સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

હાઈકુ

ના-પાક સેનાએ પાક-લોકશાહી પીંખી નાખી!
સંસદીય સરળ કાયદો-વ્યવસ્થા વીંખી નાખી!
ચીખી નાખી વેદનાઓ ત્યાં શાંતિ ચાહક પ્રજાની -
આવડત વિના પ્રજા પર લડાઈ ઝીંકી નાખી!
(સૈન્યના - અડવાના પરાક્રમ)

મૂઢ મારથી -
બોલી નથી શકતા ?!
ના-પાક મૌન...
(સરકાર - સેનાનું મૌન)

સેના ને પણ ?!
ખૂલાસા - સ્પષ્ટતાઓ
કરવાં પડે ?
(વાહ! રાજકારણ...)

ચિંતન

અહં મમેત્યેવ સદાભિમાનં દેહેન્દ્રિયાદૌ કુરુતે ગૃહાદૌ ।
જીવાભિમાનઃ પુરુષોઽયમેવ કર્તાચ ભોક્તા ચ સુખી ચ દુઃખી ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આ જ જીવપણના અભિમાનવાળો પુરુષ બધી દેહ-ઈન્દ્રિયો વગેરે અને ઘર વગેરે ઉપર 'હું - મારું' એવું સદા અભિમાન કરે છે, અને એ જ કર્તા, ભોક્તા, સુખી અને દુઃખી થાય છે.

હું જીવ છું હું આત્મા છું હું બધું હું કરું છું, મારું ઘર, મારા સંબંધો મારું ધન - સમૃદ્ધિના વિચાર કરનારા મનથી સુખી કે દુઃખી થાય છે પણ જાતને જીવ નહીં પણ બ્રહ્મ-આત્મા સમજનાર આ બધી ક્રિયા - આઘાત - પ્રત્યાઘાતથી દૂર થઈ જાય છે.

સુવિચાર

- વૃદ્ધાવસ્થા રૂપને હરે છે, આશા ધૈર્યને હરે છે. મૃત્યુ પ્રાણને હરે છે, ક્રોધ લક્ષ્મીને હરે છે, કામ લજ્જાને હરે છે, અને અભિમાન સર્વસ્વ હરી લે છે - **વિદુરનીતિ**
- વાણી અને વિચારોની પવિત્રતા જ ધર્મ છે - **હજરત મહંમદ**
- વાસ્તવિકતા એ છે કે જેમ પ્રત્યેક આસ્તિક વ્યક્તિ સદાચારી નથી હોતી તેમ પ્રત્યેક નાસ્તિક વ્યક્તિ દુરાચારી પણ નથી હોતી - **સ્વામી સચ્ચિદાનંદ**
- ઉત્સવમાં, આપત્તિમાં, શત્રુવિગ્રહમાં, રાજયદ્વારે અને સ્મશાનમાં જે સાથે ઊભો રહે તે મિત્ર - **નીતિશાસ્ત્ર**
- તમારે શું કરવું એની સાથે જગતને ઝાઝી લેવાદેવા નથી પણ તમે જે કરવાનું માથે લો એમાં સર્વોપરી અને શ્રેષ્ઠ બનો - **જય વસાવડા**
- તમે કોઈને તમારા ઈચ્છા મુજબ ઘડી ન શકો એનાથી ગુસ્સે થતા નહીં કેમ કે તમે પોતાની જાતને પણ ક્યાં તમારી ઈચ્છા મુજબ ઘડી શક્યા છો?? - **ડીઝરાયેલી**
- આજનું ઔષધ : ૧૦૦ મિલિ નવશેકા પાણીમાં બે ગ્રામ સોડા નાખી ને પીવાથી ઊલ્ટી મટે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ચીનના રાજા દરબારમાં કન્ફ્યુશીયસ પાસે ઘણીવાર અટપટા મામલામાં ન્યાય કરવાની જવાબદારી સોંપવામાં આવતી. અટપટી બાબતોમાં રાજા કન્ફ્યુસીયસની વાત મંજૂર રાખતા હતા. એકવાર રાજા અઠવાડિયા માટે પ્રવાસમાં હતા ત્યારે એક ચોરીના મામલામાં ન્યાય આપવાનો આવ્યો. ચોર માલ-મુદ્દા સહીત પકડાયો હતો. અને જે શાહુકારનો માલ ચોરાયો હતો તે પણ ત્યાં હાજર રહેવાનો હતો. કન્ફ્યુશીયલે ચોરને જેલની સજા કરી સાથે સાથે પેલા શાહુકારને પણ છ મહિનાની સજા ફટકારી. શાહુકારે દલીલ કરતા કહ્યું 'મારી વસ્તુ ચોરાઈ ગઈ અને મને જ સજા મળી રહી છે, આ કેવો ન્યાય છે?' કન્ફ્યુશીયસે કહ્યું 'આ માનવતાનો ન્યાય છે. તમારી પાસે આટલી અધિક સંપત્તિ ભેગી થવી એ જ ચોરીનું મુખ્ય કારણ છે. આ રાજયમાં તમારા જેવા પાસે વધુ ને વધુ સંપત્તિ ભેગી થતી જાય છે કે બીજા ગરીબ માણસોને ચોરી કરવી પડી રહી છે, મારી માટે આ પણ એક આશ્ચર્યની બાબત છે અને મારી દૃષ્ટિએ અપરાધનું મૂળ આ સમાનતા જ છે. આદર્શ અને સ્વસ્થ સમાજ એ છે કે જેમાં અમીરી-ગરીબી, ઊંચ-નીચનો ભેદભાવ ન હોય, જયાં આવા ભેદભાવ હોય છે ત્યાં અપરાધ વધે છે. એક ધનવાન પોતાની સંપત્તિનું પ્રદર્શન કરે અને બીજી બાજુ ગરીબ ભૂખ્યો રહે તો ચોરીનું પ્રમાણ વધે જ ને !! જયાં સુધી કારણ કે મિટાવીશ નહીં ત્યાં સુધી વાસ્તવિક થાય શક્ય નહીં બને !!!' અંતે ચોર અને શાહુકાર બંને જેલમાં ગયા.

