સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

બેકારીમાં નૈં મૌંઘવારી - રૂપિયો આવે ક્યાંથી ?
ઉધાર, લોન ને હપ્તામાં બચત થાય ક્યાંથી?
ખાતા નથી ભરપેટ, ઓડકાર આવે ક્યાંથી ?
આવે ક્યાંથી ગરીબ પાસે, રૂપિયો જાય ક્યાંથી ?
(રૂા. ક્યાંથી આવશે જશે ક્યાં? - બજેટ સમજુતિ)

હાઈકુ

ગરીબી વધે
ધનવાનો ધનિક -
બે નો વિકાસ!!
(ઉદ્યોગપતિઓ માટેનું બજેટ)

થાવ 'સ્વદેશી'
આયાતો કરો બંધ -
આત્મનિર્ભર !!
(સરળ ઈલાજ)

ચિંતન

વાદો નાવલમ્બ્ય ।

ઉપરોક્ત શૂત્ર જ્ઞાનસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ભક્તોએ વાદવિવાદ નહિ કરવો જોઈએ. જેઓ ભક્તિમાર્ગે જવા ઈચ્છતા હોય તેઓને ઈશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે ચર્ચામાં ભાગ લેવો જોઈએ નહીં.

ભક્તની ફરજ છે - પ્રભુની ભક્તિ અને સાક્ષાત્કાર પ્રેમભક્તિ તર્કથી પર છે. વાદ-વિવાદ તો ભક્તિમાર્ગ માટે એક મોટો અવરોધ છે. આ જગત ક્યારે અને કેવી રીતે બનાવ્યું ? શા માટે બનાવ્યું ? વગેરે જાણવાની ભક્તને માટે કોઈ આવશ્યકતા હોતી નથી. જ્યારે સમય પરિપક્વ થશે ત્યારે ભગવાન પોતે જ ભક્તને આ બધું સામેથી સમજાવશે. એવું માનીને શ્રદ્ધાપૂર્વક જીવવું જોઈએ.

વાદવિવાદથી સાચા આત્મનિરીક્ષણની શક્તિ નાશ પામે છે અને બુદ્ધિ-વિલાસ તેનું સ્થાન લે છે. ભક્તે તો સત્યને જ સત્ય માનવું. તેના પર તર્ક-વિવાદ કરવાથી શ્રદ્ધા ઓછી થાય છે

સુવિચાર

- ખોટા ઘરેણાં ખરીદવા માટે સાચા જ પૈસા જોઈએ,
  આથી જ ખોટા ઉપર સાચાનું વર્ચસ્વ રહેતું આવ્યું છે - **જીવન પાથેય**
- પ્રવૃત્તિને સિદ્ધિ ગણવાની ભૂલ ન કરશો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આ જગતમાં કોમળ હંમેશા કઠોરતાનો શિકાર બનતું જ રહ્યું છે અને છતાં યશોગાથા કોમળની જ ગવાતી રહી છે, ગૌરવપ્રદ સ્થાન તો કોમળ જ પ્રાપ્ત કરી રહ્યું છે - **આચાર્ય રાજહંસ**
- સંકટો આવ્યા પછી જ ડહાપણ આવતું હોય છે - **જનકલ્યાણ**
- પ્રેમથી તમે એક પઠાણને તમારી સાથે નરકમાં આવવા સમજાવી શકશો,
  પરંતુ બળજબરીથી તમે એને સ્વર્ગમાં નહીં લઈ જઈ શકો - **અબ્દુલ ગફારખાન**
- જીવવાની ઈચ્છા બધાં દુઃખોની જનની છે. મરવાની તૈયારી બધાં સુખોની જનની છે - **સ્વામી રામતીર્થ**
- આજનું ઔષધ : કોફી બીન્સને પીસીને તેમાં ઓલિવ ઓઈલ ઉમેરી તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી હળવા હાથે ચહેરા પર માલિશ કરવું. ૩૦ મિનિટ પછી સાદા પાણીથી ચહેરો ધોવાથી ચહેરા પર નિખાર આવે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

રેય સાયમનનો ચામડાનો વેપાર હતો. એના પાંચ વર્ષના પુત્રને તે રોજ ચામડાની દુકાન પર લઈ જતો જેતી માતાને કામકાજ કરવામાં થોડી સરળતા રહેતી. એકવાર સાયમન કોઈ કામકાજ માટે બાળકને મૂકીને બહાર જવાનું થયું. જતાં જતાં તેણે પુત્રને કાંઈ વસ્તુને અડવાની અને તોફાન કરવાની ના પાડી. પણ પાંચ વર્ષનો ચંચળ બાળક ચામડું સીવવાની સોય હાથમાં લઈ રમત કરવા લાગ્યો. કંઈક ચૂક થતાં એ સોય બાળકની આંખમાં ભોંકાઈ ગઈ. ઈજા થવાથી બાળકની આંખ ખરાબ થઈ ગઈ. અને ઈન્ફેકશન થવાથી બાળકની બંને આંખોની રોશની ચાલી ગઈ.

