## સલામી સવારની..

**સુપ્રભાતમ્**

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

*ભક્તોની રાહ જોઈ-જોઈ શંકર 'સૂકાઈ' ગયા!*
*વર્ષોથી લીધેલા શ્રાવણી નિયમ ચૂકાઈ ગયા!*
*મૂકાઈ ગયા પેઢીથી ચાલતા સિરસ્તા સસ્તામાં -*
*શિસ્તના દંભી દેખાડે મહાદેવ દુભાઈ ગયા!*

**હાઈકુ**

*લ્યો ! ગળી ગયો -*
*કોરોના અજગર -*
*મેળા - મલાકા...*

*રંધણ છઠ્ઠ*
*સાતમ ને આઠમ -*
*થયાં માતમ્*

### ચિંતન

*સુખમમાપતિતં સેવ્યં દુઃખમાપતિતં તથા ।*
*ચક્રવત્ત પરિવર્તન્તે દુઃખાનિ ચ સુખાનિ ચ ॥*

ઉપરોક્ત શ્લોક શ્રી 'સુભાષિત પદ્યાવલિ'માંઓથી લેવામાં આવેલ છે.

અકસ્માત આવી પડેલા સુખને ભોગવી લેવું. તેવી જ રીતે આવી પડેલા દુઃખને પણ ભોગવવું જ જોઈએ કારણ કે દુઃખ અને સુખ ચક્રની જેમ ફર્યા જ કરે છે, સુખ-દુઃખ જીવનમાં અવારનવાર આવ્યા જ કરે છે.

જેમ રથનાં પૈડામાં આરા ઉપર નીચે થયા કરે (ત્યારે જ પૈડું ચાલતું રહે) છે તેમ જીવન રથના પૈડામાં સુખ અને દુઃખના આરા વારાફરતી ઉપર નીચે જાય છે અને જીવનરથ ચાલે છે. સુખ-દુઃખને સમાનભાવે હસતાં-મોજથી તટસ્થ રહી - જરા પણ મદના અભિમાન કે દુઃખના ક્ષોભમાં હતાશ થયા વિના સ્વીકારી માનસિક સમતુલા સાચવી, વિવેકપૂર્ણ જીવન જીવવું જોઈએ.

### સુવિચાર

- સફલ ઈન્સાન વહી હૈ, જિસે ટૂટે કો બનાના ઔર રુઠે કો મનાના આતા હૈ - **જન્મભૂમિ**
- સંકટ આવે ત્યારે ઉત્સાહમાં આવી મગજ શાંત રાખીને એમાંથી માર્ગ કાઢવામાં લાગી જાય એ જ સાચો લીડર - **સંજય શાહ**
- જિંદગીની જે યાદગાર મજા હોય છે એ ઓચિંતા જ આવી હોય છે, પ્લાનિંગથી નહીં - **કિષ્નકાંત ઉનડકટ**
- વિચારો જેના કાબુમાં હોય છે એ માણસ હંમેશા સંપૂર્ણ હોય છે. હંડ્રેડ પર્સન્ટ હોય છે, એ જયાં હોય છે ત્યાં જ હોય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- હાથમાં હાથ હોય એ માત્ર સાથ નહીં, સહારો બનવો જોઈએ, ગતિ ભલે ઘટે, મતિ બદલવી ન જોઈએ - **જનકલ્યાણ**
- તમારા પાસે કેટલું સારું ભાગ્ય આવે છે, તે તમારા કર્મ કરવા પર આધારિત હોય છે - **બાર્બરા શેર**
- આજનું ઔષધ : બે નાની ચમચી અજમો ત્રણ ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી એમાં સ્વાદનુસાર ગોળ ઉમેરી પીવાથી બહેનોને માસિકના દર્દમાં રાહત રહે છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