એર સ્ટ્રાઈકના મુદ્દે ચૂંટણી લડાશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

આગામી લોકસભાની ચૂંટણીની જાહેરાત થવાની તૈયારી ચાલી રહી છે ત્યારે શાસક ભારતીય જનતા પાર્ટી ફક્ત એર સ્ટ્રાઈક, અભિનંદન વર્ધમાન કે આતંકવાદના મુદ્દે મેદાનમાં ઊતરશે તો પ્રજા એને તકવાદી અને તકવાદી ગણીને સામા પલ્લે બેસે એવી એક શક્યતા પણ ખરી. પાકિસ્તાનને બોધપાઠ ભણાવવાનું કામ કંઈ પહેરીવાર નથી થયું. અગાઉની સરકારોએ પણ અવારનવાર સેનાને એની રીતે ગોપનીય મિશન ચલાવવાની અને સર્જિકલ સ્ટ્રાઈક કરવાની તથા જરૂર પડ્યે લાઈન ઓફ કંટ્રોલ જનરલોનાં નિવેદનોમાં અવારનવાર પ્રતિબિંબિત થતું રહ્યું છે. પાકિસ્તાન સાથે અત્યાર સુધીમાં ૧૯૬૫, ૧૯૭૧ અને છેલ્લે વાજપેયી શાસન દરમિયાન કારગિલ યુદ્ધ થયું જેમાં દર વખતે એની કારમી હાર થઈ હતી. સૌથી મૂર્ખતાભર્યું યુદ્ધ કારગિલનું હતું. વાજપેયી ઊંઘતા ઝડપાયા હતા. આપણે અનેક જૈનિકો ગુમાવ્યા પછી વિજયી થઈ શક્યા હતા. સૌથી સફળ યુદ્ધ ઈંદિરા શાસન દરમિયાન થયેલું બાંગ્લાદેશની મુક્તિનું યુદ્ધ હતું. એકાણું હજાર પાક સૈનિકોને ભારતીય સેનાનું શરણું સ્વીકાર્યું હતું. મોદી એક એર સ્ટ્રાઈકનો જશ લઈ ચૂંટણી જીતવા નીકળ્યા છે. ત્યારે અક્કલ વિહોણા કોંગ્રેસીઓને સામે જવાબ આપતાં નથી આવડતો તે એમની જ નહીં, દેશની પણ કમનસીબી છે. મોદીએ મજૂરોની સભામાં પોતાને દેશનાં 'નંબર વન મજૂર' તરીકે ઓળખાતી તાલીઓ પડાવી. ઈંદિરાજીએ ક્યારેય એવું નહોતું કહ્યું પણ 'શ્રમ એવ જયતે'નું સૂત્ર એમણે જ આપેલું. ગરીબી હટાવવાની વાત પણ એમણે જ રમતી મૂકેલી જે વર્ષો બાદ પોતાને ગરીબોના મસિહા ગણાવતા મોદી-રાજાએ પકડી પાડી છે! પરંતુ પ્રજાનો હિંદુ બહુમતી વર્ગ તો રામ મંદિર મુદ્દે મોદી છપ્પનની છાતી ખુલ્લી કરીને અંદર રામલલા બેઠેલા છે એવું બતાવે એની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યો છે. એર સ્ટ્રાઈક જેવા નાનો મુદ્દો રામજન્મભૂમિ જેવા મોટા મુદ્દાને ઢાંકી દે તે પ્રજાને હરગિજ નહીં ગમે. સુપ્રીમ કોર્ટ તો મધ્યસ્થી કે સમાધાનની ફોર્મ્યુલાનો જ આગ્રહ રાખશે. બંધારણમાં કોઈ ધર્મ-સંપ્રદાયની તરફેણ કે વિરોધ કરવાની જોગવાઈ નથી પરંતુ સરકાર સંસદમાં બિલ લાવી શકે છે. અને જરૂર લાગે તો વટહુકમ પણ જારી કરી શકે છે. રામમંદિર અંગે આ બે