જીવનભર આંધળો થઈ ગયેલ બાળક લુઈ બ્રેઈલ હતો. તેણે જરા પણ હિંમત હાર્યા વગર લગનપૂર્વક અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો. ૧૮૫૨માં ૪૩ વર્ષની અલ્પ આયુમાં જ બ્રેઈલનું નિધન થઈ ગયું. પરંતુ રમતાં પહેલાં તેણે પોતાની કોઠાસુઝ વાપરીને નેત્રહીનો માટે લખવા, વાંચવા અને છાપવાની એક અલગ લીપી વિકસીત કરી. દૃઢ સંકલ્પ અને આકરી મહેનત સાથે પાકા ઈરાદાવાળા લોકો આપદામાં પણ પોતાના માટે અવસર રુપે ઉપયોગ કરી લે છે. અને પોતાની પાછળ બહુ મોટો વારસો છોડી જાય છે.

પોલીસની વરદીના બે ચહેરા

તંત્રીસ્થાનેથી...

સામાન્ય રીતે જનસાધારણમાં ખાખી વરદી પ્રત્યે એક છૂપો અણગમો અને ડર રહ્યા કરતો હોય છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણે જાતે જ લખેલ શિક્ષાપત્રીમાં શસ્ત્રધારી વ્યક્તિ કે સરકારી માણસ સામે દલીલબાજીમાં નહીં પડવાની અને એનું માન જાળવવાની સલાહ આપી છે. પોલીસ પાસે દંડો છે, પિસ્તોલ કે રિવોલ્વર છે અને એ શસ્ત્રોનો એ સ્વવિવેકપૂર્વક ઉપયોગ પણ કરી શકે છે. એથી સામાન્ય પ્રજાજનો પોલીસથી એક સલામત 'સોશિયલ ડિસ્ટંસ' રાખવામાં શ્રેય સમજે છે. તાજેતરમાં પોલીસના બે પરસ્પર વિરોધી ચહેરા ચર્ચામાં છે. એક ચહેરો ભરપૂર માનવતા અને સંવદેનશીલતાનો છે; બીજો એથી તદ્દન સામા છેડાનો, ભ્રષ્ટ, ક્રૂર, નિર્દય અને નફરત થાય એવો છે. વાઈરલ થયેલા સમાચારમાં આંધ્રપ્રદેશની એક મહિલા પોલીસ સબ ઈન્સ્પેકટર કોઈ લાવારિસ લાશને પોતાના ખભા પર ઊંચકી બે કિ.મી. પગપાળા ચાલી એના અંતિમ સંસ્કાર કરતી દેખાય છે. ખેતરોના શેઢા પર ચાલતી આ મહિલા સબ ઈન્સ્પેકટરે એવી લાશને કાંધ આપી છે જેની સામે કોઈ જોવા પણ તૈયાર નથી હતું. શ્રીકાકુલમ જિલ્લાની આ ઘટના માનવતાનાં મૂલ્યો હજી પણ અકબંધ હોવાની સાહેદી પૂરે છે. કે. શ્રીષા નામની એ પોલિસ અધિકારી મહિલાએ વરદીનું સમ્માન વધાર્યું છે. એ લાશ બિનવારસી હતી અને કોઈ એને અડવા તૈયાર નહોતું. કોરોનાનો ભય તો બધાને સતાવતો જ હોય પરંતુ આ કરુણામૂર્તિ યુવાન પોલીસ સબ ઈન્સ્પેકટરે એવો કોઈ ડર રાખ્યા વગર લાશને ઊંચકીને એના અંતિમ સંસ્કાર કર્યા. સામે પોલીસની વરદીને શરમજનક સ્થિતિમાં મૂકતી એક ઘટના ઉત્તરપ્રદેશ રાજયમાં બની છે. એક ભિખારણ માતાની પંદર વર્ષની દીકરી ગુમ થતાં એને શોધવા માટે એણે આકાશપાતાળ એક કર્યા. મુખ્યમંત્રીના કાર્યાલય સુધી પહોંચી છતાં એની વાત કોઈએ સાંભળી નહીં. ઉત્તરપ્રદેશના કાનપુર જિલ્લાના સનિગવાં ગામની આ અપાહિજ મહિલા ભિખારણને પોલીસ સ્ટેશનથી હડધૂત કરી કાઢી મૂકવામાં આવી હતી. ડીઆઈજી સમક્ષ ફરિયાદ કરવા ગયેલી, ઘોડીના સહારે ચાલીને ભીખ માગતી