સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

મોંઘવારીની સમસ્યાઓથી જકડાયા કરો,
તંત્રની ગુપ્ત બેવફાઈથી અકળાયા કરો,
પકડાયા કરો ગંભીર ભૂલોના પાંજરામાં -
છતાંય અનેક કૌભાંડોમાં સંકળાયા કરો.
(ઈન્ફ્રા પ્રોજેક્ટના વિલંબથી મા. મોદીજી અકળાયા)

હાઈકુ

ચઢે ચરબી
જીએસટી વેરાની
થાય કમાણી
(બળતણ હૃદય બાળે છે)

રોગે રિબાતાં
જનોને મોંઘવારી -
મારે ફટકા
(નિર્દય સરકાર)

ચિંતન

**શિબિ ઈદછી હરિચંદ્ર નરેશા, સહે ધરમ હિત કોટિ કલેસા ।
રંતી દેવ બલિ ભૂપ સુન્નતા, ધરમાં ધરેઉ સહિ સંકટ નાના ।
ધરમુ ન દૂસર સત્ય સમાના, આગમ નિગમ પુરાન બખાના ॥**

ઉપરોક્ત સાખી અયોધ્યા કાંડમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

શિબિ, ધધિચિ અને રાજા હરિશચંદ્રએ ધર્મ ને ખાતર અનેક કષ્ટો વેઠ્યાં હતાં. બુદ્ધિમાન રાજદા રંતી દેવ અને બલિને પણ અનેક સંકટો વેઠ્યા હતા. તેમ છતાંય ધર્મથી વિમુખ થયા ન હતા એટલે કે એમણે ધર્મ છોડ્યો ન હતો.

વેદ શાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં કહેવાયું છે કે સત્ય સમાન એકેય ધર્મ નથી. નીતિપૂર્ણ જીવન જીવવું એ પુણ્ય છે. અનીતિને અપનાવવી તે પાપ છે. નીતિવાન વ્યક્તિના જીવનમાં ઉપાધિઓ તો ઘણી આવે છે. જો તે ધૈર્ય અને હિમ્મત રાખીને તેનો સામનો કરે છે તો એ છેવટે સફળતાને વરે છે. રામના વ્યક્તિત્વમાં આપણને નીતિમાં દર્શન થાય છે. તેઓ કદી અવરોધ આવવાથી ગભરાતા નથી દરેક મુશ્કેલી પછી તેઓ વધારે સંકલ્પબદ્ધ અને મક્કમ બને છે. આપણે રામના જીવનમાંથી બોધ લેવો જોઈએ.

સુવિચાર

- એક બાજુ નિષ્ઠા અને બીજી બાજુ કાર્યક્ષમતા એ બંને જો છૂટાછેડા થઈ ગયા હોય તો હાલમાં ભારતની જેવી દશા છે તેવી વલે થાય - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- આવડે મહેકાવતા તો જિંદગી ગુલઝાર છે, ઓળખો તો રોશની, ના ઓળખો તો અંધાર છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- મનુષ્ય નાની સરખી હવેલી ઊભી કરે તોય પોતાના નામ કોતરે છે, સર્વેશ્વરે સૃષ્ટિ રચી છતાંય કયાંક પોતાનું નામ નથી કોતર્યું - **સંત ઓગસ્ટીન**
- વિશ્વમાં જે વસ્તુ ઉત્તમ કહેવાય છે અને વિચારાય છે તે જાણવી તેનું નામ સંસ્કાર - **મેથ્યુ આર્નોલ્ડ**
- મોઢા ઉપરથી માનવી પારખવો એ પૂંઠા પરથી પુસ્તક પારખવા જેવું છે - **પાથેય**
- તર્ક અને ટીકા કડવાશ વાવશે - **રમણ મહર્ષિ**
- આજનું ઔષધ : બે ચમચી લીંબુનો રસ અને એક ચમચી આદુના રસમાં ચપટી સાકર નાખી પીવાથી પેટની ચૂંક મટે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ઈમાનદાર દુકાનદાર વાણિયો કરિણાયાની સામગ્રી વેચતો. તેની પાસે એક કિંમતી ચાદીનું ત્રાજવું હતું. જેનાથી તે તોલીને વસ્તુ આપતો. અચાનક તે મરી ગયો. તેના એકના એક પુત્રને દુકાનમાં મન લાગ્યું નહીં. આથી તેને બધું જ વેચી અને સાગર પાર જઈ નવેસરથી જીવન જીવવાનું નક્કી કર્યું. આ ચાંદીનું ત્રાજવું પિતાની સ્મૃતિરુપે તેણે પિતાના ખાસ મિત્રને સાચવવા આપ્યું અને કહ્યું, 'હું જયારે પરદેશથી પાછો આવું ત્યારે મને આ ત્રાજવું આપજો ત્યાં સુધી સાચવીને રાખજો.' મિત્રએ ત્રાજવું સ્વીકાર્યું. પરદેશ જઈ સારો વેપાર જમાવી એક દિવસ તેણે પિતાના મિત્ર પાસે ત્રાજવું માંગ્યું. પેલા મિત્રની દાનત પગડતાં તેણે બહાનું કાઢ્યું અને કહ્યું, 'બેટા, તારું ત્રાજવું તો ઉંદરલઈ ગયો અને તે જમી ગયો. હવે તારું ત્રાજવું હું ક્યાંથી આપું ?' આ પણ વાણિયાનો છોકરો હતો. તે ચૂપચાપ તદ્દન જુઠ્ઠાણું સાંભળી ઘરે આવ્યો. થોડાક દિવસો પછી તેણે કાકાને કહ્યું, 'હું ગંગાજી સ્નાન કરવા જાઉં છું. જો આપનો દીકરો આવે તો મને સંગાથ થાય. પેલાએ દીકરાને ગંગા સ્નાન માટે મોકલ્યો. ગંગા સ્નાન બાદથી પરત ફરી પેલા બાળકને એક રુમમાં પૂરી દીધો અને રડીને કાકાને વાત રજૂ કરી.' અમે સ્નાન કરી પરત ફર્યા ત્યાં એક સમડીની નજર તમારા બાળક પર પડી તેણે ઝપાટો માર્યો અને બાળકને ઉપાડી એક ઝાડ પર બેસી ગઈ. અને મારી નજર સામે જ બાળકને ખાઈ ગઈ. વડીલે ગુસ્સે ભરાઈ રાજા પાસે ન્યાય તોલવાની અપીલ કરી. રાજાએ વાણિયાના છોકરાને બોલાવ્યો. છોકરાએ શરૂથી છેલ્લે સુધીની વાત અને પોતાનો પક્ષ રજૂ કર્યો. રાજાએ હસીને ન્યાય કર્યો 'અરે વડીલ જો નાનો ઉંદર એક મણનું ત્રાજવું લઈ જઈ ખાઈ શકે છે તો એક સમડી પણ બાળકને લઈ જઈ ઝાડ પર બેસીને ન ખાઈ શકે ?' વડીલ પોતાની જ જાળમાં ફસાઈ ગયો. એણે વાણિયાના છોકરાનું ચાંદીનું ત્રાજવું પરત આપ્યું અને વાણિયાએ પેલા બાળકને મુક્ત કર્યું.

