ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

'સરકારી' પરીક્ષામાં સદા પેપર ફૂટી જાય !
નિષ્ઠાપાન નથી આયોજકોને તંત્ર ફૂટી જાય!
ખૂટી જાય ધીરજ બેકારોની, બને બેફામ -
આશાના સ્વપ્ન સેવીઓનાં નશીબ ફૂટી જાય!

હાઈકુ

થઈ ન શકે -
સફળ આયોજન -
શિક્ષકો વિના...

હેતુ હોય છે
'મલાઈ' ખાવાનો જ
કર્મ-યોગીનો...

ચિંતન

અજ્ઞેભ્યો, ગ્રન્થિનઃ શ્રેષ્ઠા, ગ્રન્થિભ્યો ધારિણો વરાઃ ।
ધાંરિભ્યો જ્ઞાનિનઃ શ્રેષ્ઠાં જ્ઞાનિભ્યો વ્યવસાયિનઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક મનુસ્મૃતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અક્ષરજ્ઞાનથી જે વંચિતો હોય એ કરતાં વાચી શકે એટલું અક્ષરજ્ઞાન ધરાવતો વધારે સારો છે, વાંચી શકનાર કરતાં, એ વાંચીને સમજવવાવાળો વધારે સારો છે, આ સમજવવાળા કરતાં એનું ચિંતન-મનન કરી શકનારો વધુ સારો છે પણ આનું આચરણ કરનારો તો સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

જે માણસ સાવ અભણ હોય એને તો સાવ નીચલી કક્ષાએ જ મૂકવો જોઈએ. પણ થોડું ઘણું જે વાંચી જાણે છે અને ક્યારેક સારા પુસ્તકો પણ વાંચે છે એને પેલા અભણ કરતાં ઊંચી કક્ષાએ મૂકવો જોઈએ. વાંચીને જો એ સમજાય નહિ તો એ નિરર્થક છે. જે આ સમજી શકે છે એની કક્ષા જ ઉપર આવે છે.

પણ વાંચેલું સમજાઈ જાય યાદ પણ રહી જાય અને ગ્રંથસ્થ થઈ જાય અને સુવાક્યો બનીને અવારનવાર ટાંકીએ પણ ખરા. આવા ચિંતનમનનને અંતે ગ્રંથમાં લખાયેલી અમૂલ્ય વાતોનો સાક્ષાતકાર થાય છે.

હવે આત્મસાક્ષાત્કારનો છેલ્લો તબક્કો એટલે આચરણ. પ્રબુદ્ધ જન જ્યારે આવું આચરણ કરે છે ત્યારે એ શ્રેષ્ઠ કહેવાય છે.

સુવિચાર

- જો સહન કર સકતે હૈ વોહી 'સહનશાહ' બન સકતે હૈ - **બી કે શિવાની**
- કોઈના સદ્‌ગુણો લૂંટતા શીખી જઈએ તો વાલિયામાંથી વાલ્મીકિ થવું અઘરું નથી - **એસ ભટ્ટાચાર્ય**
- કાં તો કમાવાની ચાહત હોય એટલું વાપરો,
  કાં તો વાપરવાની ઈચ્છા હોય એટલું કમાવાની તાકાત રાખો - **સંજય રાવલ**
- અનુકૂળ સંજોગોમાં જીવતો માણસ સુખી છે,
  પણ સંજોગોને અનુકૂળ બનાવીને જીવતો માણસ વધુ સુખી છે - **ધર્મલોક**
- તમારી 'સફળતા' માં તમારી 'ક્ષમતા'ની સાથેસાથે તમારી 'વર્તણૂંક'નું પણ
  સમાન મહત્ત્વ રહેલું હોય છે - **મૃગેશ વૈષ્ણવ**
- જિંદગીમાં પ્રેમ એટલે જાણે ખીચડીમાં ઘી ભળી જાય પછી દેખાય નહીં,
  પણ સ્વાદ જરુર આવે - **ભીખુદાન ગઢવી**
- આજનું ઔષધ : ગુવારના પાનનું શાક ખાવાથી આંખોનું તેજ વધે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

બાજીરાવ પેશ્વાની સેનાએ નિઝામની ફોજને ચારેબાજુથી ઘેરી લીધી. નિઝામની ફોજને હથિયાર કે ભોજન ન મળવાથી ભૂખે મરવાનો વારો આવ્યો. એ વખતે તહેવારના દિવસો આવ્યા. ચારેબાજુથી ઘેરાયેલ નિઝ્મને રાશન પાણી ન મળવાથી હાલત કફોડી બની ગઈ. આ વખતે નિઝામે એક પત્ર લખી દૂથને પેશ્વાની પાસે મોકલ્યો. પત્રમાં લખ્યું, 'શું અમારા સિપાઈઓને તહેવારના દિવસોમાં પણ ભૂખે મરવું પડશે? આપ તો સર્વધર્મ સમભાવમાં માનો છો. અમને અંદાજ છે કે પેશ્વા બહાદુર હોવાની સાથે સાથે એક નૅક અને રહેમદીલ ઈન્સાન પણ છો. અને પોતાના ભૂખ્યા દુશ્મનો પર પ્રહાર નથી કરતા.' પેશ્વાએ પત્ર વાંચ્યો. એમણે આ પત્રની વાત અંગત મંત્રીની સાથે કરી. મંત્રીએ કહ્યું, 'નિઝામ પર દયા કરવી ઠીક નથી. ભલે તેમની ફોજ ભૂખી, તરસી હોય, તહેવાર હોય. અંતે તો તેઓ આપણા દુશ્મન છે. દુશ્મનને કયારેય કમજોર ન સમજવો. અને ના તો કદી તેના પર દયા કરવી જોઈએ.' મંત્રીની દયા ન રાખવાની વાત સાંભળી પેશ્વા બોલ્યા. 'મરાઠાઓ વીર છે અને સાથેસાથે મનુષ્ય પણ છે. વીરતા કહે છે કે શત્રુને પરાજિત કરવો જોઈએ. પરંતુ માનવતા છોડવી ન જોઈએ. માનવતાનો તકાદો એ છે કે ભૂખ્યા માણસને ભોજન કરાવવું જોઈએ, ભલે પછી એ શત્રુ કેમ ન હોય !' અત્યારે નિઝામની ફોજ ભૂખી અને તરસી છે એટલે કમજોર તો છે જ અને એવી કમજોર ફોજ ને પરાજિત કરવી કોઈ મોટી વાત નથી.' પેશ્વાએ નિજામને રાશન પાણી મોકલવા હુકમ કર્યો.