આ મહિલાએ એના કાળજાના કટકા સમી દીકરીને શોધી લાવવા વારંવાર પોલીસ સ્ટેશનના સબ ઈન્સ્પેકટરને ડીઝલ પુરાવવા પૈસા આપ્યા હોવાની રજૂઆત કરી છે. ભીખ માગી માગીને દસથી બાર હજાર જેટલી રકમ એણે પોલીસને આપ્યા પછી પણ દીકરી ન મળી એટલે એ ડીઆઈજી પાસે પહોંચી ગઈ. ડીઆઈજીએ એને પાણી પીવડાવી જીપમાં બેસાડી પાછી મોકલી અને એની પાસેથી લાંચ લેતા એસઆઈ સામે કાર્યવાહી શરૂ કરાવી છે. પોલીસ સ્ટેશનો પર એક પાટિયું સતત નજરે પડતું હોય છે : 'મેં હાઈ હેલ્પ યુ?' પોલીસ પ્રજાની મિત્ર છે. પરંતુ ક્યારેક એથી તદ્દન ઊલટું ભિખારણ પાસેથી પણ પૈસા પડાવતી પોલીસના કિસ્સા બનતા રહે છે. વરદીને આવી રીતે વગોવતા અધિકારીઓ સામે કઠોર પગલાં લઈ પોલીસની ઊજળી ઈમેજ ઊભી કરવાની જરૂર છે. કોરોનાકાળમાં આઠે પહોર ઊભા પગે સેવા આપતી પોલીસ ક્યાં અને કટકી કરી ખીસાં ભરતી કે ટાર્ગેટ પૂરું કરવા માટે પ્રજાને બિનજરૂરી પૂછપરછ કરીને હેરાન કરતી પોલીસ ક્યાં! પોલીસના આ એકમેકથી વિરોધાભાસી ચહેરા જનસાધારણ સામે ખાખી વરદી પ્રત્યે સદ્‌ભાવને બદલે શંકાકુશંકા જ ઊપજાવે છે. સંકટ સમયે પ્રજાની વહારે દોડી જઈ જીવના જોખમે મદદરુપ થનાર પોલીસ પ્રત્યે હરકોઈને માન જાગે. રમખાણો વખતે પોલીસ વધારે માર પોલીસ જ ખાતી રહે છે કારણ કે એના હાથ બંધાયેલા હોય છે. તાજેતરમાં વિપક્ષ સમર્થિત ખેડૂત રેલી ફંટાઈને લાલ કિલ્લા તરફ વળી ત્યારે ખેડૂતો પર લાઠીચાર્જથી આગળ વધવાની પોલીસને છૂટ નહોતી. ખેડૂતો બહુ જ ક્રૂરતાપૂર્વક વર્ત્યા જેથી ઘણા પોલીસ જવાનો ઘાયલ થયા હતા. જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં પોલીસ હરહંમેશ માથે કફન બાંધીને ફરે છે. કોઈ પણ સમયે આતંકવાદી કે ઘૂસણખોરો સામે મુઠભેડની નોબત આવી શકે છે અને એમાં છેક શહિદી સુધીની સંભાવના રહે છે. ઈન્ડો તિબેટ બોર્ડર પોલીસ, બોર્ડરલ સિક્યુરિટી ફોર્સ અને સીઆરપીએફ પણ પોલીસની જ અર્ધલશ્કરી કેડરો છે. ભૂકંપ કે અતિવૃષ્ટિ જેવી કુદરતી આફતો વખતે પોલીસ જાનની બાજી લગાવી દઈ ફરજ બજાવતી રહી છે.

દુનિયામાં બધું જ કિંમતી હોય છે, મળ્યા પહેલાં અને ગુમાવ્યા પછી!!

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

શબ્દોની આરપાર જીવ્યો છું,
હું બહું ધારદાર જીવ્યો છું.
મંદ કયારેય ન થઈ મારી ગતિ,
આમ બસ મારમાર જીવ્યો છું,
હુંય વરસ્યો છું ખૂબ જીવનમાં,
હુંય બહું ધોધમાર જીવ્યો છું.
આમ 'ઘાયલ' છું અદનો શાયર,
પણ સર્વથા શાનદાર જીવ્યો છું.

- અમૃત 'ઘાયલ'

●●●

હમણાં મહારાષ્ટ્રના એક ગામડામાં ૧૭ પૌત્ર અને ૧૮ પ્રપૌત્રનાં દાદીમાં ગંગાબાઈ મિરકુટે ૮૯ વર્ષે કાર ચલાવતાં શીખ્યાં...!