યુવાન તીરંદાજીમાં સુવર્ણચંદ્રક જીતીને અહંકારમાં આવી ગયો. તેણે એક ઝેન ગુરુ કે જેઓ પણ સારી તિરંદાજી જાણતા હતા તેમને પડકાર ફેંક્યો. યુવાને પોતાની આવડત દેખાડવા એક તીર છોડ્યું. તરત એની પાછળ બીજું તીર એવી રીતે છોડ્યું કે પેલું તીર વીંધીને બે ભાગમાં ચીરાઈ ગયું. ઝેન ગુરુને એમની તીરંદાજી દેખાડવા પડકાર ફેંક્યો. ઝેન ગુરુએ પોતાના તીન કમાન લઈ યુવાનને સાથે ટેકરી પર આવવા કહ્યું. ટેકરીની ટોચ પર એકદમ સાંકડી જગ્યામાં ઊભા રહીને નીચે ભયજનક ખીણ દેખાડી. આ જગ્યાએથી જો જરા પણ સંતુલન ન જળવાય તો નીચે મોત નક્કી હતું. એવી જોખમી જગ્યાએથી ઝેન ગુરુએ એક વૃક્ષનું નિશાન તાકીને વીંધી નાખ્યું. પછી યુવાનને આવું કરવા કહ્યું. પાતાળ જેટલી ઊંડી ખીણ જોઈને એ યુવાન તો ગભરાઈ ગયો. એને પરસેવો વળી ગયો. અને નિશાન તાકી જ ન શક્યો. એનો પરસેવો જોઈને ઝેન ગુરુએ કહ્યું, 'ભાઈ, તારામાં કુશળતા તો ઘણી ભરી છે. પયણ તારામાં ચિત્તની સ્થિરતા અને એકાગ્રતાની કુશળતાની કમી છે. જેથી અત્યારે તું વિચલીત થઈ ગયો છે અને તીર ચલાવવાની સ્થિતિમાં નથી.' સાર એ જ છે કે ફક્ત શારીરિક કે અનુકૂળ સંજોગોમાં જ દાખવી શકાય એવી આવડત પુરતી નથી. શરીર અને ચિત્ત બંને વચ્ચે સંતુલન જળવાવું જોઈએ જેથી વિપરિત પરિસ્થિતિમાં પણ કોઈ ખચકાટ વગર કુશળતા દાખવી શકાય.