છત્તીસગઢમાં આદર્શ વહીવટનું ઉદાહરણ

તંત્રીસ્થાનેથી...

સગા બાપને કેદમાં નાખીને ગાદી પચાવી પાડનારા મોગલ બાદશાહ ઔરંગઝેબની કથા તો જાણીતી છે. પરંતુ એથી તદન વિપરીત સગા બાપને એમનાં વિવાદાસ્પદ વાણી-વર્ણન માટે પંદર દિવસ પોલીસ રિમાન્ડ પર મોકલી આપનાર છત્તીસગઢના મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્ર બઘેલની કથા વર્તમાન સંજોગોમં કોઈ વાર્તાકારની કલ્પના જ લાગે. સામાજિક સૌહાર્દની ભાવનાને ઠેસ પહોંચાડે એવાં વિધાનો કરવા બદલ વૃદ્ધ પિતાને કસ્ટડીમાં લેવડાવી મુખ્યમંત્રીએ આદર્શ ન્યાયપ્રિય શાસકની ઈમેજ ઊભી કરી છે. જો કે પ્રખર ઓબીસી લોકચિંતક પિતા નંદકુમાર બઘેલે પુત્ર પાસેથી કોઈ રાહત કે કૃપાદષ્ટિની અપેક્ષા પણ નથી રાખી. લખનઉંમાં એમણે બ્રાહ્મણ સમાજ વિરુદ્ધ આકરાં વિધાન ઉચ્ચાર્યાં હતા. છ્યાસી વર્ષની જૈફ વયે આ પછાત વર્ગોના પ્રવક્તાએ બ્રાહ્મણો વિદેશી હોવાની રજૂઆત કરી હતી અનો દેશની મૂળ પ્રજા પર એમની બુદ્ધિશક્તિથી હાવી થઈ એનું અપરંપાર શોષણ કરતા રહી વર્ણભેદ ઊભો કર્યો હોવાનું જણાવ્યું હતું. અસ્પૃશ્યતાના સંવાહકો તરીકે બ્રાહ્મણોને ઓળખાવીને એમને ઉત્તરપ્રદેશની પ્રજાને હાકલ કરી હતી કે આ વિદેશી આક્રમણખોરોને ગામમાં પેસવા ના દેશો. એ બહારથી આવીને ચડી બેઠા છે. હવે સમય પાકી ગયો છે કે આપણે એમને ગંગા કિનારેથી વોલ્ગા કિનારે - એમના મૂળ વતનમાં ખદેડી દઈએ. મુખ્યમંત્રી ભૂપેશ બઘેલના પિતા હોવાથી એમની વિરુદ્ધ સમસ્ત બ્રહ્મસમાજ દ્વારા કરાયેલા ફરિયાદનો પ્રતિસાદ કેટલો મળશે એ વિશે શંકાકુશંકા પ્રવર્તતી હતી. જો કે રાયપુર ખાતે પોલીસે નંદકુમાર વઘેલની ધરપકડ કરી અને અદાલતમં એમણે જામીન પર છૂટવાનો પણ ઈનકાર કર્યો એથી હવે તેઓ બે અઠવાડિયાં સુધી જેલમાં રહેશે. ભૂપેશ બઘેલ એમના પિતા હોવા છતાં કોઈ જ પક્ષપાત નહીં દાખવી કાયદાનું કાયદાને કામ કરવા દીધું છે. ભારતીય રાજકારણના ઈતિહાસમાં આ ઘટના ન ભૂતો ન ભવિષ્યતિ જેવી છે. વયોવૃદ્ધ પિતાને તેઓ રાહત આપી શક્યા હોત. પરંતુ સમાજમાં વિભાજનકારી વલણ ધરાવતાં વિધાનો કરનારા સગા બાપને એમને પોતાની નજર સામે પોતાના હસ્તકની પોલીસ દ્વારા કસ્ટડીમાં લેવડાવીને અભૂતપૂર્વ આદર્શ રજૂ કર્યો છે. શાસનકર્તાએ પ્રજાના તમામ વર્ગોને સમદષ્ટિથી જોવા પડે. ગુનેગાર સગો બાપ હોય કે દીકરો - એની સામે કાયદેસરની કાર્યવાહી થવી જોઈએ અને અદાલત એને કોઈ સજા ફરમાવે તો એ સજા એણે ભોગવવી જોઈએ. ભૂપેશ બઘેલે આજના જમાનામાં અશક્યવત્ લાગે એવો આ આદર્શ રજૂ કરીને એક ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું છે. તેઓ પિતા તરીકે પિતાનો પૂરો આદર કરે છે પણ એમના વિચારો સાથે સહમત થઈ શકતા નથી. બઘેલના મુખ્યમંત્રીપદ સામે એમના જ સિનિયર કેબિનેટ મંત્રી સિંહદેવે બળવો પોકારેલ છે. રાજવંશી સિંહદેવ ચૂંટણી વખતે હાઈકમાન્ડે મંજૂર કરેલ શરતની યાદ અપાવે છે. તે વખતે મુખ્યમંત્રીપદે બેઉ નેતા અઢી-અઢી વર્ષ રહેશે એવી ખાતરી અપાઈ હોવાનો એમનો દાવો છે. કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડ સમક્ષ પંજાબ, રાજસ્થાન અને છત્તીસગઢના મુખ્યમંત્રીઓ વિરુદ્ધ સતત રજૂઆતો થતી રહી છે. બઘેલ સાથે મોટા ભાગના ધારાસભ્યોનો ટેકો હોઈ તથા એમની વિરુદ્ધ રાજયમાં કોઈ પ્રજાકીય અસંતોષ નહીં હોવાથી રાહુલ ગાંધીએ એમને બદલવાની વિરોધી છાવણીની માગણી સ્વીકારી નથી. આ ઘટનાક્રમમાં વળી મુખ્યમંત્રીના પરાક્રમી પિતાનાં બ્રાહ્મણવ વિરોધી વિધાનો સામેની ફરિયાદ આવી. એને હલ કરવાનો કદાચ આ જ ઉત્તમ ઉપાય હતો. જો મુખ્યમંત્રીએ પિતાની તરફેણ કરીને એમને બચાવ્યા હોત અથવા કસ્ટડીમાં પણ વીઆઈપી ટ્રીટમેન્ટની ભલામણ કરી હોત તો એમના પર માછલાં ધોવાની તક વિપક્ષી તેમજ પક્ષની જ વિરોધી છાવણીને મળી ગઈ હોત. મુખ્યમંત્રીના વૃદ્ધ પિતાશ્રી છે અને વિદ્વાન લેખક તથા વક્તા તથા ઓબીસી વર્ગોના પ્રવક્તા તરીકેની લાંબી કારકિર્દી ધરાવે છે એ સર્વવિદિત છે. એમના સ્વમાનને ઠેસ ન પહોંચે એટલા સારું એમને જામીન લેવાની પણ ના પાડી છે. આથી પિતાએ જેલવાસ ભોગવીને આખરે તો પુત્રની કારકિર્દીને આંચ ન આવે એ જ વિકલ્પ અપનાવ્યો છે.