રાજકારણ બધી જગ્યાએ જરૂરી નથી હોતું

તંત્રીસ્થાનેથી...

બિનસચિવાલય ક્લાર્કની પરીક્ષામાં ગેરરીતિના મામલે છેલ્લા ત્રણ દિવસથી વિરોધ પ્રદર્શન કરવા ઊતરી પડેલા પરીક્ષાર્થીઓનું જૂથ બે ભાગમાં વહેંચાઈ ગયું છે ને આ વિરોધ પ્રદર્શન નબળું પડી ગયું છે એ તો ઠીક પરંતુ એનું સ્વરૂપ પણ બદલાઈ રહ્યું છે એ સમાચાર છે.

આ આંદોલનને તોડવાના પ્રયાસો થશે એવી વકી આ સ્થાને બે દિવસ પહેલાં વ્યક્ત કરવામાં આવી જ હતી. અને થયું પણ એવું જ. પરીક્ષાર્થીઓનું એક જૂથ સરકાર ઉપર ભરોસો કરીને સમાધાનના રસ્તે ચાલી નીકળ્યું અને બીજું જૂથ હજુ પરીક્ષા રદ કરાય તે મુદ્દો પકડીને પ્રદર્શનના રસ્તે બેસી રહ્યું છે.

અને ન થવી જોઈએ એવી વાત એ બની રહી છે કે હવે આ મુદ્દો રાજકીય રંગ પકડી ચૂક્યો છે. મોટી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓને એકત્ર થયેલા જોઈ એમની હમદર્દી મેળવવા, સરળતાથી પ્રસિદ્ધિ મેળવવા કે ખરેખર એમના પ્રત્યે સંવેદના વ્યક્ત કરવા માટે જાણ્યા-અજાણ્યા, નાના-મોટા રાજકીય પક્ષોના નેતાઓ આવવાના જ અને આવી પણ રહ્યા છે. પરંતુ, એમના આવવાથી ધીમે-ધીમે વિરોધ પ્રદર્શન કે આંદોલન રાજકીય રંગ પકડી બેસે છે, એવું જ અહીં પણ થયું છે.

જાણકારો તો એમ પણ કહે છે કે પરીક્ષાર્થીઓ તો સરકારની વાત પર વિશ્વાસ કરીને ઘરભેગાય થઈ ગયા, હવે જે લોકો વિરોધ પ્રદર્શન કરવા બેઠા છે એમાં રાજકીય હાથાઓ જ વધારે છે. મતલબ કે તાલીમાર્થીઓને હથકંડો બનાવવાની ને એ માધ્યમથી પોતાની રાજકીય મંશાઓ સંતોષવાની પ્રવૃત્તિ અહીં પણ શરૂ થઈ ગઈ હોવાનું દેખાઈ રહ્યું છે. એનું પ્રમાણ શનિવારે મળી પણ ગયું. ઍનઍસયુઆઈ દ્વારા કૉલેજ બંધનું ઍલાન આપવામાં આવ્યું હતું. કેટલીક કૉલેજો સ્વયં બંધ રહી હતી અને કેટલીક કૉલેજોને પરાણે બંધ પણ કરાવવામાં આવી હતી. એક પરીક્ષા કૅન્સલ ન થાય એમાં અનેક વિદ્યાર્થીઓને ભણવા ન દઈને શું લાભ લઈ લેવાનો છે ? એ સમજાતું નથી.

દેશનો ઈતિહાસ તપાસીએ તો જણાશે કે હંમેશાં યુવાનોના કે વિદ્યાર્થીઓનાં આંદોલનો પરાકાષ્ટા પર પહોંચ્યાં છે ત્યારે એણે રાજકીય રંગ પકડ્યો છે અને રાજકીય રંગ પકડ્યો છે ત્યારે એ આંદોલનો સફળ નથી થઈ શક્યાં.

કોઈપણ પ્રકારે લાભ લેવો એ રાજકારણમાં રચ્યાપચ્યા રહેતા અનેક લોકોનો ઈરાદો હોય છે. એ ઈરાદાને પાર પાડવા માટે તેઓ કોઈનું અહિત કરતા પણ અચકાતા નથી. જે પરીક્ષા પરીક્ષાર્થીઓ માટે કેરિયરનો, જીવનનો પ્રશ્ન છે એ પરીક્ષાને કે એના વિરોધને પણ પોતાનો હાથો બનાવીને પ્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી વિદ્યાર્થીઓને કશું જ મળવાનું નથી એ વિદ્યાર્થીઓએ સમજી લેવા જેવું છે. પણ થાય છે એવું કે રાજકીય વ્યક્તિઓ આવવાથી કે એમનો ટેકો મળી જવાથી પોતાની તાકાત વધી જશે, પોતાનો અવાજ દૂર સુધી પહોંચાડી શકાશે એવું યુવાઓને લાગે છે અને પછી એમનું આંદોલન નબળું પડવા લાગે છે. આવા રાજકીય મહાનુભાવો પાછા દેખાડો પણ એવો મોટો કરે છે કે આંદોલનકારીઓ અંજાઈ જાય છે અને પછી હાથે કરીને નિષ્ફળતાને વરે છે. બે આખલાઓની લડાઈમાં ઝાડનો ખો નીકળે છે એ સમજી લેવાની જરૂર છે.