# રામમંદિર ભારતની અસ્મિતાનું પ્રતિક બનશે

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અયોધ્યામાં રામજન્મભૂમિ મંદિરના શિલારોપણ પ્રસંગે ૫ ઓગસ્ટના રોજ હાજરી આપવાના છે એ મુદ્દે જાણીતા મુસ્લિમ અગ્રણી અને હૈદરાબાદના સાંસદ અસદુદ્દીન ઓવૈસીએ બંધારણના નામે વાંધો ઉઠાવ્યો છે. જો કે ઓવૈસી આડકતરી રીતે બે ધાર્મિક સમુદાય વચ્ચેની તિરાડ પહોળી કરવાનો જ પુરુષાર્થ કરતા રહ્યા છે અને સરવાળે એથી ભાજપને જ ફાયદો થતો રહ્યો છે. આવૈસી દેશના લઘુમતી સમુદાયની કુસેવા જ કરતા રહ્યા છે. બંધારણમાં સર્વધર્મ સમભાવની અને દરેક નાગરિકને એના ધાર્મિક સ્વાતંત્ર્યનો મૂળભૂત અધિકાર હોવાની વાત જરૂર લખેલી છે, અને એ રૂએ વડાપ્રધાન પોતે જન્મે તથા કર્મે-ધર્મે હિંદુ હોઈ હિંદુ ધર્મસ્થાનમાં સક્રિય ફાળો આપે કે એના કાર્યક્રમમાં હાજરી આપે તો એને બંધારણનું ઉલ્લંઘન કર્યું ન કહેવાય. મોદી તો અડવાણી દ્વારા યોજિત સોમનાથથી અયોધ્યા સુધીની રામજન્મભૂમિ રથયાત્રાના પ્રવક્તા રહી ચૂક્યા છે. એમને મન રામ એ બંધારણથી ઘણા ઉફરા ઈષ્ટ દેવ છે. રામજન્મભૂમિ જ એમને શૂન્યમાંથી મહાનાયક -ઝીરોમાંથી હીરો બનાવવાના મૂળમાં છે. એટલે મોદી કદાચ વડાપ્રધાન પદ છોડવાનું પસંદ કરી શકે પરંતુ રામજન્મભૂમિના આવા મહત્ત્વના પ્રસંગે પલાયન કરવાનું એમને ન જ પરવડે. એ એવું કરવા જાય તો ભારતીય જનતા પાર્ટી પ્રત્યેનો અને કેન્દ્ર સરકાર પ્રત્યેનો બહુમતી હિંદુ સમુદાયનો વિશ્વાસ કડડભૂસ કરતો તૂટી જાય. બાબરી ધ્વંસના કહેવાતા આરોપીઓમાં મોદીનું નામ નથી એ પણ કેવો સુયોગ છે ! મોદીની રાજકીય કારકિર્દીના બે મુખ્ય ઉન્નાયકો - અડવાણી અને મુરલી મનોહર જોષી આટલાં વર્ષો પછી પણ સીબીઆઈના સકંજામાંથી છૂટી શક્યા નથી. સીબીઆઈના ઑફિસરો અને અદાલત એમને જૈફ વયે પણ ગુનેગારને પૂછતા હોય એવા સવાલો પૂછે છે. રામજન્મભૂમિ મુક્ત સંગ્રામ તો છેલ્લાં ચારસો વર્ષથી એક યા બીજા સ્વરુપે ચાલતો રહ્યો છે પરંતુ એનો અંજામ બાબરી ધ્વંસ રૂપે આવ્યો તે વખતે પી.વી. નરસિંહરાવ દેશના વડાપ્રધાન તરીકે ફરજ નિભાવી રહ્યા હતા. એમણે ઉત્તરપ્રદેશના તત્કાલીન ભાજપી મુખ્યમંત્રી કલ્યાણસિંહ પર ભરોસો મૂકી દીધો હતો એનો અર્થ એટલો જ થાય કે બાબરી તૂટે એમાં એમનું પણ છૂપું સમર્થન હતું. બાબરી સમર્થન કરવામાં કોંગ્રેસ દેશમાંથી નામશેષ થઈ જવા આવી છે છતાં રાહુલ ગાંધીએ આપેલું નિવેદન યાદ આવ્યા વિના રહેતું નથી. એમને કીધું હતું કે વડાપ્રધાન પદે નહેરુ-ગાંધી પરિવારનું કોઈ સભ્ય બેઠેલું હોત તો બાબરી ધ્વંસ થયો જ ન હોત. સર્વધર્મ સમભાવની વિભાવના ઘણી ઊંચી છે, પરંતુ ઈતિહાસનાં પૃષ્ઠો પર જુલ્મી કટ્ટરવાદીઓએ જે નખોરિયાં ભરેલાં છે, હિંદુ જનસમુદાયની ભાવનાને એનાં મંદિરો અને મૂર્તિઓ ખંડિત કરીને કે ભ્રષ્ટ કરીને, બળજબરીપૂર્વક ધર્માંતરણ કરાવીને જે ઉઝરડા પાડેલા છે એ તો કયારેક દૂઝવાના જ હતા. બધા ગાંધી કે નહેરુ ન હોય. નહેરુનો સૂર્ય સોળે કલાએ તપતો હતો ત્યારે પણ નાયબ વડાપ્રધાન સરદાર પટેલ, રાષ્ટ્રપતિ રાજેન્દ્ર પ્રસાદ અને પુરુષોત્તમદાસ ટંડન કે મદનમોહન માલવીય એમની ધાર્મિક લાગણી બદલ નહેરુના ઠપકાનો ભોગ બનતા રહ્યા છે. હવે જયારે ગાંધી વિચાર વહેવારુ હોવા મુદ્દે જ અવઢવ પ્રવર્તી રહી છે ત્યારે અયોધ્યાના રાજકુમાર રામ અને દરેકના હૈયે વસતા રામ જુદા છે એવી ગાંધીની વાતને ભાગ્યે જ કોઈ સ્વીકારવા તૈયાર થશે. ખુદ ગાંધીજી જયારે 'રઘુપતિ રાઘવ રાજા રામ' ગવડાવતા ત્યારે એ વખતના એમના મુસ્લિમ અનુયાયીઓ ભોંઠપ અનુભવતા. ત્યાં સુધી કે ગાંધીજીએ જેમને 'સહોદર' કહી બિરદાવેલા અને સાબરમતી આશ્રમ ખાતે એમના માટે 'ઈમામ - મંઝિલ' જેવી ઈમારત ફાળવી આપેલી તે ઈમામ સાહેબ 'વૈષ્ણવજન'ની જગ્યાએ 'મુસ્લિમ જન' શબ્દો મૂકીને એ ભજન ગાતા હતા. કનૈયાલાલ મુનશીએ ભારતીય સંસ્કૃતિની ભવ્યતાને 'અસ્મિતા સાથે' સાંકળીને સોમનાથના જીર્ણોદ્ધારમાં સરદાર પટેલને સામેલ કર્યા હતા, તે ઓવૈસીએ યાદ રાખવું જોઈએ. ચાલો, એ મુદ્દાને વિરામ આપી અંતે ગુજરાતના ઈતિહાસની જીવતી જાગતી દંતકથા જેવા પૂર્વ મુખ્યમંત્રી માધવસિંહ સોલંકીને એમના ૯૪મા વર્ષ પ્રવેશ નિમિત્તે હાર્દિક અભિનંદન અને વંદન પાઠવીએ.

# સૃષ્ટિના વિષ પીએ એ શિવ ! જીવતરના વિષ પીએ એ જીવ !

**લાગણીનો મેળો**
રસિક વાળંદ

અહો કૃપાલ નેત્રભાલ, નિર્ગુણ નિરંજનમ્
ત્રિલોકપાલ વ્યામાલ કષ્ટકાલ ભંજનમ્
ત્રિશૂલધારી ભૂતચારી અર્ધચંદ્ર શેખરમ્
વેદાંતશાસ્ત્ર શોધકમ નમામીનાથ શંકરમ્

●●●

વ્રત - ઉપવાસ અને તહેવારોનું મહિમાગાન એટલે શ્રદ્ધાભર્યો શ્રાવણ માસ...!

