સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

નયોવી 'સશક્તિ' નામે, તારું સ્વાગત છે દીકરી,
'તેંત્રીસ ટકા'ના લોલીપોપે, તારું સ્વાગત છે દીકરી,
દુષ્કર્મોના આ દેશમાં, તારું સ્વાગત ચે દીકરી!
શોષણના સમાજમાં, તારું સ્વાગત છે દીકરી!

હાઈકુ

ગરીબ લક્ષ્મી!
કરી 'કીટ'માં ફીટ -
બનાવે મૂર્ખ!

માંડે નજર
મંડરાતાં ગીધો પર
મહિલા 'દીન'

ચિંતન

તીક્ષણ દંડઃ સર્વેરુદ્વેનીયો ભવતિ

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કઠોર દંડી રાજાની સૌ ઘૃણા કરે છે.

અપરાધીને સજા આપવી એ રાજાનું કર્તવ્ય છે. પણ નાનકડા અપરાધ માટે અતિ કઠોર સજા આપવાનું યોગ્ય નથી. આવી કઠોરત્તમ સજા ફટકારનાર રાજાની લોકો ઘૃણા કરે છે અને એ ઘૃણામાંથી જન્મે છે વિદ્રોહની આગ.

આજકાલ રાજકીય તંત્ર-વેહવારમાં કોઈ પણ ક્ષેત્ર ન એવું નથી જયાં ખાયકી અને કૌભાંડ ન થતાં હોય, સરકારી કચેરીઓ જ ટેક્સ-પાણી-લાઈટના બીલ ભરતી નથી બીજાને શું કરવાના ? દંડ સજા વિના તંત્ર ખાડે જાય છે.

વ્યાજૂબી દંડ - સજા તો હોવી જ જોઈએ.

સુવિચાર

- સુખી દાંપત્ય જીવન માટે પ્રશંસા નહિ, પ્રોત્સાહન જરૂરી છે - **કાજલ ઓઝા**
- સંયમ અને પરિશ્રમ એ વ્યક્તિના બે સર્વોત્તમ ચિકિત્સક છે, પરિશ્રમ ભૂખ જગાડે છે તો સંયમ અભિભોગમાંથી બચાવે - **જન્મભૂમિ**
- અપયશનું કલંક ન લાગે ત્યાં સુધી જ જ્ઞાનીઓએ જીવવું જોઈએ - **જ્ઞાનેશ્વર**
- સિંહને શસ્ત્ર શા ?? વીરને મૃત્યુ શું ?? - **કવિ ન્હાનાલાલ**
- જડ જેવા પૃથ્વીના પાટલે બાળક પ્રભુનો પેગંબર છે - **ચાણક્ય**
- યૌવન ડહાપણ ભેગું કરવાનો સમય છે, વૃદ્ધાવસ્થા એ ડહાપણને કાર્યરત કરવાનો સમય છે - **રુસો**
- આજનું ઔષધ : ત્વચા ડીહાઈડ્રેટ થઈ જાય તો મધ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે - **રુસો**

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

જો વ્યક્તિ ઈચ્છે તો કષ્ટો અને સંઘર્ષો સામે લડીને પોતાને માટે તો સ્થાન ઊભું કરી શકે છે તથા દુનિયાને માટે પણ તે પ્રેરણાસ્રોત બની શકે છે.

રશિયન સાહિત્યકાર ક્યોદોર દોસ્તોયવસ્કી નાનપણથી જ દુઃખ અને ગરીબીમાં હતા. માત્ર તેર વર્ષની વયે તેમની માતાનું અવસાન થયું હતું. તેઓ અઢાર વર્ષના હતા ત્યારે તેમના પિતાને નોકરોએ મારી નાખ્યા હતા. એ પછી દોસ્તોયવસ્કી પર પ્લેગના રોગના બે વખત હુમલા થયા હતા. આ પ્લેક દરમિયાન એમને જમણી આંખે દેખાતું બંધ થઈ ગયું હતું.

તેઓ લશ્કરમાં જોડાયા પણ એમને સતત એમ થતું કે કંઈક ખૂટે છે. સાહિત્યમાં રસ લેવાને કારણે તેમને નોકરીમાંથી રાજીનામું આપીને. લેખનકાર્ય શરુ કર્યું. તેમની પહેલી નવલકથા 'પુવર ફોક' લોકપ્રિય થઈ હતી. પરંતુ થોડાજ સમયમાં તેમના પર ક્રાંતિકારી ષડયંત્ર રચવાનો આરોપ મૂકીને આગળની સાંજે એમની સજામાં ઘટાડો કરી સાઈબેરીયાની જેલમાં મોકલવામાં આવ્યા એમના જેલમાંના અનુભવો ને એમણે અમરગ્રંથ 'ક્રાઈમ એન્ડ પનીશમેન્ટ' માં અદ્‌ભૂત રીતે રજૂ કર્યા છે.

