

# મહિલા દિવસની મુખ્ય ઐતિહાસિક ઘટનાઓ

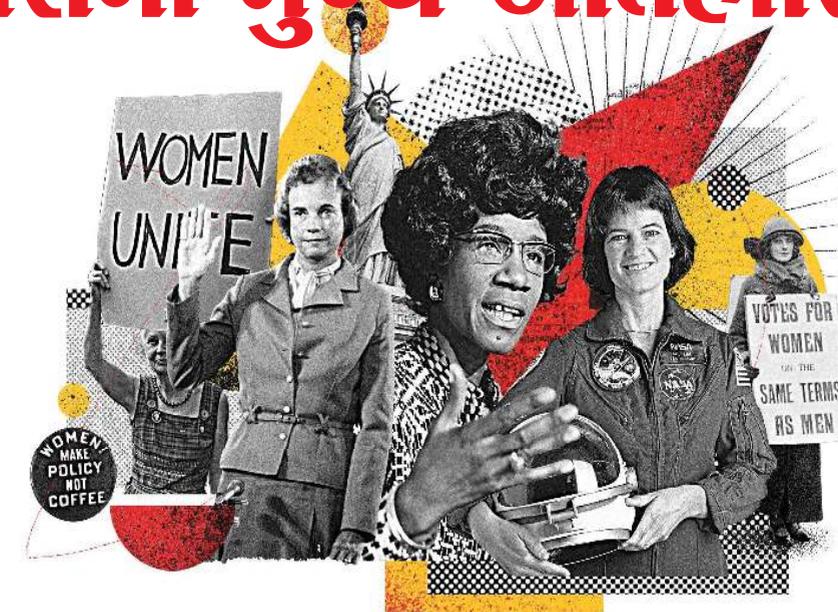
માર્ચ આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ મહિલાઓના હક્ક, સમાનતા અને સશક્તિકરણ માટેના સંઘર્ષની યાદ અપાવે છે, જેની શરૂઆત ૨૦મી સદીની શરૂઆતમાં ન્યૂયોર્કમાં કામકાજની સ્થિતિ સુધારવા અને મતદાનના અધિકાર માટે મહિલાઓના આંદોલનથી થઈ હતી. ૮ માર્ચ ૧૯૧૭ના રોજ રશિયામાં મહિલાઓની ઐતિહાસિક હડતાળ બાદ આ દિવસને વૈશ્વિક સ્તરે માન્યતા મળી.

આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ દર વર્ષે ૮ માર્ચના રોજ વિશ્વભરમાં ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસ મહિલાઓના અધિકારો, લિંગ સમાનતા, સશક્તિકરણ અને તેમના સામાજિક-આર્થિક-રાજકીય યોગદાનને માન આપવા માટે છે.

તેનો ઇતિહાસ લગભગ ૧૦૦ વર્ષથી વધુ જૂનો છે અને તે મુખ્યત્વે શ્રમિક આંદોલન અને મહિલાઓના મતાધિકારની લડાઈ સાથે જોડાયેલો છે.

ઐતિહાસિક ઘટનાઓ :

- ૧૯૦૮માં અમેરિકાના ન્યૂયોર્કમાં ૧૫,૦૦૦થી વધુ મહિલાઓએ પ્રદર્શન કર્યું હતું. તેઓએ કામના ક્લાકો ઘટાડવા, વધુ સારો પગાર અને મતદાનના અધિકારની માંગ કરી હતી. આ ઘટના મહિલા દિવસના મૂળમાં રહેલી છે.
- ૧૯૦૯માં અમેરિકાની સોશ્યલ પાર્ટી દ્વારા પ્રથમ નેશનલ વુમન્સ ડે ૨૮ ફેબ્રુઆરીએ ઉજવાયો હતો.
- ૧૯૧૦માં જર્મનીની સામાજિક કાર્યકર્તા ક્લેરા જેટકીને કોપનહેગનમાં યોજાયેલી ઇન્ટરનેશનલ સોશ્યાલિસ્ટ વિમેન્સ કોન્ફરન્સમાં પ્રસ્તાવ મૂક્યો કે દર વર્ષે એક આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ ઉજવવો જોઈએ. આ પ્રસ્તાવ સર્વસંમતિથી પસાર થયો.
- ૧૯૧૧માં પ્રથમ વખત ૯ માર્ચના રોજ ઓસ્ટ્રિયા, ડેનમાર્ક, જર્મની અને સ્વિટ્ઝર્લેન્ડમાં આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ ઉજવાયો. જેમાં લાખો મહિલાઓએ



