સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

નામ જ 'યસ' પાડી ન શકે 'ના' નવરાવી દીધા !
પ્રજાના પૈસા, અમીરોને, બેન્કે, ખવડાવી દીધા !
ને ઓરી દીધાં આંધણ અંબાણીઓનાં દેગડાંમાં -
ગરીબોની ગાયને યસે વાછડા ધવરાવી દીધાં !

હાઈકુ

પાપી ના ભારે,
ડૂબાડી 'યસ' બેન્ક -
ગરીબો ડૂબ્યા!

રહી ન ક્યાંક !
નાણાની સલામતિ -
ઘરમાં દાટો !

ચિંતન

શ્રીમદબક ન કીન્હ કેહી, પ્રભુતાં બધિર ન કાહિ ।
મૃગલોચનિ કે નૈન સર, કો અસ લાગ ન જાહિ ॥

ઉપરોક્ત સાખી રામચરિત માનસમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

લક્ષ્મી-ધન-સંપત્તિના મદે કોને વક બહેકાવ્યો નથી ? માણસની પાસે પૈસા આવતાં એ સામાન્ય રહેતો નથી. પોતાને એ સૌથી અલગ અને ચઢિયાતા જ સમજવા લાગે છે. અભિમાનમાં એ છકી જાય છે. વિનય અને નમ્રતા ચૂકી જાય છે.

પ્રભુતા એ કોને બહેરો કર્યો નથી? જેને પ્રભુતા પદ હોદ્દો મળે છે એ મોટાઈ અને સત્તાના મદથી ગુમાની થઈ જાય છે અને પોતાની જ વાત રાખવાની મમત રાખે છે. સત્તાધીશ આમ જુઓ તો બહેરા જેવો છે, કોઈની સાચી વાત કે સલાહ પણ સ્વીકારતો નથી.

યુવાનો પ્રેમમાં પડ્યા પછી એવા ખૂંપી જાય છે કે એમને પાત્રનો સાચો પરિચય આપવામાં આવે તો પણ સમજતા નથી. રાજાને ગમી તે રાણી જેવી હાલતમાં મૃગનયનીનાં બાણથી ઘાયલ યુવાન સાચા ભાનમાં આવતો જ નથી. મોહ-વાસના અને કામથી એ એવો બહેકી જાય છે કે તેને કોઈ પણ સત્ય સમજાતું જ નથી.

સુવિચાર

- જેમ શરીર માટે સારું સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે તેમ આત્મા માટે સારું અંતઃકરણ જરૂરી છે - **અખંડ આનંદ**
- સજ્જનોની મહાનતા એમના અંતઃકરણમાં હોય છે, લોકોની પ્રશંસામાં નહિ - **સંત રોબિન**
- આનંદ મનની અંદર કે બહાર ક્યાંક નથી, તે તો ફક્ત પ્રભુ સાથેનાં આપણા ઐક્યમાં છે - **મોરારિ બાપુ**
- વિખરાઈ જવાના બહાના તો ઘણા મળશે. આવો.... આપણે જોડાઈ જવાની તકો શોધીએ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સંયમ માર્ગ એ સત્યમાર્ગ છે.. સત્યમાર્ગ સંચરનારાએ સત્ત્વ ફોરવવું પડે.. સત્યશાળી જીવન જ સત્યપંથે ડગ માંડી શકે છે - **શાંતિ સૌરભ**
- તમારા હોવાથી કોઈને ફેર નથી પડતો તો તમારી સંબંધો સાચવવાની કળા વિશે ફેરવિચાર કરી લેજો - **મુનિશ્રી રાજપુણ્ય વિજયજી**
- આજનું ઔષધ : દસ ગ્રામ આદુને બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી પાણી ગાળી લેવું. આ પાણી સવાર-બપોર-સાંજ-રાત ચાર વખત પીવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને ભૂખ લાગે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