નબળી તબિયત, ગરીબી તથા અનેક મુશ્કેલી ભર્યું જીવન જીવતા હોવા છતાં ઘણી બધી અમરકૃતિ લખી. જીવનની મુશ્કેલી ને તેઓ પોતાની કૃતિમાં સરસ રીતે વણી લેતા.

ત્યાગ, તિતિક્ષા અને સમર્પણનો અવતાર

તંત્રીસ્થાનેથી...

દુનિયામાં કયાંક પુરુષ દિવસ ઉજવાય છે ખરો ? બાલદિન, વૃદ્ધ દિન, માતૃ દિવસ કે પિતૃ દિવસ જરૂર ઉજવાય છે પણ એની સાથે જ વિશ્વ મહિલા દિવસ પણ ઉજવાતો થયો છે. અર્થાત બાળકો, વૃદ્ધો - વરિષ્ઠ જનો, માતાપિતા એ બધાની જેમ સ્ત્રી પણ સમાજની નબળી કડી છે - એનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે, એવો આપણા પુરુષ પ્રધાન સમાજને અહેસાસ થયો, એથી આ ખાસ દિવસનું આયોજન કરાયું હોવું જોઈએ. જો કે કાળક્રમે મહિલા પુરુષ સમોવડી બનવા મથતી રહી છે અને એમાં એને સફલતા પણ સાંપડી છે. બલકે ઘણી વાર એ પુરુષ કરતાં પણ આગળ નીકળી જતી વરતાય છે. આપણે એસએસસીથી લઈ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓમાં સફળ થનાર 'ટૉપ ટેન' ની યાદી જોઈએ તો આ મુદ્દો તરત જ સમજાઈ જશે. યુગો સુધી સ્ત્રીને ઘર કૂકડી તરીકે જ ગોંધી રખાયેલ હોઈ એની અંતનિર્હિત તાકાત કુંઠિત થઈ ગઈ હોય અને એ કોમલાંગી બની ગઈ હોય તે શક્ય છે. પુરુષે એની કુદરતી કોમળતા અને સંવેદનશીલતાને ભારે ગેરલાભ ઉઠાવ્યો છે એ પણ કબૂલ. એને માત્ર રસોડાની અને શયનગૃહની રાણી બનાવી દઈ બહારનાં જોખમોથી વેગળી રાખી એથી તે સ્વભાવે ડરપોક બની ગઈ. પરંતુ પ્રકૃતિમાં એ જરૂર પડ્યે નર કરતાં પણ વધારે ઉગ્ર અને આક્રમક બની શકે છે. સિંહણ જ શિકારે નીકળે છે, સિંહ તો ગુફામાં પડ્યો પડ્યો બગાસાં ખાતો હોય છે. આ પ્રકૃતિગત આક્રમકતા સુંવાળી જિંદગીથી ટેવાયેલી માતામાં પણ હોય જ છે. પોતાના જીવના જોખમે તે બાળકનું રક્ષણ કરવા કૃતસંકલ્પ હોય છે. જુલિયસ સીઝરની માતાએ પ્રાણોની આહુતિ આપી રાજવંશને જન્મ આપવાનો વિકલ્પ સ્વીકાર્યો હતો. માતૃત્વ એ મહિલાના જીવનની સર્વોચ્ચ સફળતા અને શ્રેષ્ઠ ઉપલબ્ધિ છે. એથી એણે સત્તા અને મોભાદાર કાર્યકલાપો કરતાં ઘર સંભાળવાનું વધારે પસંદ કર્યું હોય તે બનવાજોગ. પણ સમય સાથે સમીકરણો બદલાતાં રહે છે એમ આપણે જે નારીને નારાયણી કે દેવી ગણીને પૂજાના ગોખમાં જ પધરાવતા રહ્યા તેણે હવે જોખમી ગણાતાં તમામ ક્ષેત્રોમાં એની લાયકાત સાબિત કરી બતાવી છે. તેણે પોલીસ અને લશ્કર ઉપરાંત અંતરિક્ષ પણ સર કરી દીધું છે. તક મળી ત્યારે એ વડાપ્રદાન અને રાષ્ટ્રપતિ જેવા પદ શોભાવી શકી છે. હવે એના સુંવાળા સ્વભાવ મુજબ એ શિક્ષિકા કે ગાયને કોલોજિસ્ટ જ નથી રહી. એ શ્રેષ્ઠ અભિનેત્રીની જેમ શ્રેષ્ઠ ન્યાયમૂર્તિ પણ સિદ્ધ થઈ છે, વેપાર ઉદ્યોગ ક્ષેત્રે એણે ધાક બેસાડી છે. છતાં હજી જનમાનસમાં એનું સ્થાન બીજા ક્રમે જ રહ્યું છે. હજી પુત્રના જન્મથી જ વધારે આનંદ થતો હોય છે. હજારે સાડા આઠસો દીકરીઓને પણ જન્મવા દેવાતી નથી. વળી છાશવારે દુષ્કર્મ અને અપમૃત્યુ - હત્યા અને આત્મહત્યાના કિસ્સા નોંધાતા રહે છે. પુત્રીનો જન્મ આપનારી સ્ત્રી પર એવી પ્રસૂતા હાલતમાં એનો ધણી એસિડ ચાંટીને ચાલતો થઈ જાય છે અને બેંક મેનેજર કક્ષાનો પતિ એની રૂપાળી પત્ની દારૂ પીવાના મુદ્દે કંકાસ કરતી હોઈ એની ઠંડે કલેજે હત્ય કરી દે છે. એની સામે પુરુષ ઉપર સ્ત્રીના જુલમની મજાક જરૂર થતી રહે છે, પણ સ્ત્રી દયાની દેવી છે - એ એના પતિને હજી પણ પરમેશ્વર ગણીને જીવે છે. પોતે અખંડ સૌભાગ્યવતી હોવાનાં સૌભાગ્ય ચિહ્નો ધારણ કરી એ પોતે જ પુરુષનું આધિપત્ય સ્વીકારે છે. 'અબલા જીવન હાય, તુમ્હારી યહી કહાની ?' - છતાં આજનો દિવસ એની દિવ્યતા અને ભવ્યતા સાથે ત્યાગ, તિતિક્ષા અને સમર્પણનું પર્વ બની રહે એવી શુભેચ્છા જરૂર પાઠવીએ.