યુએસએના નવા વરાયેલા રાષ્ટ્રપ્રમુખ જો બાઈડેન ૭૮ વર્ષની વયે વિશ્વના સૌથી શક્તિશાળી દેશના પ્રમુખ તરીકેનો કાર્યભાર સંભાળ્યો... અરે, આ મહામાનવનું જીવન જ રોમાંચક સાહજ જેવું જ છે એમની પત્ની અને પુત્રી ક્રિસમસ ટ્રી ખરીદવા જતાં રોક અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામ્યાં, એકત દીકરો બ્રેઈન કેન્સરથી મૃત્યુ પામ્યો. બીજા પુત્રને ડ્રગ્સના વ્યસનને કારણે નેવીમાંથી બરતરફ કર્યો. બાઈડને પોતે પણ સ્નાયુના લકડવાની બિમારીનો સામનો કરી ચૂક્યા છે.

જીવનના આવા વિપરીત સંજોગોમાં મક્કમતાપૂર્વક સામનો કર્યા પછીએ આજે જૈફ વયે મહાસત્તાનું સુકાન સંભાળવા સક્ષમ છે, જયારે આપણી આસપાસ નિવૃત્ત વયોવૃદ્ધો જાણે સર્વવાતે પરવારી ચૂક્યા હોય એમ નિસાસા નાખી જીવતા જોવા મળે છે...

દોસ્તો, આજના કમ્પ્યૂટરના જમાનામાં નિવૃત્ત શબ્દ જ જાણે વ્યવહારમાંથી નિવૃત્ત થઈ ગયો છે... એને સ્થાને અંગ્રેજી શબ્દ રિટાયર્ડ આવી ગયો છે, ગુજરાતી પ્રજા માટે ગુજરાતી શબ્દો જ ભારે જે અઘરા થવા માંડ્યા છે. 'હું નિવૃત્ત થવાનો છું' એમ કહો તો સાંભળનાર ચકરાવે ચડી જાય પણ જો - 'હું હવે રિટાયર્ડ થઈશ.' એમ બોલો તો તરત સમજાઈ જાય...!!

આમેય 'નિવૃત્ત' શબ્દ જ વ્યક્તિ માટે બોઝિલને ભારેખમ બન્યો છે. ઘરેડબદ્ધ જીવ્યે જવાતી જિંદગીમાં એક હાશકારાનો પડાવ એટલે નિવૃત્તિ.... પણ... આ નિવૃત્તિને પામનારા... માણનારા... જીવનારા... કેટલાં ?! 'નિવૃત્ત' ને આપણી તળબદી ભોલીમાં 'નવરું' કહીએ છીએ. જેને આપણે શિષ્ય ભાષામાં 'નિવૃત્ત' કહીએ છીએ એને જ આપણી ગામઠી ભાષામાં 'નવરો' કહીએ છીએ. વળી આ નિવૃત્ત થવાનું તો માત્ર નોકરિયાતના જ લમણે લખાયું હોય છે... ધંધો કયાં કોઈનાથી છૂટે છે...?!!

'મોટે ભાગે ઉતર્યો અમલદાર કોડીનો' - એ ન્યાયે માન અને મહત્તા પદત્યાગ સાથે જ ગુમાવે છે. જો કે નોકરીયાત મહિલા માટે તો નિવૃત્તિ આનંદનો અવસર હોય છે. કારણ કે નોકરી પછીએ ઘરકામ તો કરવાનાં જ હોય છે...

દોસ્તો, નવરાપણું માણસને અર્થહીન બનાવે છે. આપણા ખોટા ખ્યાલોથી જ નિવૃત્તિ નિંદનીય થઈ છે. એટલે જ 'નવરે બેઠો નખ્ખોદ વાળે' - કહેવત જનમાનસમાં રૂઢ થઈ ગઈ છે. મારી દૃષ્ટિએ તો સાચું જીવન નિવૃત્તિ પછી શરૂ થાય છે. ફરજિયાતપણે કરવી પડતી પ્રવૃત્તિની ગુલામીમાંથી મુક્તિ - ક્રૂર સિસ્ટમની કેદમાંથી મુક્તિ એટલે નિવૃત્તિ... હવેના દિવસો મુક્ત - નિર્બંધ જીવતરનો આનંદ માણવાની રમણીય ક્ષણો... ઘણાંને મુંઝવણ છે સમય પસાર કરવાની તો.... ઘણાંને અગિયારથી પાંચની ગૂંગળામણ એવી સદી ગઈ હોય છે કે ઓફિસ છૂટે જ નહીં.... સાહેબને સોનાનું પાંજરું જ જોઈએ.