- ભાગ લીધો હતો.
- ૧૯૧૭માં રશિયામાં (રશિયન ક્રાંતિ દરમિયાન) મહિલાઓએ 'Bread and Peace' (રોટલી અને શાંતિ)ના નારા સાથે હડતાળ કરી હતી. આ તારીખ ગ્રેગોરિયન કેલેન્ડર અનુસાર ૮ માર્ચ પડી. આ ઘટનાએ ૮ માર્ચને નિશ્ચિત તારીખ તરીકે સ્થાપિત કરી.
- ૧૯૨૨માં રશિયાના નેતા વ્લાદિમીર લેનિને ૮ માર્ચને અધિકૃત રીતે આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ તરીકે જાહેર કર્યો હતો.
- ૧૯૭૫માં સંયુક્ત રાષ્ટ્રે આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા વર્ષ તરીકે ઉજવણી કરી અને ૮ માર્ચને અધિકૃત રીતે માન્યતા આપી હતી.
- ૧૯૭૭માં યુએન જનરલ એસેમ્બલીએ ૮ માર્ચને યુનાઈટેડ નેશનલ ડે ઓફ વુમન્સ રાઈટ્સ એન્ડ

ઇન્ટરનેશનલ પીસ તરીકે સ્વીકાર્યો. ત્યારથી તે વૈશ્વિક સ્તરે ઉજવાય છે. તેનાથી એક પગલું આગળ વધતાં સન ૨૦૧૧માં અમેરિકાના તત્કાલીન રાષ્ટ્રપતિ બરાક ઓબામાએ માર્ચ મહિલાને મહિલાઓના મહિલાના રૂપમાં માન્યતા આપી. ત્યાર બાદ અમેરિકામાં માર્ચનો આખો મહિનો મહિલાઓની મહેનત અને સફળતાને લઈને સન્માનિત કરવાની પરંપરા શરૂ થઈ. ભારતમાં પણ આ દિવસ ખૂબ ઉત્સાહથી ઉજવાય છે, જ્યાં મહિલાઓના સશક્તિકરણ માટે અનેક કાર્યક્રમો, જાગૃતિ અભિયાન અને સન્માન સમારોહ યોજાય છે.

- દીપક જગતાપ (રાજપીપળા)



વાચક મંચ

## નારી તું ન્યારી

નારી તું શ્વાસમાં  
ભાવના બની મહેકી ઊઠી  
રણના દરિયામાં  
મોજાં બની લહેરી ઊઠી,  
ભૂરી ભૂરી આંખોમાં  
શ્વેત વીજળીના ચમકારે  
ગગનની આસપાસ  
વાદળો વચ્ચે ઝૂમી ઊઠી  
તારાઓથી શરમાતી  
ક્ષિતિજે શ્યામ વસ્ત્રોમાં  
ધૂધવતા દરિયાના સંગીતના  
સૂરોની જેમ નાચી ઊઠી  
પવનની લહેર સંગાથે  
ઊંચે ઊંચકાઈ ગઈ  
ધૂળની ઊડતી ડમરીથી  
તું છંછેડાઈ ઊઠી,  
ઘા ઉઝરડાને અવગણી  
નારી તું ન્યારી બની ઊઠી

- પ્રવીણ સરાધીઆ (સુરત)

## કોફિનમાં મેડિટેશન?!



## વજન ઘટાડવાનો ખતરનાક ટ્રેન્ડ!



જપાનમાં આજકાલ એક અજબોગરીબ પ્રથા ચલણમાં છે. અહીંના લોકો શાંતિ માટે કોફિનમાં સૂઈને મેડિટેશન કરી રહ્યા છે. જે લોકો મનને શાંત કરવા માટે એકલા સમય વિતાવવા ઈચ્છતાં હોય એવાં લોકો માટે આ ધ્યાન ઉપયોગી હોવાનું કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે કોફિનમાં મૃત વ્યક્તિને રાખવામાં આવે છે અને પછી એને દફનાવવામાં આવે

છે પરંતુ જપાનના ચિબા પ્રાંતમાં એક અંતિમ સંસ્કાર ગૃહ દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલી આ ન્યારી પ્રથા હવે જપાનમાં શાંતિ ઈચ્છનાર લોકો વચ્ચે એક ટ્રેન્ડ બની ગઈ છે. એને કોફિનમાં મેડિટેશન-ધ્યાન ધરવાની પ્રથા કહેવામાં આવે છે. કહેવાય છે કે એ લોકોને પોતાનાં મોત વિશે વિચારવા અથવા બસ, પોતાને તરોતાજા કરવા માટે સુરક્ષિત જગ્યા છે.