પૂનાની સોફ્ટવેર કંપનીમાં કામ કરતી માનસીને ૨૦૧૧મી સાલમાં અકસ્માત નડ્યો. એને એક પગ કપાવવો પડ્યો. એ જયારે ભાનમાં આવી ત્યારે ખૂબ રોઈ એના પગની સાથે સાથે એના સપના પણ કપાઈ ગયા હોય એવું લાગ્યું. એક દિવસ એણે વિચાર્યું શું મારે હવે આખી જિંદગી આમ રડતા રડતા પરવશ બનીને જ પૂરી કરવી છે કે પછી આ ઘટનાને એક પડકાર માનીને આગળ વધવું... એણે મનમાં પડકાર સ્વીકારીને આગળ વધવાનું નક્કી કરી નાખ્યું. ડૉકટરોની સલાહ મુજબ ફીઝીયોથેરાપી કરાવી. નકલી પગ નખાવી એણે જિંદગીની બીજી ઈનીંગ શરુ કરી. પગની કસરત કરી. એણે બેડમિન્ટન રમવાનું શરુ કર્યું. એક પગ નકલી હોવા છતાં સખત મહેનત કરી. બેન્ડમિન્ટનમાં મન પરોવ્યું. ૨૦૧૫ની વિશ્વકક્ષાની એક મેચમાં એણે નામ નોંધાવ્યું. ત્યારે લોકો તેની મજાક ઉડાવતા હતા. એ મેચમાં એ આત્મ વિશ્વાસ સાથે રમી અને રજત મેડલ જીતી. અત્યાર સુધીમાં જુદી જુદી હરિફાઈમાં કુલ ૨૬ મેડલ જીતી ચૂકી છે જેમાં ૭ ગોલ્ડ, ૭ સિલ્વર અને ૧૨ બ્રોંઝ મેડલ છે. ડિસેમ્બર ૨૦૧૯માં તેને નેશનલ એવોર્ડ પણ મળ્યો છે. હવે એનું લક્ષ્ય ૨૦૨૦માં ટોક્યો પેરા ઓલિમ્પિકમાં મેડલ મેળવવાનું છે. માનસીની જીવનકથા પરથી સંદેશ મળે છે તમારી પરિસ્થિતિ ગમે તેવી હશે તો પણ તમારો આત્મવિશ્વાસ જો મજબૂત હશે તો તમને આગળ વધતા ભગવાન પણ રોકી નહીં શકે.