મૈત્રી ભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

**વક્તુંડ મહાકાય સૂર્યકોટિ સમપ્રભ ।
નિર્વિઘ્નં કુરુ મે દેવ સર્વકાર્યેષુ સર્વદા ॥**

●●●

પરાપૂર્વથી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શ્રી ગણપતિ પૂજનો મહિમા ગવાયો છે.

વિનાયક, વિઘ્નહર્તા, ગણેશ, ગજાનન... જેવા જુદા જુદા નામથી ઓળખાતા ગણપતિજીનાં ૧૦૮ નામ ગણાવાયાં છે, હિંદુ લોક સંસ્કૃતિમાં તમામ ધાર્મિક શુભકાર્યોની શરુઆત ગણપતિપૂજનથી થાય... ગણપતિની મૂર્તિ ન હોય તો સોપારીના ગણપતિ બનાવવાના પણ અગ્રપૂજન તો ગણેશજીનું જ થવું જોઈએ.

પેલી પૌરાણિક કથાથી તો સૌ વાકેફ છે જ... અજાણતાં જ ગણપતિનું શીશ કાપી નાખ્યા પછી પાર્વતીજીને પ્રસન્ન કરવા ભગવાન શિવજી તેમના પાર્ષદને શીશ શોધી લાવવા મોકલે છે. પાર્ષદ હાથીનું મસ્તક લઈ આવે છે અને ધડ ઉપર મૂકતાં ગણપતિ સજીવન થાય છે. ગણપતિ ગજાનન બને છે.

દોસ્તો, પુરાણોની ભાષા ભાવગર્ભિત તેમજ લક્ષણા અને રૂપકો વાળી છે. બુદ્ધિશાળીઓ વિચારી - બુદ્ધિ કસીને ભાવગર્ભિત અર્થ કાઢી આનંદ પામે છે અને બાળબુદ્ધિના લોકો વાર્તા રસ પામીને આનંદ મેળવે છે. જે ભગવાન હાથીનું મસ્તક ધડ પર બેસાડી શકે તે ગણેશનું પોતાનું જ મસ્તક પાછું કેમ ન જોડી શકે? પરંતુ પુરાણો ગણપતિના બાહ્ય રુપ દ્વારા આંતસૌંદર્ય તરફ વિચારતા કહે છે. ગણ-પતિ એટલે સમૂહનો પતિ - સ્વામી - માલિક કે નેતા. તે ગુણ - પતિ પણ હોવો જોઈએ. નેતા કે તત્ત્વવેતા કેવો હોય તેની સમજ માટેનું આ સ્વરુપ છે.