બાળકોમાં શૈયામૂત્ર (Bed Wetting)

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હમણા એક માતા પોતાના છ વર્ષના બાળકને લઈને ક્લિનિક આવેલ. તકલીફ વિષે પુછતા માતાએ જણાવ્યું... " મારો દિકરો રાત્રે પથારીમાં પેશાબ કરી જાય છે. તેને ખબર જ નથી રહેતી અને લગભગ અઠવાડીયે ત્રણ-ચાર વખત આવુ થાય છે. ક્યાંક બહાર જઈએ ત્યારે કેવી તકલીફ થાય?" દિકરાને શરમ આવતી હતી, તે નીચું માથુ કરી બેઠો હતો.

બાળક જ્યારે સમજણું થવા લાગે ત્યારે જો આવા પ્રકારની કોઈ કંડીશન ઉભી થાય તો તેની અસર બાળકની માનસિકતા પર પડે છે. તેનો આત્મવિશ્વાસ ઓછો થાય છે તેમજ તેનો સામાજિક વિકાસ પણ અટકે છે. બાળક બહાર જવાનું-મળવાનું ટાળે છે. આ સમસ્યા માં-બાપને પણ આટલી જ હેરાન કરે છે. જોવા જઈએ તો શૈયામૂત્ર એ એવી કોઈ સિરીયસ કંડીશન નથી પણ તે બાળક અને માં-બાપ બન્નેને ચિંતામાં મુકી દે છે.