સદાશિવ ભોળાનાથની ભક્તિનો કૃપા પ્રસાદથી સૌ ધન્ય બને...

ભક્તિપૂર્ણ હૈયે 'ૐકાર' નો અંતરનાદ જગાવી શ્રાવણને વધાવીએ...!!!

ભોળાનાથ તો ભાવથી રીઝનારા દેવ છે, આપણે સૌ આપણી સાત્ત્વિક શ્રદ્ધાનું ભાવપુષ્પ ચડાવી ભોળાનાથને પ્રસન્ન કરીએ.

આજે આખી દુનિયા કોરોનાકાળ સામે ઝઝૂમી રહી છે, ભીડ પડે ત્યારે ભોળો યાદ આવે. હે ભોળા શંકર અમે તારે શરણે આવ્યા છીએ, અમને ઉગાર... અમારા ચિત્તમાં 'ૐ નમઃ શિવાય' નો ભેદી નાથ પડઘાય છે, શ્રાવણી દિવસો ગૂપચૂપ વહેવા માંડ્યા... પરંતુ અફસોસ એ કે શિવભક્તો શિવાલયમાં જઈ નહીં શકે. ભક્તો પૂજા-અર્ચન કે અભિષેક પ્રત્યક્ષભાવે નહીં કરી શકે. સમય-સંજોગોને માન આપ્યા વિના છૂટકો જ નથી. પરિવર્તન એ સંસારનો નિયમ છે. પરાપૂર્વથી જીવ શિવ-સ્તુતિ, મંગલ પ્રાર્થના, અર્ચન કરી શિવમય થયો. આ વર્ષે માનસિક-પૂજા જાપ કરી માંહ્યલા શિવને જગાડીએ - આત્મનિરીક્ષણ કરીએ. કોરોના રાક્ષસ સામે ઘણું ઝઝૂમ્યા... આ કાળ રૂપ કોરોનાથી વિશ્વમુક્ત થાય એ માટે આ પવિત્ર દિવસોમાં ભોળાનાથને ભાવ ભરી પ્રાર્થના કરીએ. આ કોરોના રૂપી કાળને મહાકાળ જ નાથી શકશે એવા શ્રદ્ધા ભાવ સાથે શ્રાવણની ઉજવણી કરીએ. છેલ્લા ચારેક મહિનાથી સમગ્ર માનવજાત હેબતાયેલી છે, સાવેચતીના પગલાં પણ ભરવાનાં છે અને કાળના કાળ મહાકાળને સાત્ત્વિક શ્રદ્ધાનું બિલ્વપત્ર ને અખંડ વિશ્વાસ પુષ્પ ધરી વિનવીએ અને કહીએ હે મહાકાલ અમારી મદદે આવો...!!

દોસ્તો, ચિદ્‌ઘન શક્તિ સાથે સંવેદનાત્મક રીતે જોડાવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે પ્રાર્થના. સદીઓથી માનવજાત વિધવિધ પ્રકારે પરમેશ્વરને પોકારતી રહી છે... પ્રાર્થના કરતી રહી છે. આખરે તો દરેક પીડામાંથી પરમેશ્વર જ પાર ઉતારે છે, એમ સમજી ભાવપૂર્ણ હૈયે પ્રભુને શરણે જઈએ છીએ.આજ સુધી આપણે પોતીકી પીડાઓ વાસ્તે પ્રભુના દરબારમાં દોડી જતા. સાષ્ટાંગ કરતા, કરગરતા ને વિનવતા... પણ આજે આપણે વૈશ્વિક પીડા માટે ભેગા મળી ભગવાનને આરાધવાનો છે. અવશ્ય એને સાંભળવું પડશે. આપણી સમગ્ર ઊર્જાનું મહાકેન્દ્ર આ પ્રાર્થના જ શ્રાવણીય અનુષ્ઠાન છે. આપણો ઈતિહાસ એનો સાક્ષી છે. રાક્ષસો-દાનવોથી ત્રસ્ત પ્રજાને મુક્ત કરવા દેવી-દેવતાઓને શરણે જતા. કંસ, જરાસંધ, રાવણ કે ભસ્માસુર, તાડકાસુર, મહિષાસુર આ બધાને હણવા ખુદ ચિદ્‌ઘન શક્તિને અવતાર લેવો પડયો. ભોળાનાથ તો નીલકંઠ છે, માનવજાતને હળાહળથી બચાવવા વિષ કંઠમાં ધર્યું. આપણે સૌ અંતરમનથી પ્રાર્થીએ... હે નીલકંઠ... હે મહાકાલ! તમે આ કોરોના કાળનું વિષ કંઠે ધરી અમને ઉગારો... આખું જગત આ વાઈરસથી ત્રાહિમામ પોકારી રહ્યું છે... એમાંથી અમને મુક્ત કરો...!!