કોંગ્રેસમાં હોળી સળગી છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

સને ૧૮૮૫ની ૨૮ ડિસેમ્બરે દેશી પ્રજાના અધિકારો અંગે બ્રિટિશ સરકાર સમક્ષ અસરકારક રજૂઆત કરવા માટે ખુદ એક સંવેદનશીલ, માનવતાવાદી અંગ્રેજ મહાનુભાવ હ્યુમ દ્વારા પ્રેરિત સંસ્થા ઈન્ડિયન નેશનલ કોંગ્રેસ અનેક ચડાવ ઉતાર પાર કરતી એવા તબક્કે પહોંચી છે જ્યાં એને વિચારધારાના મુદ્દે કે એના ભવ્ય, ઊજળા ઈતિહાસ અને રાષ્ટ્રીય પ્રદાન સંદર્ભે સમર્થન કરવા માગતો મતદાતા પણ મૂંઝાઈ ગયો છે. દેશને અંગ્રેજ રાજની નાગચૂડમાંથી મુક્ત કરાવવાની લાંબી લાડી લડનાર આ રાષ્ટ્રીય પોલિટિકલ પાર્ટી છેલ્લા ઘણા સમયથી નેતૃત્વની કટોકટી - 'લીડરશિપ ક્રાઈસિસ'ની અસાધ્ય બિમારીથી પીડાઈ રહી છે. નહેરુવંશના નામે શરૂ થયેલી કુટિલ રાજનીતિએ અનેક નેતાઓને હાંસિયે ધકેલી દઈ એક જ પરિવારની પ્રાઈવેટ લિમિટેડ કંપની જેવી દયાજનક હાલતમાં ધકેલી દીધેલી પાર્ટી ગ્લોબલ વોર્મિંગને કારણે દિવસે દિવસે સંકોચાતી જતી ગંગાની જેમ વધુ ને વધુ નબળી પડી રહી છે. હોળીનો તહેવાર દિલ્હી સહિત સમસ્ત ઉત્તરભારતમાં મોજમસ્તી અને આનંદપ્રમોદનો પ્રસંગ બની રહે છે. કોરોના ઈફેક્ટની પ્રતિક્રિયા સ્વરુપે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ હોલી મિલનનો સાર્વજનિક પરંપરાગત પ્રસંગ બંધ રાખ્યો પરંતુ મધ્યપ્રદેશના રાજકારણમાં સળગેલી હોળીનો લાભ માધવરાવ સિંધિયાના સુપુત્ર અને રાજમાતા વિજયારાજેના પૌત્રને મળવા બોલાવી લઈ જ લીધો. અમિત શાહ હવે ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ નથી, રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ તો જે પી નડ્ડા છે - પરંતુ વજૂદ તો અમિત શાહનું જ બોલે છે એની પ્રતીતિ ત્યારે થઈ જયારે કોંગ્રેસી નેતાઓના ફોન નહીં ઉપાડનારા ગ્વાલિયરના પૂર્વ રાજવી અને ગુનાના પૂર્વ સાંસદ, કોંગ્રેસના મેધાવી યુવા નેતા જયોતિરાદિત્ય સિંધિયાએ સામે ચાલીને અમિત શાહ અને વડાપ્રધાનની મુલાકાત કરી અને વર્ષોથી જેમના વિશ્વાસુ પરિવારજન તરીકે એમના પિતાશ્રી અને પોતે રહ્યા કર્યા હતા તે સોનિયા ગાંધીને પત્ર પાઠવી કોંગ્રેસના પ્રાથમિક સભ્યપદેથી રાજીનામું ધરી દીધું. જયોતિરાદિત્ય સિંધિયામાં કોંગ્રેસીઓને પ્રતાપી પિતાનું તેજ વરતાયેલું. રાહુલ ગાંધીની યુવા મિત્ર મંડળીના સૌથી તેજસ્વી અને પ્રભાવશાળી નેતા તરીકેની ઈમેજ ધરાવતા જયોતિરાદિત્ય સિંધિયા ગુજરાતના વડોદરા રાજયથી લઈ કાશ્મીરના મહારાજા ડૉ. કરણસિંહના પરિવાર સુધી લોહીની સગાઈથી સંકળાયેલા છે. સિંધિયાના પૂર્વજોએ ૧૮૫૭ના વિપ્લવ વખતે અંગ્રેજ સરકારને સાથ આપી પ્રજાકીય આંદોલનને શમાવી દેવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો હતો. જેને પ્રથમ સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ ગણાવી પાછળથી બિરદાવવામાં આવેલ, તે આંદોલનમાં ખલનાયકની ભૂમિકા ભજવનાર ગ્વાલિયરના રાજવંશને સત્તા સાથે સમીકરણો માંડવાની પાકી આવડત છે. રાજમાતા વિજયારાજે અને એમની બે પુત્રીઓ વસુંધરા રાજે તથા યશોધરા રાજે જનસંઘ અને તે પછી ભારતીય જનતા પાર્ટી સાથે જ જોડાયેલા રહ્યાં. વિજયારાજે તો વાજપેયીનાં નિકટવર્તી, પ્રિયજન, એમને એમણે રાષ્ટ્રીય કક્ષાનાં નેતા બનાવ્યા, કેન્દ્રીય મંત્રી પણ બનાવ્યાં. વસુંધરા રાજે વારંવાર રાજસ્થાનના મુખ્યમંત્રી બનતાં રહ્યાં. બીજી તરફ પુત્ર માધવરાવે કોંગ્રેસમાં કાઢું કાઢ્યું. વાજપેયીને પણ હરાવ્યા અને કોંગ્રેસના ગાંધી પરિવારના લાડકા બની ગયા. મંત્રી બન્યા. કમનસીબે વિમાન અકસ્માતમાં માર્યા ગયા. જયોતિરાદિત્ય નાની વયે મોટા નેતા બની ગયા પણ એમની મહત્ત્વાકાંક્ષા બર નહીં આવતા હવે મોદીના ખોળે જઈ બેઠા છે. કોંગ્રેસની આ અવદશા વંશવારસાના રાજકારણને કારણે થઈ છે. સક્ષમ અને સબળ લોકનેતૃત્વ ઊભું કરવાને બદલે પરિવારવાદ પોષવાની વૃત્તિથી એક ઐતિહાસિક સંસ્થા વિનાશના કગારે પહોંચી છે. નહેરુ-ગાંધી પરિવારની નાગચૂડમાંથી નહીં છૂટે ત્યાં સુધી કોંગ્રેસની આવી જ દુર્દશા થતી રહેશે એવી આગાહી કરવામાં અતોશયોકતિ નથી. કમલનાથ ખેલાડી રાજકારણી છે - એમની કોંગ્રેસ અને કોંગ્રેસીઓમાં મતદારોને ભરોસો નહીં રહે તે નક્કી છે.

જીવન માટે સંબંધ જોઈએ અને સંબંધ માટે જીવવું જોઈએ

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

રસિક વાળંદ 'નિર્ઝર'
હે આત્મોદ્ધારક હોળી અગ્નિ !
શાં શાં ધરું હું સમિધો તમોને !
પ્રમાદ, માનીપણું, જાડ્ય, મૂઢતા,
ને રંગરંગી ઉરવાસનાઓ
મારી કને આયુષ્યમાત્ર તે ગ્રહો
જવાળા બનો ઉજ્જવળ તે તમારી.