વિકલ્પો હતા તે પાંચ વર્ષના શાસનકાળમાં મોદી સરકારે જતા કર્યા છે. હવે ચૂંટણી જાહેર થઈ જશે તો આચારસંહિતા અમલી બની જશે અને રામમંદિર અંગે સરકાર પાસે જે અપેક્ષાઓ હતી તે અદ્ધર થઈ જશે. એ જ રીતે કાશ્મીર અંગેની સૌથી વિવાદાસ્પદ અને ભારતીય પ્રજા માટે શિરદર્દ સમી કલમ ૩૭૦ નાબૂદ કરવાની ડંફાસ તો ભારતીય જનતા પાર્ટી વર્ષોથી મારતી રહી છે પરંતુ નક્કર કામગીરીના નામે મીંડું જ વળી ગયું છે. કાશ્મીરની સ્વાયત્તતાનાં બોલકાં પ્રતિનિધિ મહેબૂબા મુફતી સાથે સરકારમાં ભાગાદારી કરવાનું ગમ્યું પણ ૩૭૦ કે ૩૫-એ જેવી રાષ્ટ્રથી કાશ્મીરને અલગ ઓળખ અપાવતી કલમો નાબૂદ કરવાની હિંમત નથી ચાલી. તીન તલાક માટે વટહુકમ અને કાયદો લાવી શકનાર ભાજપ આ સેન્સિટિવ મુદ્દાઓના નામે હંગામો જરૂર મચાવે છે પરંતુ રાક્ષસી બહુમતીવાળી મોદી સરકાર એને સ્પર્શવાની જુર્રત નથી બતાવી શકી. ઍર સ્ટ્રાઈકમાં તો સરકારે ફક્ત હુમલાની મંજૂરી આપવાની હતી, કદાચ ન આપી હોત તો લશ્કરમાં ભારે અસંતોષ ઊભો થયો હોત કારણ કે આઠે પહોર લોખંડી સુરક્ષા કવચ હેઠળ રહેનારા વડાપ્રધાન સીઆરપીએફના કાફલાને સુરક્ષા પૂરી પાડવામાં કાચા પડ્યા હતા. એટલે એરસ્ટ્રાઈકનો જશ તો સેનાએ લેવો જોઈએ - સરકારે નહીં જ. વિપક્ષો રક્ષણાત્મક સ્થિતિમાં મુકાઈ ગયા છે ત્યારે પ્રજાએ આખી ઘટનાની મુલવણી પોતાની વિવેકબુદ્ધિ કરવાની જરૂર છે એમ નથી લાગતું ?

અમે હરિનાં લાડકવાયાં, કેમ કહો ફરીએ રઘવાયાં?

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદી ના ભજનો અને ગઝલો ઉપરના બેત્રણ લેખ લખ્યા હતા તેવામાં એક મિત્ર મળ્યા. મને કહે, " રણછોડભાઈ, તમે તો મનુભાઈની પાછળ પડી ગયા છો." મેં કહ્યું, " હમણા શ્રી મનુભાઈના કાવ્યસંગ્રહો વાંચું છું એટલે એમના પર થોડાક લેખ બની ગયા છે." અમે તો છૂટા પડ્યા પણ પેલા મિત્રના શબ્દો મારા મનમાંથી નીસરી શક્યા નહીં. થોડોક વિચાર કરતાં મને લાગ્યું કે હું મનુભાઈની પાછળ પડ્યો નથી, પણ મનુભાઈ મારી પાછળ પડ્યા છે. શ્રી મનુભાઈના ભજન અને ગઝલ છે જ એવા અનોખાં કે એમને એકવાર હાથમાં લો એટલે એ સીધા હૈયામાં ઉતરી જવાની પેરવી કરે. અને એકવાર હૈયામાં વસ્યા પછી એમને કોઈ કદી બહાર કાઢી શકે નહીં.પછી તો ભજનમાં આપણે અને આપણામાં ભજન રમમાણ થઈ જાય. મનુભાઈએ આવું એક સરસ ભજન લખ્યું છે