અંગ્રેજીમાં એક ઉક્તિ છે; 'Eat dessert First.' 'જિંદગી અનિશ્ચિત છે, પહેલાં મિષ્ઠાન્ન આરોગવાનું રાખો.' અહીં મિષ્ઠાન્ન એટલે મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ, સૌથી અગત્યનું એન સૌથી વધુ ગમતું કામ. જિંદગી અનિશ્ચિત છે. આ કટુ સત્ય સ્વીકારી જિંદગીને સાચા અર્થમાં સાર્થક કરીએ.

નિવૃત્તિનો પડાવ તો ઉંમરને આદર આપવાનો પડાવ છે, કાવાદાવા, છળ-પ્રપંચ, ઈર્ષા, ટીકા-નિંદા, અદેખાઈ, લડાઈ-ટંટા, બીજાની લીટી ભૂંસવાની આદત... આ સઘળુંયે છોડી સર્વ પ્રિય બનીએ.... એક તો ઓછી મદિરા ને ગળતો જામ છે - એ સમય સ્વીકારી શાણપણ દાખવીએ...

સ્પર્શમણિ :

તમારી કિંમત એટલી જ રાખો જેટલી કોઈક ચૂકવી શકે, જો મોંઘા થઈ ગયા તો એકલા પડી જશો.

●●●

દોસ્તો, દરેકની સામે જિંદગી 'પડી' છે, કોઈક જ તેને 'ઊભી' કરી શકે છે.

●●●

દુનિયામાં બધું જ કિંમતી હોય છે, મળ્યા પહેલાં અને ગુમાવ્યા પછી!!

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

પુરુષ સંતાનને અપાતી અતિશય છૂટથી સમાજની બેહાલી થાય છે એની ગંભીરતા મા-બાપે સમજવાની જરૂર છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

રવિવારનું અખબાર વાંચતા સમયે એક-બે સમાચારે કાળજું કંપાવી દીધું. આમ તો અત્યારે અખબારનું દરેક પાનું દિલધડક સમાચારોથી ભરેલું હોય છે. પરંતુ આ સમાચાર વાંચીને રૂવાંડા ઊભા થઈ ગયા, એ કંઈક આવા હતા. ગુજરાતના હાલોલની કોપરેજ ગામની ૨૦ વર્ષીય યુવતીએ નર્મદા કેનાલમાં ઝંપલાવી ને આત્મહત્યા કરી. એની ૬ પાનાની સ્યુસાઈડ નોટ નો દરેક શબ્દ હચમચાવી નાંખનાર આક્રંદ થી ભરેલો હતો. અને બીજી ધોરણ-૮ માં ભણતી તરૂણ વિદ્યાર્થીની એ ગળે ફાંસો ખાઈ આત્મહત્યા કરી, એ ગર્ભવતી હોવાના અહેવાલ છે.

મહિલા સશક્તિકરણના નારા લગાવતા સમાજમાં આ બંને ઘટના ઘટી છે. દેશના અનેક ભાગોમાં આવી ઘટનાઓ રોજ થાય છે. શારિરીક બળાત્કાર શબ્દ હવે સાવ રોજીંદી ઘટના ગણાવા લાગી છે. એ ઘૃણાજનક કૃત્ય ઝનૂનપૂર્વક વખોડવા લાયક છે. પરંતુ અહીં જે બંને ઘટનાનો ઉલ્લેખ છે એમાં શારિરીક સાથે માનસિક બળાત્કાર ઊભરીને આવે છે.

એક વીસ વર્ષીય દિકરી, પોતાને પસંદ એવા યુવક પ્રત્યે આકર્ષાય એ બિલકુલ સ્વાભાવિક છે. પોતાના ઘર પરિવાર, માતા-પિતાની સતત ચિંતા હોવા છતાં મનના માણીગર એવા યુવાન પ્રત્યેના આકર્ષણ થી મુક્ત થઈ શકતી નથી. એને પોતાના જીવનસાથી તરીકે જોઈને, વિશ્વાસપૂર્વક એ પોતાનું તમામ યુવક ને સોંપે છે. એનું આધિપત્ય સ્વીકારે છે. એને ગમવાના પ્રયત્નો કરતા-કરતાં એનું જીવન સતત પતનની ખાઈ તરફ ધકેલાતું જાય છે. છતાં પણ સામેના પુરુષ પાત્ર પરનો એનો વિશ્વાસ એ ડગવા દેતી નથી. સૌથી વધુ વિશ્વાસ એને પોતાના પ્રેમ પર હોય છે.