આપણે ત્યાં એક કાળે કોઈ રાજા નિર્વંશ મૃત્યુ પામે ત્યારે હાથણીની સૂંઢમાં ફૂલમાળા મૂકી તેને ફેરવેતા. જેના ગળામાં હાથણી માળા પહેરાવે તેને રાજા તરીકે નિયુક્ત કરતા. અર્થાત્ નેતા કે તત્ત્વવેતાની પાસે ભાવિને ભાખવાની દીર્ઘદષ્ટિ હોવી જોઈએ. ગણપતિનું સ્વરુપ જ લક્ષણા રુપે. ઘણું સૂચવી જાય છે.

લોકમાન્ય બાળ ગંગાધર ટિળક એક જહાલવાદી નેતા હતા. સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ ટાણે ઐક્ય કેળવવા 'ગણેશોત્સવ'નો લોકપર્વ રુપે ઉજવી જનચેતના જગાવી...

આજે તો જન જનની શ્રદ્ધા ભક્તિનું પર્વ 'ગણેશોત્સવ' આગવાઅને આધુનિક ઢબે ઊજવાતું રહ્યું છે !

પ્રતિવર્ષ ઊજવાતાં પર્વો આપણને ગર્ભિત બોધ પાઠવી જાય છે પરંતુ બદલાતા જમાનામાં ઝાકઝમાળ સાથે વૈભવી ઠાઠથી ઉત્સવો ઉજવનારી પ્રજા તેના કાલાતિત સંદેશથી અનભિજ્ઞ જ રહી જાય છે!!!

મૈત્રી ભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે.
શુભ થાઓ આ સકળ વિશ્વનું એવી ભાવના નિત્ય રહે.

મુનિશ્રી ચિત્રભાનુ મહારાજની આ અમર રચના સંવત્સરી - પર્યુષણના પર્વે આમ અચાનક યાદ આવી ગઈ !

જૈન ધર્મના પર્યુષણ પર્વનો અંતિમ દિવસ એટલે સંવત્... સરી... સાંવત્સરિક ક્ષમાપના. આ પર્વે જૈનો બે હાથ જોડી અન્યોન્યને 'મિચ્છામી દુક્કડમ્' કહી ક્ષમાપના માગે છે. 'મિચ્છામી દુક્કડમ્' એ અર્ધમાગણી ભાષાનો શબ્દ છે, અનો અર્થ - મિથ્યા મેં - દુષ્કૃતમ્ ' અર્થાત 'મારાં દુષ્કૃત થયેલા મિથ્યા થાઓ.' આપણાથી થયેલી ભૂલો પ્રત્યેનો પશ્ચાતાપ છે.

દોસ્તો, ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્ - જીવનવીર હોયએ જ ક્ષમાનો ભાવ કેળવી શકે. ક્ષમા અને ઉદારતા પરસ્પરાવલંબી ગુણો છે. કુદરત અલખ સંદેશો પાઠવે છે. આંબાનું વૃક્ષ પથ્થર મારનારને કેરી આપે છે, પોતાને સળગાવનારને ધૂપ સુવાસિત કરે છે. એ જ રીતે ઈસુ હોય કે ગાંધી...

આપણે તો બાળકના હાથે અજાણતાં કંઈક તૂટી કે ફૂટી જાય તો ? પત્ની કે વહુના હાથે તેલ કે ઘી ઢળી જાય તો ? ઓફિસમાં ભૂલ કરનાર કારકુન કે સેવકને.... ઘરમાં પણ સાસુ-વહુ નાની નાની વાતોમાં ઘરનું વાતાવરણ જોખમાવી દેતાં હોય છે... આવાં નાનાં-નાનાં રોજિંદા કષાયોમાં ક્ષમાશીલ બની ઔદાર્ય દાખવી શકો છો ?!

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

વાતાવરણનું પોલ્યુશન અને સંબંધોમાં ઝડપથી પ્રસરી રહેલું પોલ્યુશન બંને ઘાતક છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

અત્યારે કચરાના વ્યવસ્થાપનની ચર્ચા ચારેકોર છે. જેને કચરા નામથી જ ઓળખવામાં આવે છે એવી સાવ કચરા જેવી બાબત પણ વ્યવસ્થાપન માંગે છે. અને માણસોના જીવનમાં ચર્ચાનું સ્થાન પણ લે છે. પ્રબુધ્ધ હોય કે પ્રતિભાશાળી, સંપન્ન હોય કે સામાન્ય દરેક ને આ ચર્ચા સ્પર્શે છે. આજ બતાવે છે કે કંઈ કહેવાય નહીં કે ક્યારે કોણ મહત્વનું બની જાય !!

આજકાલ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન દ્વારા કચરો, સુકો અને ભીનો એમ જુદો પાડીને આપવાનો આગ્રહ પરકાષ્ઠાએ છે. જે અત્યારે આપત્તિનો વિષય બન્યો છે. આમ તો ઓરીજીનલી કચરાને ૪ રીતે જુદો પાડવાનો હોય છે પરંતુ એમ ન કરતાં અત્યારે માત્ર સૂકા-ભીના કચરાના વર્ગીકરણ નો આગ્રહ રખાય છે.