તમારા બાળકને સામાજિક કૈવી રીતે બનાવશો

રંગ-ઉમંગ

કાનન ઓઝા

થોડા સમય પહેલા ગાંધીનગરની એક શાળામાં કેટલાક શિક્ષકો ચર્ચા કરવા એકઠા થયા હતા. ચર્ચાનો વિષય હતો બાળકોમાં ઘટતા જતાં મૂલ્યોના સિંચન માટે શાળા અને ઘર શું કરી શકે? જેમાં આજનું બાળક સામાજિક ઓછું અને સ્વાર્થી વધુ જોવા મળે છે એવો એક સૂર નીકળ્યો હતો. તે માટે ચર્ચા થઈ જેમાં શિક્ષકોનું માનવું હતું કે, કેટલાક બાળકો ખૂબ જ સામાજિક હોય છે; જયારે કેટલાંક બાળકોમાં સામાજિકતા જેવું - સહકારની ભાવના જેવું કશુંય દેખાતું જ નથી. એકલાં અટૂલા બેઠેલા બાળકોએ કોઈને મદદ કરવાની વાત કરીએ ત્યારે તેમનાં મોઢા પરના નકારાત્મક ભાવ જોઈને દુઃખ થાય છે. ત્યારે બાળકને સામાજિક બનાવવા માટેના કેટલાક ઉપાયો આ શિક્ષકો એ આપ્યા હતા. સામાજિકતાનો અર્થ આપતા શિક્ષકોએ જણાવ્યું હતું કે, પારસ્પરિક સહકારની ભાવના એટલે સામાજિકતા. પોતાની શક્તિ અને ક્ષમતાનો ઉપયોગ અન્ય વ્યક્તિ, સંસ્થા કે સમાજ માટે કરવા એટલે સામાજિકતા, ધ્યેય કે કાર્ય સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ થાય તે માટેની જરૂરી મદદ. સમાજના મૂલ્યોનું જતન કરીને સમાજ ઉપયોગી બનવાની ભાવના.

બાળક શાળામાં ઘરમાં કેવા વર્તન કરે તો આપણે તેને સામાજિક કહીશું ? પોતાના સહધ્યાયીઓને મદદ કરતો હોય - અભ્યાસમાં અન્ય બાળકોને નબળાં વિદ્યાર્થીને મદદ કરતો હોય. જૂથકાર્ય દરમિયાન મદદરુપ થતો હોય, જૂથ કે પ્રવાસ, પર્યટન, પ્રાર્થના સંમેલન કે શ્રમકાર્ય દરમિયાન એકબીજા સાથે હળીમળીને રહેવાની કામ કરવાની ભાવના હોય. શાળામાં રિશેષ દરમિયાન સમૂહમાં નાસ્તો કરે. મિત્રોમાં વધુ પ્રિય હોય. ઘરમાં વાલી અને ભાઈ બહેનને મદદરુપ થતો હોય. મહેમાનને આવકાર આપે. યોગ્ય રીતે વાતચીત કરે, ઘરમાં બિમાર હોય તો તેની સેવા કરે. સમાજના યોજાતા કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે. જાહેરમાં સામાજિક કાર્ય કરવામાં શરમ-સંકોચ ન અનુભવે. પડોશી સામે યોગ્ય વર્તન વ્યવહાર અને મદદ કરવાની વૃત્તિ હોય. બિમાર પશુ-પંખીની મદદ કરે. કુદરતી આપત્તિ સમયે તેની યોગ્ય ભૂમિકા અદા કરે જેમ કે ફાળો એકત્ર કરવો. કપડા કે જરૂરી ચીજવસ્તુ એકત્ર કરવી શારીરિક મદદ કરવી.

શાળા કે ઘરમાં ચોક્કસ પ્રકારના સૂત્રો વારંવાર બોલવામાં આવે છે. બાળક વાંચી શકે તેમ લખવામાં આવે તો પણ બાળક સામાજિક બનશે. જેમ કે જગ સુખી તો હું સુખી, વિના સહકાર નહીં ઉધ્ધાર, ઝાઝા હાથ રળીયામણાં, હું હંમેશા બીજાને મદદ કરતો રહીશ અને મારા જન્મ ને સાર્થક બનાવીશ. આપણા ભારત દેશમાં ઘણા મોટા મહાન પુરુષોનું યોગદાન છે.

બાળકોને સામાજિક બનાવવા માટે શાળામાં અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય. જેમ કે શાળામાં સમાજ સેવા સમિતિ બનાવવી. જે સામાજિક કાર્યો વિદ્યાર્થીની મદદથી જ કરે.