આ આખી ઘટનામાં પુરુષ પાત્ર વિશે જ્યારે વાંચીએ ત્યારે રોષ ભભૂકી ઊઠ્યા વિના રહે નહીં. અનેક છોકરીઓને પોતાની જાળમાં ફસાવી, એનું શારીરિક શોષણ કરી એને તરછોડી દઈ એના પર માનસિક-શારીરિક અત્યાચાર કરનાર નરાધમોનો આ દુનિયામાં તોટો નથી. એક સ્ત્રીના શરીર સુધી પહોંચ્યા પછી લંપટ પુરુષની નજર બીજું સ્ત્રી શરીર તાજી લાગણીઓ શોધવા લાગે છે. હવસની આગમાં લપેટાયેલા યુવકો અને પુરુષો પોતાના અનેક અભાવો-ત્રુટીઓને છાવરવા, પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ટકાવી રાખવા સ્ત્રીઓનો ઉપયોગ કરે છે. સ્ત્રીને પોતાના સકંજામાં લેવા એ ગમે તે કરી છૂટે છે. પુરુષનો દંભી સમર્પિત પ્રેમી સમ વ્યવહાર યુવતિ-સ્ત્રીને પીગળાવી દે છે. એને જરાય ગંધ સરખી પણ ના આવે એવી કાળજી લઈ પુરુષ પાત્ર એકદમ સીફત પૂર્વક પોતાની વિકૃત મુરાદ ને પ્રેમના વાઘા પહેરાવી દે છે. ૧૪ વર્ષની તરૂણી ગર્ભવતી થઈ જાય, શરમ અનુભવે, ડર થી ગભરાઈ ને આત્મહત્યા કરે. આવી અનેક ઘટનાઓમાં વાંક કોનો ગણવો એ પ્રશ્ન થાય.

ભગવાને સ્ત્રી-પુરુષમાં વિજાતીય આકર્ષણ મુક્યુ ત્યારે એમને પણ કદાચ એના વિકૃત દુરઉપયોગનો ખ્યાલ નહીં હોય. સંસાર ને ચલાવવા હેતુ એમણે બે પાત્રોનું નિર્માણ કર્યું. દુનિયાના પ્રથમ બે પાત્રો આદમ અને ઈવ ની વાત આપણે સહુ જાણીએ જ છીએ. એ બંને માં કામદેવ ના કામણ થકી જન્મેલ કામુક્તા થી સંસારનું નિર્માણ થયું. પરંતુ પ્રભુનું પ્રયોજન વિસારે પડી જાય એવી કામલીલા ની પરાકાષ્ઠા સમાજમાં પ્રસર ચૂકી છે. નવજાત શિશુ કચરાના ડબ્બામાં ફેંકી દેવાય છે. અનેક યુગલો દિકરી જન્મથી ડરે છે. દિકરીનો જન્મદર દિનપ્રતિદિન ઘટતો જાય છે. સમાજ અસંતુલન તરફ આગળ વધી રહ્યો છે.

આનો ઉપાય શું ? ઉપાય એક જ છે જાગૃતતા. સ્ત્રી, પુરુષ, યુવક, યુવતી, માતા, પિતા, પ્રત્યેક પરિવાર અને તેના સભ્યો જાગૃત બને. સ્ત્રી સશક્તિકરણ શબ્દ આર્થિક સંદર્ભ કરતાં માનસિક સંદર્ભ વધુ ઉપયોગમાં લેવાય. સ્ત્રી બાળકી હોય ત્યારથી એને માનસિક મજબૂતાઈ ની કેળવણી આપવામાં આવે. ભારતીય પરંપરાનો પાયો, એવા સદાચાર, નૈતિકતા, સંયમને શિક્ષણમાં સ્થાન મળે. પરિવારના મોભી વડીલો પોતાના બાળકોને છાવરવાને બદલે એમની ભૂલો માટે, એમના અયોગ્ય વર્તન પર ટકોર કરવાની હિંમત દાખવે. પુરુષ સંતાનને અપાતી અતિશય છૂટ થી સમાજની બેહાલી થાય છે એની ગંભીરતા મા-બાપે સમજવાની જરૂર છે. સ્ત્રી સંતાનને લાગણીઓ પર કાબૂ રાખતા શીખવવાની, એને સમજ આપવાની ફરજ પણ માતા-પિતાની જ છે. આજ સુધી ઉંમરના ખાસ તબક્કે સર્જાતી આ હોનારતો હવે ઉંમરના કોઈ પણ તબક્કે સર્જાઈ શકે છે. એ આપણું સામાજીક અધઃપતન દર્શાવે છે.

રાંડ્યા પછીનું ડહ્યાપણ કોઈ કામનું નથી. માતા-પિતા એલર્ટ બને એ જરૂરી છે. તરૂણ-યુવા સંતાનો સાથે માતા-પિતા મિત્રતા કેળવી એમની માનસિક હૂંફની જરૂરિયાત સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરે. વસ્તુઓ અને સુખ-સાહેબીના સાધનો કે વધુ પડતી પ્રશંસા સંતાન ના અહમ્ ને વધુ જટીલ બનાવે છે. એનો એ ઈગો એને વાસ્તવિકતા થી દૂર લઈ જાય છે. ભ્રમણામાં જીવવા ટેવાયેલી આવી વ્યક્તિ જીવનમાં જબરજસ્ત પછડાટ અનુભવવાની શક્યતા રહેલી છે. અંદરથી ભીરૂ એવા આ વ્યક્તિઓ ખોટા રવાડે ચઢે છે અથવા મોત ને વ્હાલું કરે છે.