●●●

વેદ કહે છે, 'હે અગ્નિ! તું અમોને સુપથ તરફ દોરી જા !' ભારતીય સભ્યતાના બે પર્વાધિરાજ એટલે હોળી અને દિવાળી... આમ આ બંને પ્રકાશ પર્વો. મારે મન હોલી એક વૈશ્વિક યજ્ઞ છે. એમાં સમિધ છે, શ્રીફળ છે, ધજા છે, પૂજન-અર્ચન છે, પંડગવ્ય છે,નવમંજરી-મરવા છે, ત્યાં મૃતિકા ને ઘટસ્થાપન પણ છે. - વાયુ, જળ, પ્રકૃતિ, પ્રાણી, મનુષ્ય - અગ્નિનો સમુચ્ચય.... પ્રકૃતિનાં પ્રાણતત્ત્વો વડે સામુદાયિક હોમ વડે અગ્નિદેવને અપાતી આહુતિ... આવા યજ્ઞની પરિક્રમામાં વિશ્વશાંતિ - વિશ્વકલ્યાણ - જગતોત્કર્ષની મંગલ કામના રહેલી છે.

મિત્રો, દિન-પ્રતિદિન પર્વોનું પોત પાતળું પડતું જાય છે, પર્વોનું દર્શન ખોવાયું છે માત્ર પ્રદર્શનના વિષય બની રહ્યા છે, યંત્રયુગના માનવીને આ મંત્રકથાઓ સાથે શું લેવાદેવા?!!! વર્ષ દરમિયાન આવીને જરા ઢંઢોળી જતા પર્વો આપણને ક્યાં વિશિષ્ટ કે વિ-શિષ્ટ લાગવાના!!! આપણે ઉપલકીયા માણસો ભીતરી મર્મ જાણીનેય શું કરવાનું?! 'સાપ ગયા ને લિસોટા રહ્યા' - વિધિ ચાલી ગયો ને માત્ર વિધાન બચ્યા... આપણો સંસ્કાર વારસો - શાસ્ત્રાનુસરણ જીવનને ઉદાત્ત બનાવે... એક કાળે અક્ષર જ્ઞાન ઓછું હતું ત્યારે મનેભરીને દિલથી તહેવારો ઉજવાતા. આજે તો તારીખીયાનું એક પાનું ફાટ્યું કે ફાડ્યું એ સાથે જ... 'સપરમો દહાડો' ભૂંલાઈ કે ભૂંસાઈ જતો હોય છે. એક સમયે જીવન 'દિવાળીના ઉધારાંને હોળીના વાયદે' જીવી જવાતું. અભણ પ્રાકૃતજનોના હોકારા-દેકારા,ચિચિયારીઓ સાથેના મસમોટા ઢોલ વાતાવરણને ગજવી દેતા. હોળીના ફાગ ખેલેતે ઘેરૈયા ઘડીભર સંસારનો તાપ વિસરી જીવતરનો આનંદ માણી લેતા... પ્રકૃતિ કેસરિયો ઠાઠ સજી-ધજીને ઉત્સવઘેલી બની હોય તેવું લાગતું. યુવો 'ગેડદડા'ની તૈયારી કરતા. નાનાં ટાબરિયાં 'હોળૈયા' પાછળ ગાંડાગેલા જોવા મળે... દુકાનો સાકર હારડાથી લચી પડેલી જણાતી. ખજૂર-ચણા-ધાણીના ઢગલે ઢગલા જોઈ નાનકડું મન અહોભાવથી છલકાઈ ઊઠતું. લાડુના જમણનું મિષ્ટ ભોજન એક નવી અનુભૂતિનું કારણ બનતું... આવો હતો અમારો દિવ્ય - ભવ્ય હોલિકોત્સવ...

અમારાં આ અવિસ્મરણીય સંસ્મરણોનાં સંવેદનો હવે વાગોળાનોય શો અર્થ ?!! આવી ખણખોદ સાંભળવામાંય હવે કોને રસ હોય...!!

દોસ્તો, સમયાંતરે પર્વોનો રંગ - ઢંગ બદલાતા રહેવાના પરંતુ પર્વનો મર્મ તો એ જ રહેવાનો... પ્રત્યેક પર્વના મર્મને સમજી જીવતરને સમજાવવાનું છે. ખેર, પૌરાણિક કથાનુસાર હોલિકા જેમાં બળી મરી, એ જ આજની આપણી 'હોળી'. આજના સંદર્ભે આપણી જાતને આપણે પ્રશ્ન પૂછીએ કે હોળીમાં દહન શાનું કરવાનું? હોળીમાં હોલિકાનું કહન કરવાનું આ ઉત્તર તો સ્પષ્ટ જ છે. પરંતુ 'હોલિકા' ને લાવવી ક્યાંથી ? મિત્રો, આનો જવાબ પણ સ્પષ્ટજ છે. વાસ્તવમાં હોલિકા અને પ્રહલાદ એ તો માત્ર પ્રતીક જ છે. સમાજમાં અને જનજનમાં વ્યાપ્ત અસૂદ વૃત્તિ - આસુરી સંપત્તિ એટલે હોલિકા અને સચરાચરમાં ઈશાવાસ્ય એવી સદ્ વૃત્તિ - દૈવી સંપત્તિ એટલે પ્રહલાદ...