શાળા અને શિક્ષકના પ્રયત્નો ત્યાં સુધી અધૂરા રહેશે જયાં સુધી વાલીનો સહકાર નહીં મળે. માટે જ વાલીઓને પણ બાળકને સામાજિક બનાવવાના કેટલાક કાર્યો ઈરાદાપૂર્વક કરવા પડશે. જેમકે ઘરમાં દરેક સભ્ય એકબીજા સાથે યોગ્ય વર્તન કરે અને પોતાની લાગણી પ્રદર્શિત કરે તે માટેના પ્રયત્નો, ઘર કે પાડોશમાં જયારે પણ અન્યને મદદરુપ થઈ શકાય તેમ હોય ત્યારે તે કામ અવશ્ય કરવું જ. પડોશી અને સગા ભાઈ સાથે યોગ્ય નમ્રતાપૂર્વક વ્યવહાર કરવો જોઈએ. જરૂર પડે ત્યારે દોડી જવું. પોતાનું બાળક સામાજિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાય તે માટે પ્રોત્સાહન આપવું અને બાળક જયારે સામાજિક કાર્ય કરે ત્યારે તેના વખાણ કરવા અન્ય વ્યક્તિની હાજરીમાં પણ વખાણ કરવા, આપણી આસપાસ આવેલી સામાજિક સંસ્થાની મુલાકાત બાળકને સાથે રાખીને અવારનવાર લેવી - સમાજમાં જરૂર પડે ત્યારે મદદ માટે શક્ય હોય તો બાળકને સાથે રાખવો અથવા સમગ્ર કાર્યની વાત કરવી.

શાળાએ પણ વાલીને અવારનવાર શાળામાં બોલાવીને વાલી મીટીંગ કરી. જેમાં તેમના બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે કેવા પ્રયત્નો શાળા કરી રહી છે. તે જણાવવું અને સાથે તેમનો સહકાર માંગવો. ઉપરાંત શાળાને મદદરુપ થઈ શકે તેવા વાલીનો પણ સહકાર અવશ્ય લેવો. તેમને અવારનવાર જાહેરમાં બિરદાવવા.

ટૂંકમાં આજના બાળકમાં સામાજિકતા ઘટતી જાય છે. જે ચિંતાનો વિષય છે. જે માટે શાળા, શિક્ષક, વાલી અને સમાજે જાગૃત બનીને પ્રયત્નો કરવા પડશે. ઘર કે શાળા કે સમાજમાં એવા કાર્યો અને વિચારોનો પ્રસાર થવો જોઈએ કે જેમાંથી બાળક પ્રેરણા લઈને સામાજિક બને અને સામાજિકતાનો ખ્યાલ આવે.

બળાત્કાર : ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સભ્યતાનું સામાજિક કેન્સર

મોરપીંછના રંગ

ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

તાજેતરમાં હૈદરાબાદમાં ડૉ. પ્રિયંકા પર થયેલા સામૂહિક બળાત્કારની ઘટનાથી સમગ્ર દેશમાં ફરી એકવાર સ્ત્રી સૂરક્ષા સામે પ્રશ્નચિહન લાગી ગયું છે. જે દેશની સંસ્કૃતિમાં સ્ત્રીને શક્તિનું સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે, સ્ત્રીની માતાના સ્વરૂપે પૂજા કરવામાં આવે છે, જે દેશમાં '' બેટી બચાવો, બેટી પઢાવો ''ના નારા લગાવવામાં આવે છે, સરકારી યોજનાઓ બનાવવામાં આવે છે એ જ દેશમાં સ્ત્રી, નારી, બેટી, દીકરી, પત્ની સૂરક્ષિત ના રહે એ દેશ માટે સામાજિક કલંક સમાન છે. પુરુષોની સરખામણીએ સ્ત્રીઓને શારીરિક રીતે અશક્ત માનવામાં આવે છે. જેને કારણે યુગોથી સ્ત્રીઓનું શોષણ થતું આવ્યું છે. એ પણ સત્ય છે. બુરખાપ્રથા, ઘૂમટો તાણવાની પ્રથા આવા જ કારણોસર અમલમાં આવી હતી. વિશ્વના અન્ય દેશોની જેમ ભારત છેલ્લા બે ચાર દાયકાથી પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અપનાવીને સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્ય અને નારી ઉત્થાન અપનાવી રહ્યો છે જેના કેટલાક દૂષ્પરિણામો પણ સમાજે ભોગવવા પડ્યા છે.

તાજેતરમાં બનેલી ''બળાત્કાર:ની ઘટનાથી સમાજની સામે અનેક પ્રશ્નો ઊભા થયા છે, કોઈ વિશેષ જાતિ સમૂદાય સામે પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. અનેક વિદ્વાનો, સ્ત્રી અગ્રણીઓ, સંસ્થાઓ, કવિઓ. લેખકો, પત્રકારો, પોતાનો આક્રોશ કલમ દ્વારા ઠાલવી રહ્યા છે. સામાજિક સંગઠનો સરકારની વ્યવસ્થા સામે વિરોધ કરી રહ્યા છે, ૨૦૧૨માં નિર્ભયા બળાત્કાર કેસમાં પણ આવું બન્યું હતું, થોડા દિવસો આવું ચાલશે અને પછી અંતે સૌ એ જ રૂટિન લાઈફમાં વ્યસ્ત થઈ જશે, કેમ કે નિર્ભયાના બળાત્કારીઓને હજીએ સજા મળી નથી. ત્યા આ નવી ઘટના. એ જ બતાવે છે કે આપણો વિરોધ કેટલો પોકળ છે. અને અસામાજિક તત્વોમાં કાયદાનો કેટલો ડર છે.