અખબારો, સંતો, અનુભવીઓ દ્વારા સમાજનું ધ્યાન દોરવાના અને જાગૃતિના પ્રયત્નો અવારનવાર થતા રહે છે. વ્યક્તિના જીવનમાં છાને પગલે પ્રવેશતી આ ઊધઈ સમાજને છિન્નભિન્ન કરી રહી છે. આ ચિંતા દરેકની બનશે ત્યારે જ સલામતી અને અમન અનુભવાશે.

અધ્યાત્મિકતા, સારું વાંચન, ઘરનું તંદુરસ્તી વાતાવરણ, માતા-પિતાના સંસ્કાર વારસામાં સમાજને દિશા બતાવવાની, એનો ઊભો રાખવાની શક્તિ છે. એનો મહત્તમ પ્રયોગ થાય એ આજની જરૂરીયાત છે.

કૃમિનાં (કરમિયા) ઘરગથ્થું ઉપચારો

આપણે ત્યાં ખાસ કરીને નાના બાળકોને કારમિયાનો પ્રોબ્લેમ બહુ હોય છે. ઘણા લોકો તેને પેટની જીવાત અને કરમ જેવા નામથી પણ ઓળખે છે. આયુર્વેદમાં પણ કૃમિનો વિગતવાર ઉલ્લેખ છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

તો આ કૃમિ કઈ રીતે થાય છે ? આનો જવાબ બાળકોની સાફસફાઈની આદતો પર રહેલો છે. બાળકો બહાર રમવા જાય એટલે ધૂળમાં, કીચડમાં, ગંદા પાણીમાં હાથ નાખે, અને પછી એ હાથ મોં માં નાખે, અથવા તો રમીને ઘરે આવીને હાથ ધોવાને બદલે સીધું જમવા બેસી જાય, અને આ રીતે ધૂળમાં કે ગંદા પાણીમાં રહેલ કૃમિ બાળકના શરીરમાં જાય. આ કૃમિ આંતરડાની દીવાલો પર ચોંટી જાય અને તેનાથી બાળકોને પેટમાં દુખાવો, ઝાડા, કરોળિયા (ગાલ પર આછા સફેદ ડાઘ પડવા), અપચો, અને શરીર ન વધવા જેવા પ્રોબ્લેમ થાય.

આ પ્રોબ્લેમ દૂર કરવા માટે આયુર્વેદમાં અનેક ઔષધોનો ઉલ્લેખ છે. એમાંય ખાસ કરીને એવા ઔષધો કે જે આપણા ઘરના રસોડામાં જ હાજર છે તે છે અજમો અને હળદર. અજમો કૃમિ દૂર કરવામાં ઉત્તમ છે. અજમાને વાટીને ગોળ સાથે મિક્સ કરી તેની ગોળી બનાવીને બાળકોને આપી શકાય. હળદર અજમાનો ફાંકડો પણ મારી શકાય કે દૂધમાં પણ આપી શકાય. આ ઉપરાંત લીમડો પણ કૃમિ દૂર કરવામાં ઉત્તમ છે. લીમડાના કૂણા પાન બાળકોને આપી શકાય. આ સાથે કાચકા અને વાવડીંગ પણ કરમિયા દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. આ બંને ઔષધો ગાંધીની દુકાને સહેલાઈથી મળી રહે છે. વાવડિંગમાંથી જ બનેલ વિડંગારિષ્ટ (સીરપ) પણ લઈ શકાય.

આ ઘરગથ્થુ ઉપચારોની સાથે-સાથે બાળકોને હાથ ધોવાની નિયમિત ટેવ પાડવી અને ખોરાકમાં બહુ પચવામાં ભારે તેમજ વધુ પડતો ગાળ્યો ખોરાક ન આપવો.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

ચૂંટણી ચિહ્ન

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

છગનલાલ માસ્તરે આ વખતે એમના વિસ્તારમાંથી ચૂંટણીમાં ઊભા રહેવાનું અને જીતવાનું નક્કી કરી નાખેલું. એમના વિસ્તારનાં દરેક ઘરનું કમસે કમ એક સભ્ય એમના હાથ નીચે ભણીને ગયેલું એટલે એમના વિદ્યાર્થીઓ એમને જ વોટ આપશે એવું એમણે મનોમન ધારી લીધેલું.