પર્વો પડકાર ફેંકીને આદેશ આપે છે કે રોજિંદા જીવનમાં કેન્દ્રમાં ફૂલી-ફાલેલી અસદ્-આસુરી સંપત્તિનું દહન કરીશું તો જ સદ્વૃત્તિ અને દૈવીસંપત્તિનો સાક્ષાત્કાર શક્ય બનશે.

હોલિકોત્સવ ઉત્સાહભેર ઊજવ્યો.... ભક્ત પ્રહલાદના પુણ્ય સ્મરણમાંથી પ્રેરણા લઈ સંકલ્પ કરીએ કે આપણા અંતરમનમાંથી આસુરીવૃત્તિને અળગી કરી દૈવી સંપત્તિ આત્મસાત્ કરીએ... અસતો મા સદ્ ગમય્ ॥

સ્પર્શમણિ :

શૂન્ય અને વર્તુળ જોવામાં સરખા હોય તો પણ એમાં જમીન-આસમાનનો ફરક હોય છે... શૂન્યમાં આપણી એકલતા હોય છે અને વર્તુળમાં આપણા અંગત...!

●●●

જીવન માટે સંબંધ જોઈએ અને
સંબંધ માટે જીવવું જોઈએ.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

મેઘધનુષી રંગો જેવું સ્ત્રીનું વ્યક્તિત્વ સમાજ જીવનમાં સતત રંગ ભરવાનું કામ કરે છે

છેલ્લા થોડા સમયમાં મહિલાઓ દ્વારા આયોજીત બે કાર્યક્રમના ભાગ બનવાની તક મળી. વિસ્તૃત ફલક પર યોજાયેલા બંને કાર્યક્રમોમાં સ્ટેજ સંચાલનની જવાબદારી નિભાવીને ધન્યતા અનુભવાઈ. હૃદય ગદગદિત થયું. કહેવાદો કે આ કાર્યક્રમો માટે ' અદભૂત ' થી ઓછો કોઈ શબ્દ ન હોઈ શકે.

લાયોનેસ કલબ ગાંધીનગર દ્વારા વિકલાંગ લગ્ન ઇચ્છુકો

આપણા ગાંધીનગરના માનીતા આ અખબારનો આજે ૩૫મો જન્મદિવસ છે. આનંદ સહ ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છા...

માટે સમૂહ લગ્નનું આયોજન થયું. માત્ર અને માત્ર બહેનો દ્વારા આયોજીત આ કાર્યક્રમ નીજી પ્રસંગની જેમ ગરિમાપૂર્ણ રીતે ઉજવાયો. પ્રાપ્ત થયેલ અમુક દાનને બાદ કરતાં આર્થિક ભાર પણ બહેનો એજ ઉપાડ્યો. વ્યવસ્થા પણ બહેનો એજ સંભાળી. સભ્ય બહેનો દ્વારા જ સુંદર લગ્નગીતો પણ ગવાયા અને એમણે જ " વધુઓને " સુંદર શણગારી પણ ખરી. નાનામાં નાની બાબતનું સુંદરતમ્ આયોજન અને વ્યવસ્થા જોઈ લાભાર્થીઓ ભાવવિભોર થયા. આમંત્રિતોએ આનંદ પ્રગટ કર્યો. સમાજના મુખ્ય પ્રવાહ થી પોતાને વિખૂટા અનુભવતા વિકલાંગ વ્યક્તિઓ માટે બહેનો દ્વારા જે કાર્ય કરવામાં આવ્યું એ પ્રશંસાને પાત્ર છે.

એવું જ બીજું આયોજન સરકારી શાળાના વંચિત

શક્તિ-ઉર્જા-પ્રેમના ભંડાર સમી સ્ત્રીઓ અડગ મન સાથે જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી 'જીવવાની' ખેવના ધરાવે છે