બળાત્કાર રોકવા માટે શું કરવું જોઈએ ? આ પ્રશ્નનો જવાબ મારા સહિત સમગ્ર દેશ પૂર્ણ બહુમતિ સાથે એક જ આપશે '' બળાત્કારીઓને તાત્કાલિક ફાંસીની સજા '' સોશિયલ મીડિયા ઉપર અનેક પ્રકારની સજાઓના વિચારો વ્યક્ત થઈ રહ્યા છે. બળાત્કારીઓને પકડી પકડીને નપૂંસક બનાવી દેવાની ફિલ્મો પણ ઉતરી છે, આમ છતાંય આવી ઘટનાઓ હજીએ રોજે રોજ સમાજમાં બનતી જ જાય છે. ફર્ક એટલો છે કે બધી ઘટનાઓ બહાર આવતી નથી. આવી ઘટના સમયે માતા પિતા દ્વારા આપવામાં આવતા સંસ્કારની વાતો થશે કે શિક્ષણની વાતો થશે કે સમજણની ચર્ચા વિચારણા થશે, કોઈ એને સ્ત્રીઓની આધૂનિકતા, ટૂંકા ને ચપોચપ વસ્ત્રોની ફેશન કે વધુ પડતું ખૂલ્લાપણું પણ દોષી માનશે. કે કોઈ એને પોલીસ વ્યવસ્થાની કે સરકારની શિથિલતાને દોષ દેશે, કોઈ સ્ત્રીની વધુ પડતી સ્વતંત્રતાનો વાંક કાઢશે. સૌ ટી.વી. અખબારોમાં ચમકશે, પણ આ બધુ ક્યા સુધી ? કેટલો સમય ચાલશે ? પાંચ પંદર દિવસ... ફરી પાછા એ જ રૂટિન લાઈફમાં આપણે સૌ વ્યસ્ત.

સમાજમાં ઘટતી એક બળાત્કારની ઘટના અનેક સ્ત્રીભ્રૂણ હત્યાની નિમિત્ત બને છે. આવી વારંવાર ઘટતી ઘટનાઓને કારણે જ મા બાપ દીકરીઓને જન્મ આપતા ડરે છે. સરકાર ભલે ગમે તેટલી '' બેટી બચાવો, બેટી પઢાવો ''ની કે '' સ્ત્રી કલ્યાણની યોજનાઓ બનાવે. પરંતુ આવી એક ઘટના અનેક નહીં જન્મેલી દીકરીઓનો ભ્રૂણમાં જ ભોગ લઈ લે છે. કારણ દુનિયાના કોઈ માતા પિતા પોતાની દીકરી આવી સ્થિતિમાંથી પસાર થાય તેવું નથી ઈચ્છતા હોતા. જો સરકારે કે સમાજે બેટી બચાવો, બેટી પઢાવોને સાચા અર્થમાં ચરિતાર્થ કરવું હોય તો પ્રત્યેક રાજ્યમાં, શહેરમાં કે સમાજમાં બળાત્કારની એક પણ ઘટના ના બને તે માટે માત્ર એકપક્ષીય, એક તરફી કડક કાયદો બનાવી એનો તત્કાલ અમલ કરાવવો જોઈએ. નિર્ભયા કે પ્રિયંકા કે નાબાલિક બળાત્કારની ઘટનામાં બળાત્કારીઓને કોઈ પણ પ્રકારની કૉર્ટમાં હાજર કર્યા વિના જ પોલીસ દ્વારા જ એ જ ગામ કે શહેરની વચ્ચોવચ્ચ બીજા જ દિવસે ફાંસી આપવાની જોગવાઈ થવી જોઈએ. અને સાથે સાથે બળાત્કારીના માતા પિતાને પણ એક વર્ષની જેલની સજા આપવી જોઈએ, જેથી માતા પિતા પણ નાનપણથી પોતાના સંતાનોને આ બાબતે સમજણ આપે. ચીન, પાકિસ્તાન, ઈરાક, સાઉદી અરેબિયા, બાંગ્લાદેશ જેવા દેશોમાં બળાત્કારીઓને ફાંસીનો કાયદો છે, યુ.એ.ઈ.માં સાત દિવસમાં ફાંસીની જોગવાઈ છે. જાપાનમાં ૨૦ વર્ષની કેદ, અમેરિકામાં ઉંમર કેદ અને નાબાલિક બળાત્કારના કેસમાં મોતની સજા છે. આ બધા દેશો માને છે કે બળાત્કાર એક એવો વિકૃત ગુહનો છે કે એના આરોપીને કોઈપણ પ્રકારે માફ ના કરી શકાય. પરંતુ ભારત હજીયે આવા મામલાઓમાં સહિષ્ણુતા દાખવે છે અને પરિણામે દર કલાકે પાંચ બળાત્કારની ઘટના ઘટતી રહે છે. કેમ કે અહીં આ ગુહનાની સજા છે પણ એ મળતા પહેલા જેલમાંથી છૂટી જવાય છે. આવી બળાત્કારી ઘટનાના કેસના સ્પેશિયલ વકિલો છે જેઓ ઊંચી કિંમતે કૉર્ટમાંથી છોડાવી દે છે. ક્યાંક એવા પોલીસ સ્ટેશનો હશે કે જે વિસ્તારમાં આવી ઘટનાઓને સરળતાથી અંજામ આપી શકાય. આજની તારીખે આપણા જ સભ્ય સમાજમાં અનેક યુવતિઓ, સ્ત્રીઓ, બાળકીઓ આવા બળાત્કારીઓની ભોગ બનતી રહે છે. પણ તેઓ ન્યાય ક્યાં મેળવવા જાય ? કોની પાસે જાય ? પોલીસ ? નેતા ? આગેવાનો ? આ બધા સામે અનેક પ્રશ્નચિહનો લાગેલા છે. આ બધાનો એક જ ઉપાય છે. આવા જઘન્ય અપરાધ માટે કડક કાયદાનો કડક અમલ. જે વિસ્તારમાં બળાત્કારની ઘટના બને અને એ વિસ્તારમાં જો ગુહનેગારો એક સપ્તાહમાં ના પકડાય તો એ વિસ્તારના પોલીસ અધિકારી ઉપર એકશન લેવામાં આવે તો પોલીસ પણ જાગૃત રહેશે. અને અપરીધીઓ પકડાયા પછી એક સપ્તાહમાં ફાંસીની સજા હશે તો અપરાધીઓના મનમાં ડર જાગશે.