હે ત્રિપુરારી... મૃત્યુંજય મહાકાલ... મૃત્યુ તો નિશ્ચિત છે જ વિધાતાના લેખને મેખ કોણ મારી શકે?! માનવજાત ભયભીત છે, આશા-નિરાશાના ચકરાવે ચડી છે... લોકમાનસમાં કોરોનાનો ડર વ્યાપ્યો છે અમને ડર મુક્ત કરો.... આજ સુધી અમે 'ખાઓ, પીવો અને મજા કરો' બસ આને જ જીવન માનતા પણ.... હવે અમને મૃત્યુને સંન્નિકર ભાળ્યું છે. અમને સમજાયું છે કે જે જીવતા તે જીવન નહોતું હવે અમે સાચું માનવીય જીવન જીવશું એ માટે હે કરુણાશંકર અમને થોડું જીવતદાન આપો...!

શ્રી શંકર ત્ર્યંબંક શ્રી મુડમાલ શિવં
શ્રી આષુતોષં ભવં શ્રી નિલકંઠ હરમ્ ।
શ્રી શશધર શુલિનં, શ્રી શૈલજા વલ્લભમ્
શ્રી પાર્વતી નાયકં, શ્રી ભાલચંદ્ર ભજે ॥

સ્પર્શમણિ :
સૃષ્ટિના વિષ પીએ એ શિવ !
જીવતરના વિષ પીએ એ જીવ !

●●●

પરિવર્તન પછી જે લોકો બદલાશે તે બચી જશે.
પરિવર્તન સાથે જે લોકો બદલાશે તે સફળ થશે.
અને
જે પરિવર્તનનું કારણ બનશે તેઓ સફળતાના શિખરે હશે!

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

# સ્વ માટે સ્વતંત્રતા ઈચ્છવા સાથે બીજાની સ્વતંત્રતાનું સન્માન કરવું પણ એટલું જ અગત્યનું છે

**અબીલ-ગુલાલ**
મમતા રાવલ

આપણા દેશમાં રાજકારણનો સિનારિયો છેલ્લા કેટલાય વર્ષોથી ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીને પણ ઝાંખો પાડે દે એવો ગ્લેમરસ અને ગોસીપીંગનો વિષય બની રહ્યો છે. આમ જોઈએ તો રાજકારણ આખા વિશ્વમાં લોકચર્ચામાં મોખરે રહે છે. દેશના દરેક રાજયોમાં ચૂંટણી યોજાવા પહેલાં અને પછી જે નાટકો જોવા મળે છે એ નિંદનીય કહેવાય એવા હોય છે.

**સ્વતંત્રતા બેફામ બને ત્યારે વિનાશ નોતરે છે. સંયમિત અને સંયોજીત સ્વતંત્રતા વિકાસની કેડી કંડારવા શક્તિમાન છે**

અત્યારે પણ રાજસ્થાનમાં જે ઊથલપાથલ અને ઘટનાઓ બની એ આપણને વિચારવા પ્રેરનારી છે. કે શું ખરેખર લોકશાહી એ સરકારનું બેસ્ટ સ્વરૂપ છે ?!! લોકશાહીમાં લોકશાહીત્વ રહ્યુ છે ખરું ?!!

નાગરિકશાસ્ત્રમાં લોકશાહીનો જે અર્થ ભણ્યા 'લોકોની, લોકો માટે અને લોકો વડે' રચાતી સરકાર. એ વ્યાખ્યા અત્યારે શોધી જડે તેમ લાગતું નથી. સામાન્ય જનતા પાસે રહેલા વોટીંગના અધિકારનું અવમૂલ્યન થઈ રહ્યું છે. વોટ કરનાર વિચારશીલ, અભ્યાસુ હોય, યોગ્ય નિર્ણયશક્તિ ધરાવતો હોય એ જરૂરી છે. પરંતુ આજકાલ દારૂ અને પૈસા થી વોટ ખરીદાય છે. જે, લોકોને બાટલીમાં ઊતારી શકે એની સરકાર રચાય છે. ધર્મ-જ્ઞાતિવાદ-જાતિવાદના ભાગલા પાડી જનસમુદાયના મતોનો, વોટ્સ નો વેપલો થાય છે. લોકશાહીમાં, દેશના વિકાસમાં મત અને મતદારોના મહત્વની વાત ભૂલાઈ ચૂકી છે. રાજકારણીઓનું ધ્યેય સત્તા છે. લોકસેવા નહીં. જીઅજીદ્ધ માં રહેલી નબળી કડીઓનો ખંધા રાજકારણીઓ ફાયદો ઉઠાવી પોતાના ફાયદામાં ઉપયોગ કરતાં અચકાતા નથી.