વિદ્યાર્થીઓ માટે કરવામાં આવ્યું. જેમાં ક્લબના ક્રિકેટના જાણકાર મહિલા સભ્ય એ બાળકોને ક્રિકેટની તાલિમ આપી તેમને ક્રિકેટની ટુર્નામેન્ટ રમવા તૈયાર કર્યા. થનાર મોટા ખર્ચને પહોંચી વળવા આર્થિક સહાયની જરૂરિયાત હતી. આ વખતે પણ સભ્ય બહેનો નો સહકાર હતો જ. બાળકોને દૂધ, નાસ્તો, જમવાનું, વિદ્યાર્થીઓને ટોપીથી માંડી બુટ સુધી સંપૂર્ણ ડ્રેસ સુધીની તમામ વ્યવસ્થા અને ટેકનીકલ દરેક બાબતોની ચોકસાઈ આ કાર્યક્રમની શોભા હતા. રમતગમત જગતના નીવડેલા રમતવીર મહિલાઓ એ કાર્યક્રમનું મહેમાન પદ શોભાવ્યું ત્યારે સાચા અર્થમાં મહિલા દિવસની ઉજવણી સાર્થક લાગતી હતી. આ દરેકના સાક્ષી બન્યા પછી ફરી એકવાર મન, સ્ત્રીની અપાર શક્તિ અને સામર્થ્યને વંદી રહ્યું.

મહિલા દિવસ વીતી ચૂક્યો છે. ધૂળેટીના રંગો એ વાતાવરણને રંગીન બનાવ્યું છે. રંગોના સ્ત્રોત્ર એવા મેઘધનુષના રંગો જેવું સ્ત્રીનું વ્યક્તિત્વ સમાજ જીવનમાં સતત રંગ ભરવાનું કામ કરે છે. ભાવનાઓ, લાગણીઓ, કાર્યક્ષમતા, નિષ્ઠા, તત્પરતા, ઉત્સાહ, વિચક્ષણતા, સૂઝ-બૂઝ, ઉદ્યમીપણું, સુંદરતા, સાહસ અને ઘણું બધું સ્ત્રીને ઈશ્વર ના આશીર્વાદ રૂપે સાંપડ્યું છે. સામાન્ય માનવી જેટલી જ ક્ષમતા છતાં એક સ્ત્રી, એક જ સમયે અનેક કામ કરી શકે છે.

પ્લાનીંગ અને Execution એટલે કે આયોજન અને વ્યવસ્થામાં મેદાન મારી જાય એવી ઊંડી સૂઝ-બૂઝ સ્ત્રી ધરાવે છે. એના શરીર કરતાં એનું મન અનેક ગણી ઝડપથી દોડી શકે છે. આ એની વૈચારિક શક્તિ એના કામોને સરળ બનાવે છે. અને વાતાવરણને જીવંત બનાવે છે. બાળકના બાળોતિયા સાફ કરવાથી શરૂ કરીને તેમને પરણાવવા ઉપરાંત વડીલોની સાર-સંભાળ, પરિવાર અને અન્ય સંબંધોનું જતન, પતિ સાથેનું સાયુજ્ય જેવા માનસિક અને શારીરિક તમામ કામો સ્ત્રી સુપેરે નિભાવે છે. સ્ત્રી તરીકે અને વ્યક્તિ તરીકે પણ અનેક સ્ત્રીઓને નજીક થી કામ કરતી જોઈ છે...અનુભવી છે. શક્તિ-ઊર્જા-પ્રેમના ભંડાર સમી આ સ્ત્રીઓ અડગ મન સાથે જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી ' જીવવાની ' ખેવના ધરાવે છે. અનેક પછડાટ પામવા છતાં ફિનિક્ષ પક્ષી જેમ પોતાની નિષ્ફળતા માંથી પોતાનું સર્જન કરતાં એને આવડે છે. કોઈને માત કરવાની નહીં પણ પોતે અવ્વલ રહેવાની ચાહના એને જરૂર હોય છે.

પ્રભુના આ વિરલ સર્જનની બે-ત્રણ ત્રુટીઓ એને અજેય બનતા રોકે છે. સ્ત્રીઓ જ્યારે પરસ્પર પ્રતિસ્પર્ધી બને છે ત્યારે દુનિયાને તમાશો જોવાની મઝા આવે છે. ઈર્ષાની આગમાં સળગીને જ્યારે એ હીનકૃત્યોમાં ઝંપલાવે છે ત્યારે પોતાની ગરિમાને લાંછન લગાડે છે. લાગણીઓથી પ્રેરાઈ ને કોપભવનમાં બીરાજેલી રાણી કૈકેયી જેવું સ્ત્રી સ્વરૂપ સમગ્રરૂપે એને સન્માનીય બનતાં રોકે છે. આ ત્રુટીઓ એના વિકાસમાં અવરોધ બની શકે છે. આ યુગમાં હવે સ્ત્રી પોતે પણ આ સ્વીકારે છે, સજાગ થવા પ્રયત્ન પણ કરે છે.

