સાવ નવા ન હોય તેવા ઘઉં અને સારી ફળદ્રુપ માટી લેવી. માટીને કુંડામાં ભરવી. ઘઉંને બાર કલાક સુધી પાણીમાં પલાળી રાખવા. પલાળેલા ઘઉંને પોટલીમાં બાંધી, ચોવીસ કલાક માટે પોટલીને ઢાંકેલા વાસણમાં મુકવી. ચોવીસ કલાક પછી ઘઉં અંકુરીત થઇ ગયા હશે. આ અંકુરીત ઘઉંને કુંડામાં વાવવા. આ માટે કંડામાં માટી અને ચોથા ભાગનું ખાતર નાંખવું. માટીમાં પાણી નાંખવું. અંકુરીત ઘઉંને માટી પર પાથરવા. બધી માટી ઘઉંથી ઢંકાઇ જવી જોઇએ. ત્યારબાદ ઘઉંના દાણા પર બધા દાણા ઢંકાઇ જાય તેટલો માટીનો બારીક ભુક્કો નાંખવો. ત્યારબાદ કુ