આપણા બંધારણમાં ૫૧જી ની કલમ અંતર્ગત કચરાનો યોગ્ય નિકાલ એ નાગરિકોની ફરજમાં સમાવેશ કરાયેલ છે. આટલી કાયદાકીય જોગવાઈ છતાં કમિશ્મરશ્રી અને કોર્પોરેશનને આટલી કાગારોળનો સામનો કરવો પડે એ ગાંધીનગર જેવા શિક્ષિત નગરના વાસીઓને બિલકુલ શોભાસ્પદ નથી.

કચરો જુદો પાડીને આપવાના આગ્રહ સામે ડસ્ટબીન માંગવા, કચરો રસ્તા પર ફેંકવો...આ બધુ માત્ર સત્તાધીશો ને હંફાવવાનો ઉદ્દેશ હોય તો યોગ્ય નથી. ૨૦૧૬ ના લેટેસ્ટ સોલીડ વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ રુલ જેમાં EPA (એન્વાયમેન્ટ પ્રોટેકશન એક્ટ) હેઠળ 'પોલ્યુટર પે પ્રિન્સિપાલ' સુપ્રિમકોર્ટ દ્વારા ડિરાઈવ કરાયેલું જજમેન્ટ છે. જે તદન સાચું અને સ્પષ્ટ છે. કચરાના ઉત્પાદન કરનારની, વ્યવસ્થા કરવાની ફરજ પણ છે જ. શ્રીલંકા, કેનેડા જેવા દેશમાં કચરાનું પાંચ રીતે વર્ગીકરણ કરાય છે અને ત્યાં એનો ચુસ્ત અમલ પણ કરવામાં આવે છે. અન્ય દેશોમાં વર્ષોથી ઓછામાં ઓછા બે પ્રકારે કચરો જુદો પાડવાની પ્રથા છે. આજે પણ ભાંજગડ છે છેવટે પૃથ્વીવાસીઓ માટે જ છે. ૧૦૦% માનવજાતના હિતમાં છે. થોડા વર્ષો પહેલાં અપાયેલા ડસ્ટબીન એ કોર્પોરેશનનું હકારાત્મક પગલું હતું. અન્યથા એ નાગરિકની ફરજ વધુ છે. દરેક નાગરિક પોતાનું ઘર અને નગર સ્વચ્છ રાખવા ઈચ્છે જ છે તો એક સામાન્ય ડસ્ટબીનની વ્યવસ્થા કે કચરો જુદો પાડીને આપવા જેવી બાબતમાં હાથ ઊંચા કરી કચરા જેવી માનસિકતાનું પ્રદર્શન યોગ્ય નથી. ઘરે-ઘરે થી કચરો ઉપાડવા, ટ્રોમ મશીન દ્વારા એને જુદો કરવા પાછળ ઘણો મેન પાવર અને મની પાવર વપરાય છે. કોમ્પોસ્ટ ખાતર બનાવવામાં રસ ધરાવનાર ને અલગ થી બીન અપાયા છે. જેના દ્વારા નાગરિકોને પર્યાવરણની સુરક્ષા સાથે તંદુરસ્તી પ્રત્યે જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો. આ બધી જ કવાયત વહીવટનો મોટો હિસ્સો છે. અને આ તદન સાચું અને સ્પષ્ટ છે.

ડોમેસ્ટીક કચરાના કકળાટની સાથે-સાથે માનસિક કચરો પણ મહત્વનો છે. માનસિક કચરાના વ્યવસ્થાપન માટે આજકાલ એક મહત્વનું પર્વ ચાલી રહ્યું છે. જૈન ધર્મની અદભૂત ધાર્મિક પ્રણાલીઓમાં પર્વાધિરાજ પર્યુસણ એક ખૂબ મહત્વનું પર્વ છે. જેમાં ક્ષમાપના, માણસના મનના કચરાના વ્યવસ્થાપનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પ્રતિક્રમણ નામે પશ્ચાતાપ મનના દોષો દૂર કરવામાં અગત્યનું છે.

એક વ્યક્તિ દ્વારા બાહ્ય વિશ્વમાં જેટલો કચરો ઠલવાય છે એના કરતાં અનેકગણો તેના મનમાં ઉત્પાદન થાય છે અને ઠલવાય છે. આ કચરો અન્યના મન-હદયને દુષિત કરે છે. આ કચરા નિકાલ માટે લીલા-ભૂરા કે બ્લેક ડબ્બા દશ્ય રીતે એની પાસે નથી હોતા પરંતુ આ ક્ષમાપના તેમજ પ્રતિક્રમણ જેવા રીસાઈકલીંગ મશીન મનમાંથી કચરાની ગંદકીને ઓછી કરે આપે છે. વ્યક્તિને આંતરિક શુધ્ધતા અને હળવાશ ફીલ કરાવે છે.