ભજનના લોઢવા ઘુમે
કે મનુવા, મારો માંહે ધુબાકા.
મારો માંહે ધુબાકા
કે મનુવા, તોડો તનના ટાંકા.
ભજનના લોઢવા ઘુમે
કે મનુવા, મારો માંહે ધુબાકા.
રામરટણની ધૂન મચે કે
વમળો રચે હજાર,
ઈંદ્રિયગણ તો ચૂર બને ને
ગાયબ બને હેંકાર;
વસમા વૃત્તિવલોણે રે
કે મનુવા, પાડો પદમ પર છાકા.
ભજનના લોઢવા ઘુમે
કે મનુવા, મારો માંહે ધુબાકા.
મહીં જગદીશ જચે કે
લ્હેરિયાં ઉડે અપાર;
મેરુ પણ બને વામણા
કાંઈ તારક શું લાગે તાર;
જળસ્થળ એક જ લાગે રે
કે ચહુદિશ ઉડે ઈશપતાકા;
ભજનના લોઢવા ઘુમે
કે મનુવા, મારો માંહે ધુબાકા.
એક છોળ અનહદ કંઈ એવી
લગી જશે સુકુમાર;
રટણા કેરી રમણા ત્યાગી
જશો ભજનની પાર;
જ્યાં પરમાનંદ જ લ્હેરે રે
કે વર્ણન જાય વદ્યા નહીં વાકા.
ભજનના લોઢવા ઘુમે
કે મનુવા, મારો માંહે ધુબાકા.

આવાં ઘણા ભજનમાં મનુભાઈ પોતાની વાત "મનુવા"ને સંબોધીને ગાય છે. નરસિંહ , મીરાં અને મધ્યકાલીન સમયના બધા "ભજનિકો ભણે નરસૈયો" કે "બાઈ મીરાં કહે" એમ લખીને પોતાનું નામ છેલ્લે વણી લેતાં હતાં એમ મનુભાઈ "મનુવા" એટલે સ્વયં પોતાને ઉદ્દેશીને તો લખે જ છે. આપણે જાણતા નથી પણ કદાચ એમનું બળપણનું લાડકવાયું નામ "મનુવા" હોય તો નવાઈ નહીં. આ લખતી વેળા તેઓ એમાંય સ્લેષ કરે છે. બીજા અર્થમાં તેઓ સમગ્ર માનવજાતને સામે રાખીને શાંતિથી ભજન ગાતા દેખાય છે. એ કદી રઘવાયાં રઘવાયાં કશું કરતાં નથી, એનું કારણ તમે જાણો છો ?

લાડકવાયાં
અમે હરિનાં લાડકવાયાં.
કેમ કહો ફરીએ રઘવાયાં ?
અમે હરિનાં લાડકવાયાં.
ધૂન જગાવે હૈયામાં હે;
હાથ પકડી લે મુશ્કિલ રાહે;
અમે પરખીએ એને બાંહે;
સદાય એની શીતળ છાયા.
અમે હરિનાં લાડકવાયાં.
હોય ગુણોની મોહક રમણા,
ઉરે અમારે એ નવ ભ્રમણા;
મળ્યાં નેહીલાં નેણાં રમણાં;
હળ્યાં હિયાં હેતાળ સવાયાં
અમે હરિનાં લાડકવાયાં.
સ્પર્શ હરિવર કેરો પરખી;
અમે રહીએ નિત નવ હરખી;
સરોદ જોડ મળી છે સરખી;
સદા રહે હરિગાન ગવાયાં.
અમે હરિનાં લાડકવાયાં.

સ્ત્રીનો વ્યક્તિ તરીકેનો સ્વીકાર એ જ માત્ર એની અપેક્ષા છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

લગ્નની સીઝને થોડો વિરામ લીધો છે. આજથી પરીક્ષાની મૌસમ શરૂ થાય છે. બોર્ડની પરીક્ષા પછી શાળાકીય પરીક્ષા...આમ સીધી યા આડકતરી રીતે વાતાવરણમાં પરીક્ષાની અસર વર્તાઈ રહી છે. પરીક્ષા આપનાર સર્વે પરીક્ષાર્થીઓ અને પરિવારને 'અબીલ-ગુલાલ' ના માધ્યમથી હાર્દિક શુભેચ્છા...