દુનિયામાં ત્રણ પ્રકારની સત્તા અસ્તિત્વ ધરાવે છે. રાજાશાહી, સરમુખત્યારશાહી અને લોકશાહી એક પણ પ્રકારની સત્તા ૧૦૦% સફળ નથી. આમ જાણે યુરોપના દેશો લોકશાહી થી સંતુષ્ટ છે. World happiness indexમાં લોકશાહી દેશો મોખરે છે. પોતાની અસહમતિ દર્શાવવાની છૂટ, સપના અને ટારગેટ્સ પ્રાપ્ત કરવાની છૂટ, અભિવ્યક્તિની સ્વતંત્રતા લોકશાહીનું મજબૂત પાસું છે. આવી સ્વતંત્રતા માટે સિરીયા, યમન, લીબીયા જેવા દેશો વર્ષોથી સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે.

છતાં પણ લોકશાહીને ફુલપ્રુફ તો ન જ કહી શકાય. થોમસ જેફરસને સાચું જ કહ્યું છે.

'51% People may take away the right of the other 49%' અને આજ વાતનો ગંદા રાજકારણમાં છૂટ થી ઉપયોગ થાય છે.

વિશ્વના જાણીતા ફિલોસોફર સોક્રેટીસ ની ઘટનાથી આપણે ચિરપરિચિત છીએ જ. યુવાનોને ભડકાવવાના આરોપના નિર્ણય માટે થયેલા પબ્લીક વોટીંગમાં, ૪૮% - ૫૨% ના ફેરમાં ઝેરનો કટોરો પીને તેમણે મોતને વ્હાલું કરવું પડ્યું. એ લોકશાહીની સૌથી શરમજનક હારની ઘટના તરીકે ઈતિહાસમાં અંકિત છે. ૧૯૮૦ માં ભારત અને ચીન વસ્તી, વિકાસ, ગરીબી જેવી ઘણી બાબતોમાં સમાન હતા. સામ્યવાદના ઉદય પછી ચીને ઝડપથી વિકાસ કર્યો છે. પરંતુ આંતરિક અસંતોષને કારણે ૨૦૦૮ પછી વિકાસનો દર ઘટ્યો છે. એક સર્વેક્ષણમાં ચીનમાં પણ લોકોની સ્વતંત્રતાની ઝંખના બળવત્તર બની હોવાનું જણાયુ છે.

આવી અનેક બાબતોને જોયા અને ચર્ચા પછી લાગે છે કે માણસ માત્ર મૂળભૂત રીતે સ્વતંત્રતા ઝંખે છે. સ્વતંત્રતાને ચાહે છે. સ્વ માટે સ્વતંત્રતા ઈચ્છવા સાથે બીજાની સ્વતંત્રતાનું સન્માન કરવું પણ એટલું જ અગત્યનું છે. સોના નું હોય તો પણ પીંજરું તો પીંજરું જ છે, ક્યારેક ને ક્યારેક તો એમાં પૂરાયેલ જીવ સ્વતંત્રતા માટે તરફરાટ કરે જ છે. સ્વતંત્રતા કુદરતી છે એ સિવાયની તમામ પરિસ્થિતિ અકુદરતી છે. વિકાસ ઝંખતા પ્રત્યેક પરિવાર, શહેર, રાજ્ય કે દેશ માટે સ્વતંત્રતા મૂળભૂત જરૂરી બાબત છે. સ્વતંત્રતા બેફામ બને ત્યારે વિનાશક નોતરે છે. સંયમિત અને સંયોજીત સ્વતંત્રતા વિકાસની કેડી કંડારવા શક્તિમાન છે.

સતત દબાણ તળે, ગુલામી અવસ્થામાં જીવન રુંધાય છે...વિકાસ ખોરંભે પડે છે. વેદના અને ચિત્કાર વચ્ચે જીવનનો મર્મ ભૂલાઈ જાય છે. લોકશાહી ઈચ્છનાર એટલે કે સ્વતંત્રતા ઈચ્છનારે સ્વયંશિસ્તનું પાલન શીખવું પણ ખૂબ જરૂરી છે. મારો દેશ, મારું રાજ્ય એવો ભાવ હૈયે ન વસે ત્યાં સુધી આપણને લોકશાહી ઈચ્છવાનો અધિકાર નથી. જ્યારે ' સાલું લાગી આવે...' ત્યારે સમજજો કે તમે લોકશાહીના અધિકારી છો.

જાગ્રતતા કેળવીએ, સતર્ક બનીએ, સક્ષ્ય થઈએ. જવાબદાર બનીએ. સ્વતંત્રતાના ચાહક અને લોકશાહીના પૂજક બનીએ. સંરક્ષણ અને સ્વરક્ષણ માત્ર સૈન્યની જવાબદારી નથી. માત્ર રાફેલ લડાકુ વિમાન થી કંઈ નહીં થાય લોકશાહી દેશનો પ્રત્યેક નાગરિક લડાકું સૈનિક હોવો જોઈશે. આગામી સ્વતંત્રતા દિવસ પર સ્વતંત્રતાની કદર અને જાળવણી પ્રત્યે આપણી સભાનતા કેળવાય એજ સાચી ઉજવણી કહેવાશે.