'' બળાત્કાર ''ની વિકૃત માનસિકતાની પાછળ ક્યાંક ને ક્યાંક પારિવારિક સંસ્કાર, ડી.એન.એ. શિક્ષણ અને પરવરિશ પણ કારણભૂત હોય છે, સામાજિક સૂરક્ષાને લગતા કાયદાઓને અતિ કડક બનાવીને એને શિક્ષણ સાથે દરેક લેવલે અભ્યાસના ભાગ રૂપે શીખવવા જોઈએ. જેવી રીતે વાહન વ્યવહારની, ગ્રાહક સૂરક્ષાના કાયદાઓની પુસ્તિકાઓ છે તેમ નારી સૂરક્ષાના કાયદાઓની પુસ્તિકા દરેક ઘરમાં હોવી જોઈએ. અને હાઈસ્કૂલ તથા કૉલેજના પ્રથમ વર્ષમાં આવતા યુવાનોને એનાથી શિક્ષિત કરવા જોઈએ. સામાજિક — સ્ત્રી સૂરક્ષાનો કાયદો શિક્ષણની દરેક ફેકલ્ટીમાં ફરજિયાત હોવો જોઈએ. કેમ કે બળાત્કાર કે હત્યા જેવી ઘટનાઓ આપણી સામાજિક વ્યવસ્થાને છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે, એ માટે સરકારે ગંભીરતાથી વિચારીને કાયદાનો અમલ તત્કાલ થાય એવા હુકમો કરવાની જરુર છે. સહિષ્ણુતા દાખવશે તો આવી ઘટનાઓનું પ્રમાણ હજીયે વધતું જશે.

આજ સુધી જે કામ આપણો કાયદો કે કૉર્ટ નથી કરી શક્યા તે કામ વર્ષો પહેલા એક ડાકુરાણી ફૂલનદેવીએ કરી બતાવ્યું છે. અનેકવખત બળાત્કારનો ભોગ બનીને ડાકુ બનનાર ફૂલનદેવીએ એક સાથે ૨૨ બળાત્કારીઓને એક લાઈનમાં ઊભા રાખીને બંદૂકની ગોળીએ વિંધીને મોતને ઘાટ ઉતાર્યા હતા. જ્યા સુધી સમાજમાં આવા તત્વોને મોતનો ડર નહીં હોય ત્યા સુધી આવું બનતું જ રહેવાનું છે. બળાત્કાર જેવા ગુહનાઓ માટે ગુહનેગારોના માનસમાં જો મોતનો ડર હશે તો આ પ્રકારનું કૃત્ય કરતા પહેલા સો વાર વિચાર કરશે. પરંતુ આપણા સમાજની કે દેશની એ કરૂણતા છે અહીં ૨૦૧૨માં બનેલી નિર્ભયાના આરોપીઓને પણ હજી સજા નથી મળી. એ આરોપીઓ આજે પણ સરકારી મહેમાન બનીને જેલની અંદર જીવી રહ્યા છે, તેમની પાછળ થયેલો સરકારી ખર્ચ જાહેર કરવામાં આવે તો એ રકમ પણ લાખો રૂપિયામાં હશે.

બળાત્કાર એ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સભ્યતાનું સામાજિક કેન્સર છે. અને આ કેન્સર વર્ષોથી થયેલું છે. આજે આ કેન્સર એટલું બધુ સમાજમાં ફેલાઈ ચૂક્યું છે કે હવે તેનાથી મૂક્ત થવા માટે અતિ કડક કાયદા તત્કાલ ફાંસીનો અમલ એક જ ઉપાય છે. એક વખત જો પચીસ પચાસ ફાંસી જાહેરમાં આપવામાં આવશે તો આપણે હજારો, લાખો નિર્ભયા કે ડૉ. પ્રિયંકા કે અનેક બેટીઓને બચાવી શકીશું.

(આ લેખ લખાય છે ત્યા ટી.વી.માં સમાચાર આવે છે કે હૈદરાબાદની ડૉ. પ્રિયંકાના ચારેય બળાત્કારીઓને હૈદરાબાદ પોલીસે એન્કાઉન્ટર કરીને મોતને ઘાટ ઉતારી દીધા છે અને સમગ્ર દેશમાં ખુશીનો માહોલ છે. આ ઘટનાને અંજામ આપનાર પોલીસ અધિકારીઓને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.)

- 9426060601.india@gmail.com

ચા કે કૉફી ? - એક સ્વાસ્થ્યવર્ધક પ્રશ્ન...!