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

ક્ષમતાવાન હોવા છતાં પુરુષપ્રધાન સમાજ રચનામાં સ્ત્રીઓને ' અબળા ' શબ્દથી જ નવાજાય છે. તેનું મિતભાષી અને શાંત સ્વરૂપ જ ઈચ્છિત હોય છે. ઈશ્વરે દરેક વ્યક્તિને અલગ પ્રકૃતિ અને અલગ વિશેષતા આપી છે. પ્રત્યેક સ્ત્રી પણ અલગ વ્યક્તિ છે. સ્ત્રી અરૂણિમા સિન્હા છે, કલ્પના ચાવલા છે, મેરીકોમ પણ છે. સ્ત્રીના જીવનમાં આવતા અનેક વળાંકો એના પ્રવાહનો પ્રકાર નક્કી કરે છે. ધસમસતુ કે સૌમ્ય, જાજરમાન કે બિહામણું સ્ત્રીનું વ્યક્તિત્વ બાળપણ થી ' સ્ત્રી ' ની વ્યાખ્યા સુધી પહોંચતા સુધી આવતા તેનાં સંજોગો ને આધીન હોય છે. સ્ત્રી બુટલેગર પણ હોઈ શકે અને સંત પણ. સ્ત્રી કંપની ની ઝઈ કે દેશની વડાપ્રધાન પણ હોઈ શકે છે. સ્ત્રી કામવાળી બહેન તરીકે કે વેશ્યા જીવન પણ જીવે છે. આ દરેક સમયે તેનામાં સ્ત્રી હૃદય યથાવત્ ધબકે છે. લક્ષ્મણજી એ એના માટે દોરેલી લક્ષ્મણરેખાની મર્યાદા એ બરાબર જાણે છે. વ્યક્તિ તરીકે ની માન્યતા માટે મૂલવણીની આ દુનિયામાં સ્ત્રી એ પોતાની જાતને નમ્રતા પૂર્વક, મજબૂતાઈથી, ગરિમાપૂર્ણ રીતે પ્રસ્થાપિત કરવી એજ માર્ગ છે.

નેતૃત્વ શક્તિ સ્ત્રીની ગળથૂંથી માં જ વણાયેલી હોય છે. નાના-મોટા પાયે એનો આભાસ મળતો જ રહે છે લાયોનેસ ક્લબની ઉત્તમ નેતૃત્વ શક્તિએ સમાજ ને સહાય પહોંચાડી છે. એ માટે ફરી એકવાર અભિનંદન

કેસૂડા અને આરોગ્ય

હજુ હમણાં જ હોળી-ધૂળેટી ગઈ. વસંતઋતુ પૂરબહારમાં ખીલી છે. વસંતઋતુ એટલે શિયાળા અને ઉનાળાની વચ્ચેની ઋતુ. આ સમયે તબિયત બહું સાચવવી પડે. શરદી, ઉધરસ, એલર્જી, તાવ આદિ બહું જોવા મળે. આ સમયે વાઈરસ અને બેક્ટેરીયાના ઈન્ફેક્શન પણ બહુ થાય. આવા જ સમયે સમગ્ર વાતાવરણને શુધ્ધ કરતો તહેવાર એટલેકે હોળી આવે. ખાખરો, લીમડો, આદિ લાકડા અને ગાયના છાણાથી બનેલ હોળી ઠેર ઠેર પ્રગટે. આ હોળી વાતાવરણમાં વાઈરસ અને બેક્ટેરીયાનો નાશ કરે છે. આપે અનુભવ્યુ હશે કે હોળી પછી શરદી-તાવ જેવા ઈન્ફેક્શન વાળા રોગો ઓછા થાય છે. હોળી સમયે ધાણી-દાળીયા-મમરા જેવા સુકા અને હળવા આહારની પ્રતિકાત્મકતા પણ સમજવા જેવી છે. હોળીના સમયે આપણો પાચકાગ્નિ મંદ હોય છે તેમજ જે લોકોની ઈમ્યુનિટી ઓછી હોય તે લોકોને ઈન્ફેક્શન પણ લાગવાની શક્યતા હોય છે. આ સમયે સૌથી અગત્યની ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત એટલે આહાર. આવા સમયે વ્યક્તિએ પચવામાં હળવો અને સુકો ખોરાક લેવો જેથી પાચનતંત્રને બહુ બોજ ન પડે, શરીરનો વધારાનો કફ શમે અને શરીરની ઈમ્યુનિટી પણ વધે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હોળી પછી આવે રંગોત્સવ ધૂળેટી. આજે આ આનંદોત્સવમાં રંગોનું સ્થાન અલગ અલગ કેમીકલ યુક્ત આર્ટીફિશીયલ રંગોએ લઈ લીધું છે, પણ વાસ્તવમાં ધૂળેટી નેચરલ કલર્સથી જ રમાતી અને રમાવી જોઈએ. આ નેચરલ કલર્સને પોતાના આગવા ગુણો છે જે આપણી હેલ્થ પર પોઝીટીવ અસર પાડે છે. હળદર, મોથ, મજીઠ, ભાંગરો આદિ ઔષધોમાંથી નેચરલ કલર્સ બને છે. (આજે વિદેશમાં નેચરલ કલર્સ યુક્ત પોશાકો પહેરવાનો ક્રેઝ છે. લોકો ઢગલો રૂપીયા ખર્ચીને આવા કપડા ખરીદે છે.)