ધર્મ દ્વારા કરાયેલી આ અદભૂત વ્યવસ્થાનું અંતઃકરણ થી પાલન કરવામાં આવે તો પોતાના મનના અને આસપાસના પર્યાવરણમાં ઓક્સિજનની ઊણપ ક્યારેય સર્જાય નહીં એ હકીક્ત છે. સ્વજનો સાચા અર્થમાં સ્વનું અંગ બની રહે, મિત્રોની મિત્રતા ખુશનુમા બની રહે. સ્વતંત્રતા, મોકળાશ, પ્રસન્નતા થી જીવન સભર બને. જીવન જીવવા જેવું બનાવનારા દરેક તત્વની ભેટ આ ક્ષમાપના થકી મળે છે. કોઈના પ્રત્યેનો રોષ કે કોઈ પ્રત્યેનો અપરાધભાવ વ્યક્તિના હદયમાં સ્થાયી કચરારૂપે સ્થાપિત થઈને દુર્ગંધ થી વ્યક્તિના મન-જીવનને બદબૂદાર બનાવે છે. એ કરતાં ભીના કચરાનો નિકાલ આંસુ થી અને સુકા કચરાનો નિકાલ માફી આપીને અથવા માંગીને કરી લેવું સલાહ ભર્યું છે. કચરાનો નિકાલ માંદગીથી બચવા માટે જરૂરી છે. અને એમ કરવું એ આપણી ફરજ છે. (અહીં બાહ્ય-આંતરિક બંન્ને કચરાનો સંદર્ભ સમજવો) તન અને મનની તંદુરસ્તી કચરાના યોગ્ય વ્યવસ્થાપનને આભારી છે.

પૃથ્વી પર વધતા જતા કચરાના ભારને ઘટાડવામાં સહકાર આપવો એ આપણે માટે ફરજીયાત છે. હંફાવી દેતી ગરમી, અનિયમિત-અનિયંત્રિત વરસાદ, વાવાઝોડા, ભૂ-સ્ખલન જેવી કુદરતી આપતિઓથી બચવું હશે. આપણા બાળકો અને એના પણ બાળકો એટલે કે આવનારી પેઢીઓની ચિંતા જો મનમાં હશે તો આપણે દુનિયાને જીવવા લાયક રાખવામાં આપણો ફાળો આપવો પડશે.

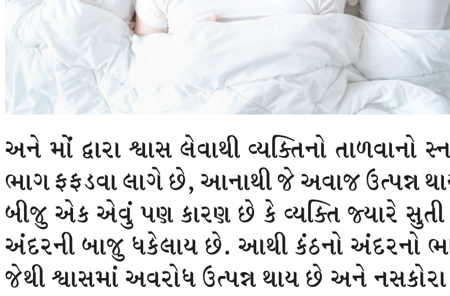
વાતાવરણનું પોલ્યુશન અને સંબંધોમાં ઝડપથી પ્રસરી રહેલું પોલ્યુશન બંને ઘાતક છે. જીવનમાં સહકાર, સમજના વૃક્ષોનું વાવેતર કરી પૃથ્વી પરના અને જીવતરના પોલ્યુશનને નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકીએ એ મોટું સેવાકાર્ય છે.

નસકોરા બોલે છે?

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

નસકોરા બોલવાએ આદિકાળથી ચાલ્યો આવતો મહાપ્રશ્ન છે. આજે વિશ્વના કુલ માનવ સમુદાયની અર્ધીથી પણ વધું સંખ્યા નસકોરા બોલવાને કારણે દુખી થાય છે અને આસપાસમાં સુતેલાઓને દુખી કરે છે. નસકોરા બોલતી વખતે શ્વસનમાર્ગ પર અવરોધ આવતો હોવાથી વ્યક્તિ શાંતિથી ઉંઘી શકતો નથી. આ સ્થિતિને 'ઓબ્સ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્રીયાહ્ન કહે છે. આમા વ્યક્તિને ઉંઘવા સમયે મળવાપાત્ર ઓક્સીજનની માત્રા ઘટે છે, જેના કારણે વ્યક્તિની ઉંઘ બગડે છે. નસકોરા બોલવાનું મુખ્ય ઉધારપાસું એ છે કે તેનાથી આસપાસવાળાની ઉંઘ બગડે છે. નસકોરાથી સામાજીક સબંધો પર પણ અસર પડી શકે.

આયુર્વેદના મતે નસકોરા સાથે કોઈ વ્યાધિ જોડાયેલ નથી. એમ કહી શકાય કે નસકોરા કફને કારણે બોલી શકે, આ ઉપરાંત રચનાગત ખામિઓ જેવીકે નાકનો પડદો ત્રાંસો હોવો, પોલીપ હોવા, સાઈનસ હોવા આદિ કારણો પણ જવાબદાર હોઈ શકે. આ ઉપરાંત મેદસ્વીતા અને નસકોરાને સીધો સબંધ છે. બહુ ભારે, ગળ્યો આહાર ખાવો, શારીરિક અને માનસિક શ્રમનો અભાવ તેમજ વધું પડતી ઉંઘને કારણે પણ નસકોરાની તકલીફ થઈ શકે.



આધુનિક શાસ્ત્ર પ્રમાણે જોઈએ તો જ્યારે વ્યક્તિ ઉંઘમાં હોય ત્યારે જો શ્વાસ લેવામાં અવરોધ ઉભો થાય તો સ્વાભાવિકપણે જ વ્યક્તિનું મોં ખુલી જાય છે, અને મોં દ્વારા શ્વાસ લેવાથી વ્યક્તિનો તાળવાનો સ્નાયુ વાળો કોમળ ભાગ ફફડવા લાગે છે, આનાથી જે અવાજ ઉત્પન્ન થાય તે જ નસકોરા. બીજુ એક એવું પણ કારણ છે કે વ્યક્તિ જ્યારે સુતી હોય ત્યારે જીભ અંદરની બાજુ ધકેલાય છે. આથી કંઠનો અંદરનો ભાગ સંકોચાય છે, જેથી શ્વાસમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે અને નસકોરા બોલે છે.