શારંગધર સંહિતામાં શૈયામૂત્રનું વિવરણ કરતા કહ્યું છે કે વાયુ આદિ દોષોને કારણે બાળક દિવસે અથવા રાત્રે સુતા સુતા અજાણતામાં જ મૂત્રત્યાગ કરી દે છે. શૈયામૂત્રને મોડર્ન મેડિસીનની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો આધુનિક ચિકિત્સાપધ્ધતિમાં શૈયામૂત્રને એક રોગના બદલે એક અવસ્થા (કંડીશન) તરીકે જોવાયેલ છે. શૈયામૂત્ર પાછળ એકથી વધુ કારણો જવાબદાર છે જેમકે અમુક બાળકોની બ્લેડર (મૂત્રાશય) વધુ પડતી સેંસેટીવ હોય છે. બ્લેડરને કંટ્રોલ કરતા મસલ્સ (સ્નાયુઓ) પણ થોડા નબળા હોઈ શકે. એટલે બ્લેડર થોડી ભરાય કે તરત જ મૂત્રત્યાગ કરવા જવું પડે. જ્યારે બાળક ઉંઘમાં હોય ત્યારે પણ આવી જ પરિસ્થિતિ સર્જાય અને ઉંઘમાં ખ્યાલ ન રહેવાથી શૈયામૂત્ર થઈ જાય. આ ઉપરાંત સાંજના સમય દરમિયાન ખૂબ પાણી પીવાથી પણ શૈયામૂત્રની તકલીફ થઈ શકે. કેફીનયુક્ત દ્રવ્યો જેવાકે કોફી કે કોલાડ્રીંક્સ આદિથી આ તકલીફ વધી શકે. ક્યારેક હોર્મોનલ તકલીફ પણ હોય. વાસોપ્રેસીન નામનો હોર્મોન કે જે વ્યક્તિમાં મૂત્રના પ્રોડક્શનનું મેનેજમેંટ કરે છે તેનુ ઓછું પ્રમાણ પણ યુરીનનું પ્રોડકશન અને આઉટપુટ વધારી દે જે શૈયામૂત્રમાં પરીણમી શકે. આ ઉપરાંત કોઈ પણ પ્રકારનો ભય, માનસિક અવસાદ, સ્ટ્રેસ કે ઈમોશનલ ટેંશન પણ ખૂબ અસરકર્તા છે. ક્યારેક કોઈ વ્યાધિની અસર પેટે પણ શૈયામૂત્ર થઈ શકે જેમકે ટાઈપ-૧ ડાયાબીટીસ, પથરી, યુરીનરી ટ્રેક ઈંફેક્શન આદિ.

ટુંકમાં, શૈયામૂત્ર સરળતાથી નિવારી તેમજ મટાડી શકાય તેવી ઘટના છે. આયુર્વેદમાં શૈયામૂત્રમાં લાભપ્રદ સાબિત થઈ શકે તેવા અમુક ઔષધો અને યોગો છે જેમકે વિષતિન્દુક વટી, સારસ્વતારિષ્ટ, અરવિંદાસવ આદિ. આ ઔષધો કરતા પણ વધુ અસરકારક ઈલાજ એટલે કાળજી તેમજ સમજણ. સૌપ્રથમ તો બાળકોને શૈયામૂત્રની બાબતમાં ટોક-ટોક ન કરવું કે ખીજાવું નહિં. આમ કરવાથી બાળક વધું ચિંતીત અને ક્ષોભીત થાય છે જેનાથી પ્રોબ્લેમ વધી શકે છે. (એક તો ઓલરેડી બાળક શૈયામૂત્રને લઈને ચિંતામાં હોય અને તેમા ઘરના લોકોનો સપોર્ટ ન મળે એટલે પ્રોબ્લેમ વધુ વકરે) બાળકને કોન્ફીડન્સ આપવો અને પ્રેમપૂર્વક સમજાવવું. સાજના સમયે પાણી ઓછું પીવડાવવું, રાત્રે સુતા પહેલા નિયમિત મૂત્રત્યાગ કરાવવો, ચા-કોફી-કોલા જેવા કેફીનયુક્ત પદાર્થો ન આપવા, જો કોઈ બિમારીને કારણે શૈયામૂત્રની તકલીફ હોય તો તે બિમારીને આનુષંગિક ઈલાજ કરાવવો. ઠંડા વાતાવરણમાં રાત્રે એકાદ-બે વખત બાળકને ઉઠાડી મૂત્રત્યાગ કરાવવો. આ બધી કાળજીથી અને સંભાળથી સમયાંતરે શૈયામૂત્ર ચોક્કસથી મટી શકે છે.

- contact@atharvaayu.com

ઢેબરાં, ઢેબરાં, ઢેબરાં, અરે પાછા ઢેબરાં!