# સોરાયસીસ અને આયુર્વેદ

**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

સોરાયસીસ શું છે?

સોરાયસીસ એક એવો રોગ છે જેમાં ચામડી પર લાલ ગોળ ચકામાં થઈ જાય જે વખત જતા મોટા થાય. ચામડી પર ફોતરીઓ બાઝે અને ખરે, ચકામાં અને ફોતરીઓ પર બળતરા થાય અને ખંજવાળ આવે. ખાસ કરીને પેટ, પીઠ, અને માથામાં સોરાયસીસ વધુ જોવા મળે. સમયસર ચિકિત્સા ન કરાવતા આખા શરીરે પ્રસરે.

સોરાયસીસ થવાનું કારણઃ

વૈજ્ઞાનિકો હજુ સોરાયસીસ થવાનું મૂળ કારણ જાણી શક્યા નથી. અત્યાર સુધીના રીસર્ચમાં એટલો ખ્યાલ આવ્યો છે કે સોરાયસીસ થવા પાછળ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ (ઈમ્યુનીટી) અને શરીરના જીનેટીક ફેક્ટર (રંગસૂત્રો) જવાબદાર છે. કોઈ કારણસર આપણી ચામડીના કોષોની સંખ્યા અસાધારણ રીતે વધે છે જેથી ચામડી પર ફોતરી બાઝે છે અને ચકામાં પડે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે શરીરમાં વાયુ અને કફ દોષોના પ્રકોપથી સોરાયસીસ થાય છે.

સોરાયસીસનાં ઘણા પ્રકારો છે જેમકે પ્લેક સોરાયસીસ, નેઈલ સોરાયસીસ, ગટેટ સોરાયસીસ, સ્કાલ્પ સોરાયસીસ, ઈન્વર્સ સોરાયસીસ આદિ...

સોરાયસીસની ચિકિત્સાઃ

એલોપેથીમાં સોરાયસીસને કંટ્રોલ કરી શકાય છે પણ તેને મટાડી શકાતો નથી. આયુર્વેદમાં સોરાયસીસ મટી શકે છે. આયુર્વેદમાં અનેક ઔષધોનું વર્ણન છે જે સોરાયસીસ જેવા રોગોમાં ખૂબ અસરકારક છે. ઔષધો જેવા કે નિમ્બ, ખેરછાલ, ગળો, મજીઠ, ત્રિફલા, બાકુચી, પિપ્પલી આદિ તેમજ ઔષધયોગો જેવાકે આરોગ્ય વર્ધિની વટી, ગંધક રસાયણ, મંજીષ્ઠાદી કષાય, પથ્યાદી કાઢા, ખદીરારિષ્ટ આદિ ખૂબ ઉપયોગી છે. આ ઉપરાંત જરૂર પડ્યે વિરેચન જેવી પંચકર્મ ચિકિત્સા પણ અસરકારક છે.

સોરાયસીસ એવો રોગ છે જેમાં આડેધડ ઘરમેળે ઉપચાર કરવા યોગ્ય નથી. જો રોગનું યોગ્ય નિદાન થાય, ચોક્કસ સારવાર થાય, દર્દી આહાર-વિહારમાં સંયમ રાખે તેમજ ધીરજ અને શ્રધ્ધા રાખે તો આયુર્વેદ વડે સોરાયસીસ અને તેના જેવા અનેક જીર્ણ રોગો ચોક્કસથી પૂર્ણતયા મટી શકે છે.

(M) 98794 71147

# કોડાઈકેનાલ એટલે ખાલી હવા ખાવાનું સ્થળ?

**મનના ઉમંગો**
રણછોડ પરમાર

દક્ષિણ ભારતના પ્રવાસમાં અમારા આયોજકે કોડાઈકેનાલ અને ઊટી એમ બે હવાખાના સ્થળનો પણ સમાવેશ કર્યો હતો. આ બંનેના પ્રવાસ પાછા ધાર્મિક પ્રવાસની પાછળ ગોઠવવામાં આવ્યા હતા. તિરુપતિ, કન્યાકુમારી, ત્રિવેંદ્રમ, કાંચિવરમ અને મદુરાઈમાં અનેક દેવદેવીઓનાં દર્શન કર્યા હતાં. પ્રવાસનો જુસ્સો જાળવી રાખવા થોડાક બદલાવની જરુર પણ હતી. એવી શક્તિ અમને આ બે જગ્યાઓની મુલાકાત પછી મળી કે નહીં એ માટે દરેકના જુદા જુદા વિચાર હોઈ શકે છે. અમારામાંના મોટાભાગના સિનિયર સીટીઝન મતલબ કે ગઈ ગુજરી જેવા હતા, છતાં કેટલાકમાં '' અભી તો મૈ જવાન હું'' વાળો જુસ્સો જળવાઈ રહેલો હતો. મારા જેવાને વળી પ્રાકૃતિક સૌંદર્યનું ઘેલું ખરું એટલે એ રીતે પણ કોડાઈકેનાલ અને ઊટીના પ્રવાસો આનંદજનક નિવડ્યા.