> **સ્ત્રીનું ગૌરવ, મહત્વાકાંક્ષાને ત્રાજવે ન તોળાવું જોઈએ...એ સંકલ્પ 'મહિલા દિને' પ્રત્યેક મહિલાનો હોવો ઘટે**

આવતીકાલે ૮મી માર્ચ, ' ઉંદ્વીહ'જ ઘ્રટ્ટઅ.'...આ દિવસની મહત્તા છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં ખૂબ વધી છે. અનેક પ્રકારના આયોજનો થકી સ્ત્રીના સ્ત્રીત્વને બીરદાવવામાં આવે છે. અખબાર-મેગેઝીન્સ-સોશિયલ મીડીયામાં આ દિવસ નિમિત્તે મહિલાઓના ગુણગાનની બોલબાલા જોવા મળે છે. મિસાલરૂપ જીવન જીવનાર મહિલાઓના જીવન કથન દ્વારા સ્ત્રીત્વનું મહિમાગાન કરવામાં આવે છે. આવા વિશેષ મહત્વ બદલ સ્ત્રી હોવા થકી સમાજ અને પરિવાર પ્રત્યે આભારની લાગણી અભિવ્યક્ત કરું છું. સ્ત્રીની આસપાસ, એને લાગતું વળગતું અનેકવાર લખ્યું છે. આ ખાસ દિવસે સ્ત્રીવર્ગના પ્રતિનિધી તરીકે એના અંતર માં ડોકિયું કરવું છે.

કુદરતે મનુષ્યની મુખ્ય બે જાતિનું નિર્માણ કર્યું છે. સ્ત્રી અને પુરુષ. જરૂર પડે ત્યારે સ્ત્રી ઝાંસીની રાણી જેવું બાવડાનું કૌવત અને શૂરવીરતા, કે મિસાઈલ વુમન જેવું બુધ્ધિ કૌશલ્ય અને સાહસિકતા પણ દાખવી શકે છે. આવા અનેક ઉદાહરણ છે. આજ સ્ત્રી લાવણ્યમયી, સ્વરૂપવાન, કોમળ, લાગણીશીલ, સંવેદનશીલ...માતા, બહેન, પત્ની, પ્રેમિકા, સખીની ભૂમિકામાં પણ ઉત્તમ હોઈ શકે છે. આવી વ્યાપક શ્રેણી (વાઈડ રેન્જ)માં સ્ત્રીના જીવનનું ચક્ર ઘૂમતું રહે છે. એક રોલમાંથી બીજા રોલમાં...ખૂબજ ઝડપ અને સહજતાથી સ્ત્રી પોતાને તબદીલ કરી શકે છે એ એની વિશેષતા છે...ભગવાનનું વરદાન છે. આ વિશેષતા અને એ માટેની માનસિક – શારીરિક તૈયારી એને સન્માનનીય બનાવે છે. એને ઊંચા આસને બેસાડી, પૂજનીય બનાવે છે. સ્ત્રી જ્યારે કોમળતાથી લથબથ હોય ત્યારે એના વીરાંગના સ્વરૂપની કલ્પના મુશ્કેલ હોય છે...એ રીતે એના યોધ્ધા સ્વરૂપમાં અમી નીતરતું સ્ત્રીત્વ નિહાળવું અઘરું છે. આજ કશમકશને કારણે દુનિયાના અનેક વ્યવહારો અને ઘટનાઓમાં સ્ત્રી ચર્ચાસ્પદ રહી છે અને રહેશે. સ્ત્રીની આ સ્વભાવગત લાક્ષણિકતાનો સ્વીકાર સહેલ નથી.

> **એક ગરવી મહિલા સામે ભલભલાં વામણાં લાગે એવાં ગરવાં સ્ત્રીત્વના માલિક હોવા માટે આજના દિને ગૌરવ અનુભવીએ. ઈશ્વરદત્ત પ્રેમાળતા સ્ત્રીનું ઘરેણું છે એને લંપટતાનો ભોગ બનતા અટકાવીએ. દુનિયા પર જીવતી પ્રત્યેક મહિલા પ્રત્ય પ્રતિસ્પર્ધી નહીં...ભગિનીનો ભાવ અનુભવીએ. એ આજના સમયની મુખ્ય માંગ છે.**