રજળપાટ

અજય ઉપાધ્યાય

જો ક્યાંક ઉભી બજારે એવો સવાલ પૂછવામાં આવે કે 'કોફી સારી કે ચા?' ...જો કોઈક સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ પર એવો પોલ કરવામાં આવે કે 'વોટ યુ લાઈક - ટી ઓર કોફી ?' ...જો ક્યાંક કીટલીએ કે પછી કોઈ ગેટ ટુ ગેધર માં એવી વાત કોઈ કરે કે 'ચા એટલે ચા...એના જેવી મોય્જ શેમાય ના આવે '....અને સામેથી ફટ કરતાંક ને આવો જવાબ મળે કે ' ચા માં શું પીવાનું ને શેની મોય્જ ? સાચી મોજ તો કોફીમાં...'' આ અને આવી કોઈ પણ સીચ્યુંએશનમાં સો એ સો ટકા ચા અને કોફીના બંધાણીઓ વચ્ચે સોશિયલ મીડિયા હોય તો કોમેન્ટ યુદ્ધ... કીટલી હોય તો વાક્ક્યુધ્ધ અને ફેસ ટુ ફેસ હોય તો ' મારો કોફો હાચો ' કે ' મારી ચા જ હારી ' આવી ખેંચતાણ શરુ થઇ જાય...! પૂછો કયું ? ક્યુકી સદીઓથી - વર્ષોથી - અનાદિકાળથી આ એક ટસલ....આ એક ક્વેસ્ટ સતત ચાલતી રહી છે કે ચા બેસ્ટ કે કોફી ? ઈનફેક્ટ અનાદીકાળમાં આ બન્ને માદક દ્રવ્યો હતા કે નહિ એની ઓથેન્સીટી ચેક કરવા જવાની જરૂર નથી પણ એટલું તો વગર ચેક કર્યે માનવું જ રહ્યું કે આ બેય પીણા એ સતત 'હું ઈઝ ધ બેસ્ટ' ની ચર્ચા ચાલુ તો રાખી જ છે...! ઈનફેક્ટ કાળેક્રમે આ સવાલ ફરીફરીને મનખાદેહના દિમાગમાં ટકોરા મારતો જ રહે છે...!

એ તો સમજ્યા કે પીવાવાળા (ચા કે કોફી જ અલ્યા) આઈ મીન ચાહકો તો અમે જ બેસ્ટવાળું ગાન ગાયા જ કરતા હોય છે પણ ચા ના બંધાણીઓને કોફી ના ભાવે અને કોફીના બંધાણીઓને ચા...એમાં ચા સારી કે કોફી એ મુદ્દો ચા અને કોફી બેય ગટગટાવી જાતા હોય એને મન એકદમ ગૌણ બની જાય. 'આપણે એવું કાઈ નહિ... જી મળે એ હાલે' વાળા લોકો નરો વા કુંજરો વા ની જેમ બેય પક્ષને સાચું-સાચું કહેતા રહેતા હોય છે. આ ખેચાતાનીમાં પાછા સંશોધકો ઉકળતી ચા માં ચમચો ફેરવીનેપોતાનું યોગદાન આપતા રહે. હમણાં જ થયેલા સંશોધન મુજબ એક હદથી વધુ પિવાયેલ બન્ને પીણા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનીકારક છે. હવે આ સંશોધકોને કોણ સમજાવે કે બંધાણ કોને ક્યે ભયલા..? હે ?...દેશી ભાષામાં 'તલપ' અને તળપદી ભાષામાં 'બંધાણ' નો અર્થ જ એ થાય કે એકાદી અડારી કે એકાદ કપ ચા કે કોફીથી તો ઘણાયની નાડિયું'ય ભીની નો થાય...! જી હા, સવાર સવારમાં જો ચા કે કોફી બગડી તો દિવસ બગડ્યો એવું માનનારા બહુમતીમાં છે અને રહેશે પણ. ઘણાયને તો એકાદ કપથી તો આંખ પણ ના ઉઘડે... ઉઠતાવેંત એક કપ... કલાકેક પછી પાછો એક...એના પછી એક... આમ ને આમ દી ના દહ-બાર કપ તો એય ને ટેસથી ગટગટાવી જનાર ને તમે એમ કેવા જાવ કે ' બકા આમાં રહેલ કેફીનને લીધે તારા શરીરને નુકશાન થઇ શકે એમ છે ' તો સામો છુટ્ટો કપ જ આવે...કસમથી..!

પણ કપનો ઘા વાગે નહિ એટલે માથે હેલમેટ પહેરીને એક વસ્તુ જાણી લ્યો કે એક તાજા સર્વેક્ષણમાં આ બન્નેના લાભાલાભ વર્ણવ્યા છે જે અહી સાદર પ્રસ્તુત છે. જુઓ ચા અને કોફી ચાહકો અહી હવે પછી જે માહિતી પીરસવામાં આવશે તે માત્ર ને માત્ર ચા કે કોફીનું અતીમાત્રામાં સેવન કરનારને જ લાગુ પડશે, એટલે રોજ સવારે એક કપ અને સાંજે એક કપવાળાઓએ દખી થવું નહિ - સુચના સમાપ્ત ! એન્ડ નાવ બેક ટુ વૈજ્ઞાનિક તથ્યો. ચા હોય કે કોફી બન્નેમાં કેફીન નામનું રસાયણ હોય છે જેનાથી શરીરમાં એસીડ બને છે, વધુ પડતું સેવન કીડની પર અસર પાડી શકે છે - કીડની ફન્કશન મંદ કરી શકે છે. જો કે કોફીમાં આ કેફીન નામની બલા વધારે માત્રામાં હોય છે. બન્નેમાં ટેનિન નામે ઝ્હરીલું તત્વ હોય છે જેનાથી પેટમાં છાલા પડી શકે છે. એમ તો ચા-કોફીમાં વોલાટાઈલ નામે રસાયણ પણ હોય છે જેનાથી આંતરડામાં તકલીફો થઈ શકે છે, ચા-કોફીના આતીશ્ય સેવનથી એસીડીટી થાય છે એ તો કોઈ વૈજ્ઞાનિક ના કહે તોય મને ને તમને ખબર જ છે. એમ તો ચા-કોફીના અતીસેવનથી નપુંસકતા આવે એવો પણ દાવો માર્કેટમાં ફરે જ છે. ખેર સબ અપને અપને કામ કર રહેલે હૈ... આપણે એ બાજુ જોવાનું જ નહિ (આવું બંધાણીઓ કહેવાના...!)