મદુરાઈમાં મીનાક્ષીમાતાના દર્શન કરીને અમે બપોરે નીકળી ગયા. શહેરની બહાર એક પેટ્રોલ પંપની જગ્યામાં બપોરનું ભોજન પતાવી દેવામાં આવ્યું. ત્યાંથી અમે કોડાઈકેનાલ જવા નીકળી પડ્યા. કોડાઈકેનાલ અને ઊટી બંને આંધ્રપ્રદેશના મુખ્ય હવાખાવાના સ્થળો છે. કોણ અધિક સુંદર છે એ કહેવું ભારે મુશ્કેલ છે. કોડાઈકેનાલનો તમિલ ભાષામાં ''કેંકરી કીજિં'' મતલબ કે વનની ભેટ એવો અર્થ થાય છે. સાચે જ કોડાઈકેનાલને સુંદર વનરાજિની ભેટ મળી છે. કેટલાક ખાસ જંગલોમાં જ ફરવાની મઝા લેવા માટે અહીં આવે છે. પરંતુ આયોજિત પ્રવાસમાં આ આનંદ સંભવ નથી. એના માટે પૂરા ત્રણ દિવસ એકલા કોડાઈકેનાલને ફાળવવા પડે. બાકી એક આખો દિવસ પણ ના ફાળવવાનો મતલબ કે આપણે અહીં ફક્ત થપ્પો લગાડવા આવ્યા છીએ. અમે કોડાઈકેનાલનો પર્વત ચડવાનું શરુ કર્યું ત્યારે જ સાંજ પડી ગઈ હતી. અંધારું ધીમે ધીમે ઉતરવા માંડ્યું હતું. એવામાં આજુબાજુના જંગલમાં અંધકાર સિવાય બીજુ કશું દેખાતું ન હતું. એકાએક એક ધોધ દેખાયો. બધા પોતાની સીટમાંથી ઊભા થઈ ગયા. ડ્રાયવરે ઘડીક વાહન ઊભું રાખ્યું. આયોજકે કહ્યું કાલે આપણે અહીં જોવા આવવાના છીએ, ત્યારે શાંતિથી જોજો. એમ કરી ત્યાંથી નીકળી ગયા. કોડાઈકેનાલમાં આમ તો ચાર પાંચ ધોધ છે પણ અમને આ એક જ ધોધ જોવા મળ્યો. પાછો બે વાર જોવા મળ્યો ! નવેક વાગ્યે અમે ઉતારે પહોંચ્યા હોઈશું. હજુ ગેસ્ટ હાઉસમાં પ્રવેશીને બધા માંડ હાશ કરીને બેઠા હશે ત્યાં કશીક હોહા થઈ, આયોજકશ્રી અને એક પ્રવાસી કોઈ મુદ્દે ઝઘડી પડ્યા હતા. બીજી બાજુ ઉષાબેનને બરાબરની ટાઢ ચડી હતી. નયને કશુંક ફટાફટ જમવાનું બનાવી દીધું. જમીને ઊંઘવા ગયા ત્યાં નીચેના માળે આવેલા યુવાનોએ હોહા શરું કરી. દરેક હવા ખાવાના સ્થળે આવી બબાલ થતી રહે છે. એ લોકો એવી રીતે જ આનંદ મેળવાય એવું સમજતા હશે ! એમની હોહા તો મોડી રાત સુધી ચાલી હશે પણ અમને ભારે ઊંઘમાં કશી ખબર પડી નહીં. સવારે ઊઠ્યા ત્યારે નીરવ શાંતિ હતી. ખબર નહીં ક્યારે પેલા ધમાલિયા જતા રહ્યા હતા. ઉતારો શહેરથી ખાસ્સો દૂર હતો. એટલે મારા જેવો બહાર નીકળીને આંટા પણ ક્યાં મારે ? છતાં આજુબાજુ ચાલીને જવાય એટલું જઈ આવ્યો. અહીં ધતૂરા જેવા ફૂલોવાળા મોટા મોટા છોડ જોવા મળે છે. એના ફૂલ મોટા અને અનેક રંગના જોવા મળે છે.નેપાળમાં દીઠે