એક રીપોર્ટ અનુસાર જપાનના યુવાઓમાં આત્મહત્યાનો દર ઊંચાઈએ પહોંચી ગયો છે એટલે લોકોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતતા ફેલાવવા માટે આવી ક્રિયેટીવ રીત અપનાવવી પડે છે. જપાનમાં આ ટ્રેન્ડ એટલો વધી ગયો છે કે અલગ અલગ વ્યક્તિત્વ અનુસાર કોફિનના જુદા જુદા વિકલ્પ પણ માર્કેટમાં ઉપલબ્ધ છે. કોઈકનું સાધારણ લાકડાના કોફિનમાં મન શાંત ન થાય તો સ્પામાં ખૂબસૂરત કોફિન વધારે શાંતિવાળા લાગે. રંગબેરંગી રીતે સજાવેલા કોફિન લોકોને શાંતિ આપવાનું કામ કરે છે. ૩૦ મિનિટના સેશનના ૧૩ ડોલર ચાર્જ લેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ખુલ્લા કે બંધ કોફિનનો વિકલ્પ તો હોય જ છે પરંતુ કોફિનની અંદર મ્યુઝિક સાંભળવું, વિડિયો જોવો કે પૂર્ણ મૌનનો વિકલ્પ પણ પસંદ કરી શકાય છે. જપાનમાં આ અનોખી પ્રથા કેવળ ધ્યાન કે માનસિક શાંતિનું સાધન નથી પરંતુ લોકોને જીવનની અહમિયત અને મોત પ્રત્યે સહજ દષ્ટિકોણ અપનાવવાની એક નવી રીત બની ગઈ છે.



વજન ઘટાડવા અને સ્લિમ દેખાવા માટે વ્યક્તિ કેટલી હદે જઈ શકે છે એનું એક ખતરનાક ઉદાહરણ હમણાં જ જોવા મળ્યું છે. ચીનના સોશ્યલ મીડિયા પર આજકાલ એક બેહદ અજબ અને ખતરનાક 'ઈટિંગ હેક' વાયરલ થઈ રહ્યા છે જેને લોકો 'માઉથ કંડોમ' નામ આપી રહ્યા છે. આ ટ્રેન્ડમાં યુવાનો પોતાના મોઢા અને હોઠ પર કલીંગ ફિલ્મ કે પ્લાસ્ટિક વિંટાળી દે છે અને પછી તેની ઉપર ખાવાનું મૂકી ચાવવાનું નાટક કરે છે. આ ગાંડપણ પાછળનો તર્ક એ છે કે તેઓ વાનગીના સ્વાદની મજા તો લે છે પરંતુ તેમના શરીરમાં એક પણ કેલરી જશે નહિ. પ્લાસ્ટિક રેપ એક નડતર તરીકે કામ કરે છે જે ભોજનને લાળ કે પાચનતંત્રના સંપર્કમાં આવતાં અટકાવે છે.

લોકો વાનગીને જોર જોરથી ચાવી પછી બહાર ફેંકી દે છે. એમનો દાવો છે કે એનાથી મગજને એ ભ્રમ થાય છે કે શરીરને પોષણ મળી રહ્યું છે, ભૂખ શાંત થવાનું મહેસૂસ થાય છે. અલબત્ત મેડિકલ એક્સપર્ટના મતે આ એક હેલ્થ પ્રોબ્લેમનો સંકેત હોઈ શકે. આ એક વજન ઘટાડવાની રીત નથી પરંતુ એક ગંભીર 'ઈટિંગ ડિસઓર્ડર'ને પ્રોત્સાહન આપવાની રીત છે. જ્યારે તમે ખાવાનું ચાવીને ફેંકી દો છો ત્યારે શરીરને તાકાત નથી મળતી એટલે સમય જતાં ખાવાની લાલસા-કેવિંગ વધી જાય છે. આ ઉપરાંત પ્લાસ્ટિક રેપને વારંવાર ચાવવાથી વધુ માત્રામાં માઈક્રોપ્લાસ્ટિક શરીરમાં જવાનું જોખમ પણ રહે છે.