તો આ નસકોરાના ઉપાયો શું? હાલની તારીખે પણ નસકોરાના ઈલાજ માટે સંશોધનો ચાલું છે. શસ્ત્રક્રીયાઓ દ્વારા નસકોરામાં થોડીઘણી સફળતા મળી છે. સૌ પ્રથમ તો મૂળ કારણને દૂર કરવું ઘટે. સાઈનસ, પોલીપ, નાકના પડદાની ખામી આદિ કોઈ રચનાગત તકલીફ હોય તો તેને દૂર કરવી જોઈએ. મેદસ્વીતાને દૂર કરવી અને નિયમીત વ્યાયામ કરવો.

આ ઉપરાંત અમુક સંશોધનો દ્વારા નસકોરા ન બોલે તે માટે ટેક્નીક વિકસાવાઈ છે. જેમકે એફ.ડી.એ સંસ્થાની ટેક્નીક સોમનોપ્લાસ્ટી. આમા એક ટાંચણી જેવી વસ્તુને તાળવામાં ચોંટાડી તેમા વિજકરંટ આપવામાં આવે છે. આથી ટાંચણીનું તાપમાન વધે છે અને આજુબાજુ તેમજ અંદરની પેશીઓ સંકોચાય છે. જેથી નસકોરામાં ફાયદો થાય છે.

જર્મનીના નિષ્ણાંતોએ એક ડમ્મી પધ્ધતિ શોધી છે. આમા એક ખાસ પ્રકારની ડમ્મી ઉંઘતી વખતે મોં માં રાખવાથી અવરોધ દૂર થાય છે અને નસકોરા બોલતા બંધ થાય છે. આ ઉપરાંત બીજી જુદી જુદી ટેક્નીકો જેવીકે ફેરેંજીયોપ્લાસ્ટી, યુ.પી.પી.પી શસ્ત્રક્રીયા પણ છે જેમા વત્તે ઓછે અંશે સફળતા મળી છે.

- (મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

'મમ્મી-પપ્પા તમે રોમેન્ટિક કપલ છો?'

નખરાળી જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

એક પતિપત્ની પહેલી વાર એમના બાળકોને ઘરે રાખીને એકલા ફિલ્મ જોવા જઈ રહ્યાં હતાં ત્યારે એમના નાના દીકરાએ એની મમ્મીને કહ્યું, "તમે બંને કોર્નર સીટ પર બેસજો અને ફિલ્મમાં કોઈ રોમેન્ટિક સીન આવે ત્યારે એકબીજા કિસ કરજો!"

મમ્મીની હાલત જે થઈ, બિચારી શરમથી પાણી પાણી થઈ ગઈ. એણે હોઠ ઉપર આંગળી મૂકી અને દીકરાને ચૂપ રહેવા ઈશારો કર્યો. દીકરોય જાણે આજ ચાળે ચઢ્યો હોય એમ કહે, "એમાં શું શરમાવાનું મમ્મી મને બધી ખબર છે બધા લોકો એવું જ કરતા હોય છે!" આમ જોઈએ તો એ બાળકે જે વાત કહી એ એની ઉંમર જોતા એણે ના કહેવી જોઈએ, આજથી બે દાયકા પહેલા કદાચ આ જ વાત બની હોત તો મમ્મી પપ્પા બંને ડઘાઈ ગયા હોત. બાળકે આવું કેમ કહ્યું, એથીય વધારે આવી વાત એના મગજમાં આવી ક્યાંથી એ વિચાર સૌથી પહેલા આવી ગયો હોત પણ આજે સમય બદલાયો છે...

આજના બાળકો માટે બે વિજાતિય પાત્રોને કિસ કે ચુંબન કરતાં જોવા આમ વાત બની ગઈ છે. આપણાં ઘરની અંદર રહેલ ટીવીમાં દૂરદર્શન ભાગ્યે જ ચાલતું હોય છે, હવે એમેઝોન પ્રાઈમ અને નેટફલિકસનો જમાનો છે. આપણનેય જોતા સંકોચ થાય એવા અમુક દ્રશ્યો આજના સાવ નાના નાના બાળકો આરામથી બેસીને જોતા હોય છે. એમને શું સમજાયું કે એ શું જોઈ રહ્યા છે એમ પૂછવાની પણ હિંમત ના થાય ત્યારે મમ્મીઓ બસ એક કામ કરે છે... એ તરત રીમોટ લઈ ચેનલ બદલી નાંખે છે! મમ્મીઓ એમના બાળકોને સલાહ આપશે, આવું બધું ના જોવાય એ ગંદુ કહેવાય! એ નાનકડું બાળક તરત સામે સવાલ કરશે, કેમ ના જોવાય? એમાં શું ગંદુ છે? એ બંને એકબીજાને લવ કરે છે એટલે કિસ કરે છે એમાં ખોટું શું છે? કેટલાક વધારે પડતા લાડમાં ઉછરેલા કે વધારે પડતી મોર્ડન કહેવાતી સંસ્કૃતિમાં ઉછરેલા બાળકો થોડા આગળ વધી એમની મમ્મીને પૂછી લેશે, તને પપ્પા આવી રીતે કિસ કરે છે?