સ્ત્રી અને પુરુષ જીવનરથના પૈંડા છે. પુરુષ પણ ઈશ્વરનું જ સર્જન છે. ભગવાન શિવ અને શ્રીરામ જેવા આદર્શ દેવતાઓ એમના પ્રતિનિધી છે. આ ભૌતિક જગતમાં પણ પુરુષ વર્ગની બોલબાલા છે. સાહસ, હિંમત, શૌર્ય, બુધ્ધીમાં અગ્રીમ છતાં સ્ત્રી સાથે એનો સંઘર્ષ સતત રહ્યો છે. સ્ત્રી પોતાની ભૂમિકા ઉપરાંત પુરુષના પેંગડામાં પગ નાંખી શકે એટલી જન્મજાત કાર્યદક્ષતા ધરાવે છે. પુરુષ માટે આમ કરવું સરળ નથી. અધિકારી, કલાકાર, રાજકારણી જેવી અનેક ભૂમિકા સ્ત્રીઓ સફળતમ્ રીતે નિભાવે છે સાથે તે એક કાર્યદક્ષ ગૃહીણી તેમજ પ્રેમાળ સામાજીક સંબંધો પણ બખૂબી નિભાવી જાણે છે. સ્ત્રીની સુગમતા(ફ્લેકસીબીલીટી) અને દરેક રોલમાં ઢળવાની ઈશ્વરદત્ત આવડત એની સહજતાનું પ્રમાણ છે. અને એટલેજ સ્ત્રી-પુરુષ, બે અલગ અસ્તિત્વો એકબીજા નો સ્વીકાર ન કરી ને ' દ્રાક્ષ ખાટી છે ' એ ભાવ જીવતાં જોવા મળે છે. (આશા છે વાતનો મર્મ સમજાઈ જશે) અનેક શારીરિક – માનસિક મર્યાદા છતાં સ્ત્રી એને લાંઘીને પણ સમગ્ર જીવન પોતાના સ્વીકાર માટે મથામણ કરતી રહે છે. સ્ત્રીનો વ્યક્તિ તરીકેનો સ્વીકાર એજ માત્ર એની અપેક્ષા છે

આજકાલ સ્ત્રી પોતાનું ગૌરવ અને ગરિમા ત્યજીને વર્તતી જોવા મળી રહી છે. સ્વતંત્રતા અને સન્માનની માંગણી સાથે સ્ત્રીવર્ગનું વર્તન સમાજને શરમાવે એ સ્તર સુધી પહોંચ્યું છે. આ પરિસ્થિતી ચિંતાજનક છે. લક્ષ્મણ રેખા ચૂકનાર સીતામાતા પણ રાવણની બૂરી નજરથી બચી શક્યા નહીં એ હકીકત આપણે સહુ જાણીએ જ છીએ. સ્ત્રીનું ગૌરવ, મહત્વાકાંક્ષાને ત્રાજવે ન તોળાવું જોઈએ...એ સંકલ્પ ' મહિલા દિન ' ના દિવસે પ્રત્યેક મહિલાનો હોવો ઘટે.

એક ગરવી મહિલા સામે ભલભલાં વામણાં લાગે એવાં ગરવાં સ્ત્રીત્વના માલિક હોવા માટે આજના દિને ગૌરવ અનુભવીએ. ઈશ્વરદત્ત પ્રેમાળતા સ્ત્રીનું ઘરેણું છે એને લંપટતાનો ભોગ બનતા અટકાવીએ. દુનિયા પર જીવતી પ્રત્યેક મહિલા પ્રત્ય પ્રતિસ્પર્ધી નહીં...ભગિનીનો ભાવ અનુભવીએ. એ આજના સમયની મુખ્ય માંગ છે.

દરેક ઘરનું કેન્દ્ર જેમ સ્ત્રી છે એમજ આ દુનિયા પણ ' સ્ત્રી ' નામની ધરી પર ટકી રહી છે. દુનિયા પર જીવનનું અવતરણ અને એનો વૃધ્ધિ-વિકાસ એનું પ્રમુખ કર્તવ્ય છે. એની સાથે-સાથે જ્યાં પણ, સ્ત્રીસહજ સમજદારી થી ઉત્પાત શમનમાં પોતાનું યોગદાન આપી શકાય એ આવકાર્ય છે. ઉત્પાત સર્જન નહીં, વિસર્જનની ભૂમિકા ભજવીએ.

ગરુડપુરાણ કહે છે.

'કાર્યેષુ દાસી, કરણેશુ મંત્રી;
ભોજનેશુ માતા, શયનેષુ રંભા;
રૂપેશુ લક્ષ્મી, ક્ષમાયેશુ ધરીતી;
સતધર્માયુક્તા, કુલાધર્મા પત્ની.'

હવે સ્ત્રી પાસે કાયદાનું કવચ અને હુંફ છે એના યોગ્ય ઉપયોગથી નબળી-અજ્ઞાન પીડીત મહિલાનો સહારો બનીએ. કાયદાનો દૂર ઉપયોગ કરી સમાજની નજરમાં સ્ત્રી જાતિને હલકી કક્ષામાં મૂકનાર સ્ત્રી, સમાજની સાથે-સાથે સમગ્ર સ્ત્રી વર્ગની અપરાધી બને છે. આવા અપરાધ રોકવામાં મદદરૂપ થઈએ.