ધૂળેટીના આ નેચરલ રંગોમાં શિરમોર નામ એટલે પલાશ પુષ્પ, એટલે કે કેસૂડા. પલાશના (ખાખરા) વૃક્ષ સૌરાષ્ટ્ર-ગુજરાતમાં ઘણા છે. ૪૦-૫૦ ફૂટ ઉંચા ખાખરાનાં ઝાડને મોટા પાન હોય છે. વસંતઋતુમાં ખાખરા પર ફૂલો બેસે. આમ તો ખાખરાનું ઝાડ દેખાવે એટલું રમ્ય નથી હોતું પણ જ્યારે તેમા કેસૂડા બેસે ત્યારે બહું જ સુંદર લાગે છે.

ગામડામાં તો બાળકોને દિવસો સુધી કેસૂડાના પાણીમાં નવડાવવામાં આવે છે, રતાશ પડતા કેસરીયા એવા કેસૂડાના પાણીના એન્ટીસેપ્ટીક ગુણો છે. તે ચામડી માટે હિતકર છે. વાન સુધારે છે. નાનામોટા ફોડા-ફોલ્લીઓ તો તાત્કાલિક બેસી જાય છે. ચામડીની ખંજવાળમાં રાહત આપે છે. બાળકોમાં પેશાબ છૂટતો ન હોય તો કેસૂડાના ફૂલને બાફીને તેને પેડુ પર બાંધવામાં આવે છે. કેસૂડા રક્તસ્રાવ અટકાવનારા છે. કેસૂડાને ૧૦-૧૨ કલાક પાણીમાં પલાળી એ પાણી પીવાથી નાક કે મૂત્ર વાટે લોહી નિકળતું બંધ થાય છે. ખાખરાનું વૃક્ષ પણ રસાયણતુલ્ય છે. શરીરને અનેકવિધ રીતે ફાયદાકર છે. ખાખરાના ફળને પિત્તપાપડો કહે છે. તે પેટના રોગો, ડાયાબિટીસ, હરસ આદિમાં ફાયદાકર છે.

કેસૂડાનાં ફૂલો ગાંધીનગરમાં તેમજ લગભગ દરેક શહેરમાં મળે છે. કદાચ શોધવા માટે થોડી જહેમત ઉઠાવવી પડે, પણ એ જહેમત આપણા સ્વાસ્થ્ય અને આનંદ માટે છે. (મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

પાંપણ વચ્ચે ફૂલ ખીલ્યાં છે

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

તા- ૨૮/૦૫/૨૦૧૫ ના ગાંધીનગર સમાચારમાં મારો પ્રથમ લેખ "ઉનાળામાંમોગરો " પ્રગટ થયો હતો. તેમાં મેં શરૂઆતમાં મોગરાના ફૂલોની થોડીક વાતો કરી, છેલ્લે શ્રી ઉમાશંકર જોશીની " લૂ, જરી તું ધીરે ધીરે વા, કે મારો મોગરો વિલાય !" કવિતા રજૂ કરી હતી. ત્યાર પછી તા- ૩૧/૦૫/૨૦૧૫ ના અંકમાં "ગુલમહોર કપાયાની વેદના " અને તા- ૩૧/૦૫/૨૦૧૫ના અંકમાં "ગરમાળાની વરમાળા" પ્રકાશિત થયા હતા. ઉક્ત બંને લેખોમાં પણ લખાણ સંબંધીત કાવ્યો રજૂ કર્યા હતા. તે સમયે કેવળ ફૂલો વિષયના અને કૂદરત વિષયક લેખો લખવાની મનસા હતી. પણ એકવાર આ લેખોને "મનના ઉમંગો" નું નામાભિમાન થતાં જ મેં મારા મનમાં ઉઠતા ઉમંગોને વાચકમિત્ર સંગ વહેંચવાની કોશિષ કરી છે. તેમાં આનંદના અવસર તો આવે જ આવે પણ ક્યારેક મનને બેચેન કરતી ઘટનાઓ પણ બળજબરીથી ઘુસી આવી છે.કોઈવાર રમૂજી લેખ પણ આવી જાય. અને પ્રવાસવર્ણનો તો કેટલા બધા આવી ગયાં