મમ્મી બિચારી બરાબરની સલવાઈ જાય. એની આંખના રતનને જવાબ આપતા જીભ લોચા મારવા લાગે. એનાંથી ના સત્ય કહેવાય, ના અસત્યનો આશરો લેવાય પછી એ યુધિષ્ઠીરની જેમ નરોવા કુંજરોવા કરીને છેવટે બધો દોષ ટીવી પ્રોગ્રામ પર નાંખી ટીવી બંધ કરી નાંખશે. અહીંયા એમ થાય કે તમે બાળકોને અભદ્ર કહી શકાય એવા દ્રશ્યો ટીવીમાં કે મોબાઈલમાં જોતા ક્યાં સુધી રોકી શકશો? આજે ઘરે ઘરે ઈન્ટરનેટ છે, મોટાભાગના બાળકના હાથમાં સ્માર્ટ ફોન છે, દરેક બીજી વેબસિરીઝ કે ફિલ્મમાં સ્ત્રી પુરુષોને એકબીજાની બાંહોમાં ઝૂલતા બતાવે છે ત્યાં બાળકો આ બધુ જોવાના જ છે...અને એમને જો એવા સીન જોવાનું ગમવા લાગ્યું તો તમે ગમે એટલો ચોકી પહેરો ગોઠવો એ ક્યાંથી ને ક્યાંકથી એમની ઈચ્છા પૂરી કરી જ લેશે. તમે તમારું બાળપણ યાદ કરો, મમ્મી પપ્પાએ મનાઈ કરી હોય એ કામ ચોરી છુપે કરવાની મજા લીધી હતી કે નહિ?

મારું માનવું છે કે બાળકોની સાથે બેસી એ શું જોઈ રહ્યા છે એ જોવું જરૂરી છે. જ્યાં એમના મનમાં સવાલ જનમે અને એ માતાપિતાને પૂછે ત્યારે એમણે એ બાળકની ઉંમરને હિસાબે એની જિજ્ઞાસા સંતોષાય એટલું સાચું કહેવું પણ જરૂરી છે. તમે તમારી આગળની પેઢીની ગૃહસ્થી યાદ કરી જુઓ. રાતના પપ્પા, દાદા ઘરની બહાર આંગણામાં કે ઓસરીમાં જ ખાટલો ઢાળીને સૂતા હોય અને મમ્મી, દાદી વગેરે ઘરની અંદર બાળકો સાથે સૂતા હોય. એ લોકોની વચ્ચે પતિપત્ની જેવા કોઈ સંબંધ હશે કે કેમ એવું વિચારતાય આપણને શરમ આવી જતી. ઘરમાં ભલે ચાર પાંચ ભાઈ બહેનોએ જનમ લીધો હોય એ કેવી રીતે આવ્યા હશે એ વિચારવાની આપણી હિંમત જ ના થાય. કોઈકને પૂછીએ તો પણ એક જ જવાબ મળે, ભગવાને આપ્યા!

જે દિવસે નવમાં ધોરણના વિજ્ઞાનના પુસ્તકમાં બાળક કેવી રીતે જનમે છે એ વાંચેલું ત્યારે કેટલાયના મનમાં એ ચોપડી ફાડી નાંખવાનો વિચાર આવી ગયો હશે. આપણાં ઘરના વડીલોની આપણાં મનમાં એટલી આદરણીય છાપ હતી કે આપણને વિજ્ઞાન ખોટું લાગતું. ફિલ્મોમાં દેખાતા નરનારી કોઈક બીજી દુનિયાની વસતિ સમાન લાગતાં. ધીરે ધીરે બધું સમજમાં આવી ગયું ત્યાર બાદ પણ એ વિષય વિશે આપણે વધારે વિચારી નથી શકતા...પણ આજના બાળકો આપણાં જેવા નથી!

આજે બાળક નાનું હોય ત્યારે ઘોડિયામાં અને થોડું મોટું થાય એટલે અલગ રૂમમાં સુવડાવવું આપણને અનુકૂળ આવી ગયું છે. ક્યારેક અચાનક થતાં અવાજથી જાગી જતું કે કોઈ સપનું જોઈ ડરી જતું બાળક અડધી રાતે એની માને ખોળે ત્યારે મા ક્યાં હોય તો કહે છે કે એ એના પતિ સાથે એમના અલગ રૂમમાં સૂઈ રહી છે. પતિપત્નીનું પણ અંગત જીવન હોય અને બાળકો આવી જાય એટલે એ સંબંધ પૂરો નથી થઈ જતો એવું આપણાં સૌની સાથે બાળકોએ પણ સ્વીકારી લીધું છે. માન્યું કે આજના માબાપનો એ નિર્ણય સાચો છે, બાળક થોડું મોટું થાય એટલે એને અલગ રૂમમાં સુવડાવવું જોઈએ પણ એ અલગ સૂતા બાળકના મનમાં આવી જતા સવાલોનો જવાબ કોણ આપશે... કેટલુંક કુદરત પર છોડી દેવું જોઈએ, અમુક વાત અમુક ઉંમરે સમજાઈ જતી હોય છે એ બધુ સાચું પણ જે સવાલ બાળક સામેથી આવીને પૂછે એનો જવાબ એને આપવો જ રહ્યો. તમે જવાબ નહિ આપો એટલે બાળકના સવાલ અટકી પડશે એવું જરાય બનવાનું નથી. એ કોઈ બીજી વ્યક્તિ પાસેથી કે બીજા માધ્યમ દ્વારા જવાબ મેળવશે અને ત્યારે કદાચ એને ખોટા રસ્તે લઈ જનારા ફાવી જાય એવું પણ બની શકે.

અમસ્તું,

એક બાળકે એની મમ્મીને કહ્યું, "ટીચરે અહી સેક્સ પછી ખાલી જગ્યા આપી છે ત્યાં શું લખવાનું?" મમ્મી પહેલા તો એ શબ્દ સાંભળીને જ ભડકી ગઈ પછી ખ્યાલ આવ્યો ટીચરે એક ફોર્મ ભરવા આપેલું જેમાં બાળકની જાતિ, એ સ્ત્રી છે કે પુરુષ એ લખવાનું હતું!

@NiyatiKapadia