કઈ પાર્ટી વતી ચુંટણી લડવું એ વિશે એમણે ઘરમાં બધાની હાજરીમાં જ પૂછેલું અને દસ સેકન્ડનાં ટુંકાગાળામાં જ એમના હોનહાર સુપુત્રએ જવાબ આપી દીધેલો, 'જે પાર્ટી તમને ટિકિટ આપવા રાજી થાય એના પક્ષે વળી.' પોતાના સુપુત્રની વાત સાંભળીને છગનલાલ મનોમન થોડા ઘાયલ તો જરૂર થયેલા પણ, દીકરો હજી બાળક બુદ્ધિ છે એને બિચારાને બાપાની વેલ્યુની ખબર જ ક્યાં છે, એવું એવું વિચારી મન મનાવ્યું.

બે ત્રણ પાર્ટી ઑફિસમાં ચક્કર કાપ્યા બાદ એમને પોતાની વેલ્યું વિશે ખરો ખ્યાલ આવી ગયો. આવો માસ્તર કહીને પગે પડનારા નેતાગણને વોટ લેવામાં જ રસ હતો, આપવામાં નહિ અને એમાંય કોઈ એમની બરાબરી કરવા જાય એ તો એમને સહેજેય ગમતી વાત ન હતી. છેલ્લે છગનલાલે અપક્ષ ઉમેદવાર બની ચૂંટણી લડવનું નક્કી કર્યું.

ખરી મુસીબત હવે જ શરૂ થઈ. એમનું ચૂંટણી ચિહ્ન શું રાખવું એ વાતે ભારેથી અતિભારે મુશ્કેલી થઈ આવી. ફરીથી ઘરમાં મિટિંગ ભરાઈ અને કુટુંબના બધાય સભ્યો વિચારવા લાગ્યા. આ વખતે પણ દસ સેકન્ડનો સમય પૂરો થતાં થતાં જ એમનો સુપુત્ર બોલી ઉઠ્યો, 'મોબાઈલ' એની પાછળ જ ઘરનાં બધા કોરસમાં બોલી ઉઠ્યા, 'મોબાઈલ..?'

'હા પપ્પા તમારું ચુંટણી ચિહ્ન મોબાઈલ રાખો. યુવાનોની પસંદ, આજના જમાનાની સૌથી મોટી જરૂરિયાત, દરેક વાતે ઉપયોગી અને હાથવગું સાધન એટલે મોબાઈલ. પ્રચારમાં દરેકને એક એક મોબાઈલ આપવાનું વચન પણ આપી દેજો પછી આજના યુવાવર્ગનો મત તમારા ખાતામાં આવ્યો જ સમજો.' પુત્રએ ઉત્સાહિત થઈ કહી દીધું.

'બધાને મોબાઈલ આપવા જતા તારા બાપને માથે ટાલ પડી જાય.' છગનલાલના બાપુજીએ ચલમનો એક કશ લેતા કહ્યું. છગનલાલે એમના બચ્ચા કૂચ્ચા વાળ ઉપર ચિંતાથી હાથ ફેરવ્યો. સસરાની વાતે સૂર પુરાવતા છગનલાલના ધર્મપત્ની વિજ્યાબેને કહ્યું, 'હા બળ્યું અને અત્યારે તો બધાને પેલો અડધા ખાધેલા સફરજન વાળો ફોન જ આપવો પડે નહીતર આપણે હલકામાં ગણાઈ જઈએ.'

'તમારું નિશાન બર્મુડો રાખી લો. ગરમીમાં આપે ઠંડીનો અહેસાસ એવું જોડકણું પણ જામશે.' ક્યારનાય ચૂપ બેઠેલા ચમનલાલે એમનો મત આપ્યો એ જોઈ છગનલાલની પુત્રીએ કહ્યું, 'કેવી વાત કરો છો કાકા, બર્મુડો કંઈ પપ્પાને શોભે. એક તો એમનું ભારે શરીર, ચાર તરબુઝ ભર્યા હોય એવડું મોટું પેટ બર્મુડામાંથી કેવું દેખાય?' આખા ઘરમાં હાસ્યનું એક ભયંકર મોજું ફેલાઈ ગયું. સૌની નજર પોતાના પેટ ઉપર ચોંટેલી જોઈ છગનલાલને ઢુંટી ઉપર ચળ ઉપડી આવી પણ એમણે સંયમ રાખ્યો.

'પપ્પા તમારું નિશાન કાગડો રાખી લો. ''કા, કા'' કરીને બીજાના જૂઠ જાહેર કરે એવો કાગડો.' દીકરીની સલાહ સાંભળી બધાનાં મુખ પર અહોભાવ આવી ગયો. કાગડો નક્કી થાય એ પહેલાં જ વિજયાબેને સહેજ મલકાતા વિરોધ નોંધાવ