ખેર અસલ બંધાણીને ઉપરમાંથી એકપણ વાતો ટચ કરવાની નથી એની ખબર છે જ આ તો જસ્ટ ચા-કોફી પર ભુરીયાઓએ આટલી બધી મહેનત કરી તો થયું કે હેન્ડ થોડુક શેરીંગ કરીએ. એનીવેય્ઝ કોઈ પણ બંધાણીને ચા જ કેમ ? કે કોફી જ કેમ ભાવે ? એવો સવાલ પુછ્સું તો જવાબ લગભગ બન્ને બાજુ કોમન જ મળશે કે 'બસ મજા આવે છે' કે 'સુસ્તી ઉડી જાય છે' કે 'કિક લાગે છે'..! ઘણા તો ફિલસૂફની અદામાં એમ પણ કહેશે કે ' કેમ એ ખબર નથી પણ મોય્જ એમ આવે છે' . ઘણાને મન તો ચા કે કોફી નો કપ જ ભલભલી માનસિક કે શારીરિક ઉપાધિઓને દુર કરવાનો રામબાણ ઈલાજ પણ છે. 'એક કપ ચા કે કોફી બનાવ - પીધા પછી જ સારું થશે' આવા ડાયલોગો લોકો ડોક્ટરને મોઢે પણ ચીપ્કાવતા હોય છે એટલી હદે ચા કે કોફી ની અસર શરીર કે મન પર પડી ગયેલી હોય છે. જો કે આ 'ચા જ કેમ?કે કોફી જ કેમ ?' નો જવાબ પણ સંશોધકો શોધી લાવ્યા છે. જો કે આ સંશોધનોના જવાબો 'કોઈ જીત...કોઈ હારા' જેવા છે...! યુ.કે. ની સરે યુનીવર્સીટી દ્વારા થયેલા સંશોધનોમાં એવું સાબિત થયું કે ચા અને કોફી પીતા લોકોમાંથી ચા પીતા લોકોને રાત્રે ઊંઘ સારી આવે છે...! આ નવું....ઘણાને તો એમ કહેતા સાંભળ્યા છે કે 'ચા પીઉં તો રાત્રે ઊંઘ નાં આવે' જો કે અઠંગ બંધાણી તો રાત્રે પણ ચા ના સબડકા મારીને જ સુવાનું..! ઘણા ઘરોમાં ' એક ચા મુકજો એટલે પી ને પછી સુઈએ '' આવા સંવાદો કોમન છે. દાંતોની સુંદરતા મામલે કોફી વિજેતા બને છે, ચા પીનારાના દાંતનું ઉપરનું પડ વહેલું ગંદુ થાય છે. આવું સંશોધન કહે છે હો...!

ખેર સંસારમાં ભાતભાત કે લોગ છે એની જેમ જે ચા અને કોફીના લાભાલાભ વિષે પણ અનેક ઉડતા તીરો સમયાંતરે નીકળતા રહેતા હોય છે. જેમકે કેફીન ચા માં ગળાઈ જાય છે જ્યારે કોફીમાં ઓગળી જાય છે એટલે કોફો થોડો ડેન્જર તો થયો જ. કેફીન શરીર માટે સારું અને સ્ફૂર્તિ માટે જરૂરી પણ છે બસ અતિરેક કરવો નહિ..! જો કે બીજી બાજુ એવો દાવો પણ છે કે ચા પીનારાને ગર્ભ અને બ્રેસ્ટ કેંસર સામે સુરક્ષા મળી શકે છે, તો બીજી બાજુ કોફી પીનારાઓને લીવર કેંસર સામે રક્ષણ મળી શકે છે. એમ તો લેટેસ્ટ સર્વે કહે છે કે સવારમાં એક કપ ચા કે કોફી પીવાથી અનિયમિત ધડકનો, ગભરાટ કે બેચેનીમાં રાહત મળે છે (ઘણાયને હવારમાં જ્યાં સુધી એક કપ પેટમાં જાય નહિ ત્યાં સુધી બધું ચકરભમર જ લાગતું હોય છે - આ એનો પુરાવો..!) બન્નેમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ મોજુદ છે જે શરીરને ડીટોકસ કરે છે પણ ચા માં આની માત્રા વધુ હોય છે (ચાયવાલો બજાઓ તાલી). ચા કે કોફી પહેલા પાણી પીવું લાભદાયક છે કેમકે એનાથી બન્નેમાં રહેલ એસિડની અસર ઓછી થાય છે અને પેટમાં અલ્સર કે એસીડીટી થવાની શક્યતા ઓછી રહે છે (એટલે તો આપણે ત્યાં ચા ની સાથે હમેશા પાણી આવે જ છે - ''ચા-પાણી'' યુ કનો). એમ તો ઈન્ટરનેશલ જર્નલ ઓફ કેન્સર તરફથી કરવામાં આવેલા અધ્યયનમાં માહિતી મળી છે કે ગરમા ગરમ કોફી અને ચા પીવાથી ગળાનું કેન્સર હો શકતા હૈ. (આપણે તો ગરમાગરમ ચા ના સબડકા મારવાના જ આદી છીએ..!) આ તો જરા ચા કે કોફીનું સેહતની દ્રષ્ટીએ અવલોકન કર્યું બાકી આગળ લખ્યું એમ જેની સેહત જ ચા ના એક સબડકે કે કોફીની એક ચુસ્કીથી જ ટનાટન થઇ જતી હોય એના માટે આવા સંશોધનો માર્યા ફરે....શું કિયો છો ? આવવા દેજો બે કટિંગ...!