સ્ત્રી વિશે એના દરેક પાસાને આવરી લેતા અનેક કાવ્યો-નિબંધો-લેખ લખાયા છે. સ્ત્રી પ્રધાન અઢળક ફિલ્મો-ટીવી સીરીયલ્સ અને નાટકો બન્યા છે. અહીં આજે કોઈ કવિ-લેખક કે ઘટનાને ટાંખ્યા વિના માત્ર સ્ત્રીની નજરથી સ્ત્રીને આલેખવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. સર્વે સ્ત્રી વાચક મિત્રોને મહિલા દિનની શુભેચ્છા...

આમવાત (રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ) અને તેની આયુર્વેદિક ચિકિત્સા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

એવું કહેવાય છે કે વા ક્યારેય ના મટે. પણ આ કહેવત સર્દતર ખોટી છે. આજે થોડું વિગતે જાણીએ.

આર્થરાઈટીસ એટલે કે વાના ઘણાબધા પ્રકારોમાં સૌથી વધુ કોમન અને તકલીફકારક એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ. આયુર્વેદમાં આ રોગને આમવાત સાથે સરખાવી શકાય. આજે આપણે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના જાણવા લાયક પાસાઓ પર નજર કરીએ. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું કારણઃ

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ એ આપણી ઈમ્યુનિટીને કારણે થાય છે. આપણી ઈમ્યુનિટી શક્તિ આમ તો આપણને બેક્ટેરીયા વાઈરસ જેવા ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ આપે છે, પણ અમુક સમયે એવું પણ બને છે કે આપણી ઈમ્યુનિટી વિવેકબુધ્ધી ભૂલીને આપણા શરીરના કોષોને જ દુશ્મન માની બેસે છે અને તેના પર હુમલો કરે છે. આવી પરિસ્થિતિને ઑટો ઈમ્યુનિટી કહે છે. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ આવી જ ઑટો ઈમ્યુનિટીને કારણે થતો રોગ છે. અહિં આપણી ઈમ્યુનિટીનાં કોષો આપણા શરીરના સાંધાઓ પર હુમલો કરે છે અથવા તો જમા થઈ જાય છે. જો આયુર્વેદ પ્રમાણે જોઈએ તો આમવાત થવાનું મૂળ કારણ આપણી પાચનતંત્રની (જઠરાગ્નિની) નબળાઈ છે. ખોરાકનું સરખું પાચન ન થવાથી તે 'આમ' માં (અર્ધપક્વ એવો ચીકણો રસ) રૂપાંતર પામે છે. આ આમ આપણા શરીરમાંના એક દોષ એવા વાયુ સાથે મળીને આપણા સાંધાઓમાં સંચીત થઈને આમવાતને ઉત્પન્ન કરે છે.

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના લક્ષણોઃ

- એક કે વધુ સાંધાઓ જકડાઈ જવા (સવારના સમયે વધુ જકડાઈ જાય)
- સાંધાઓમાં ખૂબ પીડા થવી
- સાંધાઓમાં લાલાશ દેખાય, ક્યાંક ગાંઠો પણ થાય
- તાવ આવે, નબળાઈ લાગે
- વખત જતા રોગ વકરે તો સાંધાઓથી હાથ પગ કે આંગળાઓ વળી જાય અને અસહ્ય પીડા થાય

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું નિદાનઃ ઉપરોક્ત લક્ષણો ઉપરાંત અમુક પ્રકારના લેબોરેટરી રીપોર્ટ જેવાકે ઈ.એસ.આર. ટેસ્ટ અને ઍંટી સી.સી.પી ટેસ્ટના રીડીંગ વધુ આવે એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની પુષ્ટી થાય. આ ઉપરાંત આર.એ.ફેક્ટર (રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ ફેક્ટર) ટેસ્ટ પણ આ રોગની પુષ્ટીમાં સહાયક થઈ શકે.

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની ચિકિત્સાઃ

એલોપેથીક સાઈન્સમાં રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસને જડમૂળથી નાબૂદ કરી શકે તેવા ઔષધો હજુ શોધાયા નથી. અમુક દવાઓ કે જે ડી.એમ.એ.આર.ડી. ગ્રૂપ તરીકે ઓળખાય છે (ડીસીઝ મોડીફાઈંગ એન્ટી રૂમેટીક ડ્રગ), જેમકે મીથોટ્રેક્સેટ, હાઈડ્રોક્સીક્લોરોક્વીન, લેફ્યુનોમાઈડ આદિ... તેમજ પ્રેડનીસોલોન જેવી સ્ટીરોઈડ વડે રોગ પર કાબૂ મેળવી શકાય તેમજ પીડા ઓછી કરી શકાય. આમા ખાટલે મોટી ખોડ એ છે કે આ દવાઓ ટેમ્પરરી રાહત આપે છે અને બીજું કે આ દવાઓ લાંબા ગાળે સાઈડ ઈફેક્ટ પણ કરે છે. આયુર્વેદમાં આમવાતની વિસ્તૃત ચિકિત્સા બતાવેલ છે. આમવાત માટે આહાર-વિહારની સલાહો તેમજ અનેક અસરકાર ઔષધો તેમજ ઔષધયોગોનું વર્ણન છે. આયુર્વેદ મૂજબ જોઈએ તો આમવાતમાં ખટાશ તેમજ પચવામાં ભારે પડે તેવો ખોરાક ત્યાગવો જોઈએ, પ્રમાણમાં હળવો તેમજ ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ તેમજ ઠંડીથી બચવું જોઈએ.

આયુર્વેદમાં આમવાતના અનેક ઔષધો આપેલ છે જેમકે અશ્વગંધા, એરંડા, હરડે, સૂંઠ, મોથ, ગૂગળ, ગળો, અજમો, આદિ.. આ ઉપરાંત આમપાચન વટી, આમવાતારિ રસ, યોગરાજ ગૂગળ આદિ યોગો પણ છે. આ બધા યોગોની અસરકારીતા વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પર નિર્ભર કરે છે. સમજ વિના આડેધડ દેશી ઔષધો લેવાથી ફાયદો કરતા નુકસાન વધુ થાય છે. આયુર્વેદ ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ એવા ઔષધો યોગ્ય માત્રામાં નિયત સમય સુધી લેવામાં આવે, અને આહાર વિહારમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ ચોક્કસ મૂળમાંથી મટી શકે છે.

- (M) 9879471147

મૈં તો હિન્દુસ્તાન કી છબી કે લિયે મરતા હૂં...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

વંદન... વંદન... વંદન... તુમ્હે અભિનંદન,
દેશ કે તુમ સમ્માન હો પ્યારે, દેશ કે તુમ અભિમાન ભી હો,
દેશ કા દિલ હો, દેશ કી જાન હો, તુમ હો દેશ કી ધડકન,
વંદન તુમ્હે અભિનંદન...!!

●●●

આપણા જાંબાઝ જવાનોએ 'એક નવા હિન્દુસ્તાન'નો પયગામ પહોંચાડી દીધો. આપણા લશ્કરી જવાનો જુસ્સો, તાકાત, દિલેરી અને રાષ્ટ્રપ્રેમથી છલકાઈને આપણા દેશને બચાવી રહી રહ્યા છે. એનો જીવતો જાગતો પુરાવો છે. વિંગ કમાન્ડર અભિનંદન...

સદીઓથી ભારતના ઈતિહાસમાં આપણે કોઈ દેશ ઉપર હુમલો કર્યો નથી. આપણા પાડોશી દેશોએ અડપલાં કરવામાં કયાંક બાકી રાખ્યું નથી. અને આપણે ન છૂટકે હથિયાર ઉઠાવવાં પડ્યાં છે... પણ... આપણી ખામોશીને એ લોકો 'નામર્દાઈ' સમજી બેઠા હતા. આખરે એમને 'નવી રીતિ અને નવી નીતિ' નો પરચો મળી ગયો...!

આતંકવાદે માઝા મૂકી છે, સમગ્ર વિશ્વ ભયંકર આફતમાં ઘેરાયેલું છે, એટલું જ નહિ આપણી સામે ધર્મયુદ્ધ આવીને ઊભેલું છે. વિના કારણ નિર્દોષ હોમાય છે, આપણે નછૂટકે લડવું પડે છે, એટલે જ વકરતા જતા આતંકવાદ સામેની આપણી લડાઈ એક 'ધર્મયુદ્ધ' જ છે. ધર્મયુદ્ધની મહત્તા કેટલી બધી છે. એ સમગ્ર હિન્દુસ્તાન સુપેરે જાણે છે. એ માટે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને કહેલું છે કે -

યદૃચ્છયા ચોપપન્નં સ્વર્ગ દ્વારમયાવૃતમ્ ।
સુખિનઃ ક્ષત્રિયાઃ પાર્થ લભન્તે યુદ્ધમી દૃશમ્ ॥ (૨/૩૨)

'હે અર્જુન ! દૈવેચ્છાથી આવી મળેલું આવું ધર્મયુદ્ધ જે બહાદુરોને મળે તેઓ મહાભારતશાળી છે; કારણ કે તેઓને માટે સ્વર્ગમાં બારણાં ઉઘાડાં