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

હોળીના દિવસે આપેલા લેખ 'રંગ કેસરિયો રેલ્યો વરદાનમાં' સિવાય છેલ્લા ચાર ગુરુવારથી આપ શ્રી સુરેશ દલાલના ઉચ્ચતમ વિચારોનો વૈભવ માણી રહ્યા છો. વિવિધ પ્રકારના વાચનનો શોખ ધરાવતા વાચકો તો આ એક જ પ્રકારની વિચારોની શ્રેણીથી કંટાળી પણ ગયા હશે. જોકે ચિત્રલેખામાં આવી શ્રેણી કેટલાયે વરસો લગી ચાલેલી અને ભારે લોકપ્રિય બનેલી. જુદા જુદા વર્તમાનપત્રો અને સામયિકોમાં આવા વિચારપ્રેરક લેખો સતત લખાતા રહે છે. તેના પુસ્તકો પણ ઢગલાબંધ પ્રકાશિત થતા રહે છે. એટલે ઘણા વાચકોને તો કંટાળવાને બદલે એનો ચસ્કો લાગ્યો હોય તેવો સંભવ પણ છે. ઘણા એવું ય માનવા માંડ્યા હશે કે હવે આ ભાઈ કંઈક બરાબર લખે છે. પરંતુ એકસરખી ગતિમાં કે રેખામાં પવન વહેતો નથી, નદી ચાલતી નથી, પક્ષીઓ ઉડતાં નથી, વાદળ સરકતાં નથી . સાપનું તો જાણે સમજ્યા પણ માણસ જેવો માણસ પણ કદી સીધો ચાલતો નથી. એ તો એની વાંકીચૂકી પગદંડીઓ જોઈને જ તમે સમજી જશો. તો પછી મને પણ વિષયાંતર કરવામાં વાંધો હોવો જોઈએ નહીં . તો પછી ચાલો અપણે વિચારોની વાનગીમાંથી વાનગીના વિચારો કરીએ.

કોઈપણ ગુજરાતી ભાઈબહેનોએ ઢેબરાં અથવા થેપલાં શબ્દના સાંભળ્યો હોય હોય એવું બનવું સંભવ નથી. અમે જેને ઢેબરાં કહીએ છીએ તેને સૌરાષ્ટ્રવાસીઓ થેપલાં કહે છે. જે વસ્તુને થેપીને બનાવાય તેને થેપલાં કહેવાય. ઘણા એને ઢેફલા પણ કહે છે તે બરાબર નથી. ઢેફલા એ મગજની મીઠી વાનગી છે. જ્યારે થેપલાં તીખી વાનગી છે. નવાઈની વાત એ છે કે આ ઢેબરાં નથી ફરસાણમાં ગણવામાં આવતા કે નથી સ્વાદિષ્ટ ગુજરાતી થાળીમાં તેને સ્થાન મળતું. તમે માતાજીના કે ભગવાનની કથાવારતા પછી ગવાતા થાળમાં કદી ઢેબરાનો ઉલ્લેખ સાંભળ્યો છે ? છતાંય કોઈપણ ઘરમાં અઠવાડિયું પંદર દિવસ થાય એટલે ઢેબરાની ફરમાઈશ થયા વગર રહેતી નથી . શિયાળામાં મેથીની સીઝનમાં તો લગભગ વારંવાર મેંથીના ઢેબરાં ઘેરેઘેર બનવા માંડે છે.દૂધીના પણ ઢેબરાં બને છે. પણ મેથીના ઢેબરાંના રસિયા તમને વધારે મળવાના. લોકો પોતાની શક્તિ અને સ્વાદ મુજબના લોટના ઢેબરાં બનાવે છે તે બાજરીના લોટ,મકાઈના લોટ અથવા ઘઉંના લોટમાંથી બનાવાય છે, કોઈ કોઈ વળી બે જાતના લોટ ભેગા કરીને બનાવે છે. કોઈ તળીને બનાવે છે . મોટેભાગના ગુજરાતીઓ પરોંઠાની જેમ શેંકીને બનાવે છે. જે વધારે આરોગ્યપ્રદ છે.

કોઈ પણ સ્થળનો પ્રવાસ નક્કી થાય પછી ગૃહિણીઓને ત્યાં લઈ જવાના નાસ્તાની ચિંતા થવા માંડે છે. કેટલાય દિવસો અને કંઈ કેટલાયે પ્રકારના નાસ્તાની વિચારણા કર્યા પછી ગુજરાતની નારી દ્વારા થેપલાં અથવા ઢેબરાં પર આખરી મહોર મારવામાં આવે છે.અમારે નેપાળ જવાનો દિવસ નજીક આવ્યો ત્યારે પાર્વતીએ મેંથીના અને સામેવાળા ઉષાબેને દૂધીનાં ઢેંબરાં બનાવવાનું નક્કી કરી દીધું હતું. નીકળવાના છેલ્લા દહાડે ચિં. વિલાસ અને રોહિણીએ ખાસા બધા ઢેબરાં શેંકી કાઢ્યાં. મને ગરમાગરમ ઢેંબરાં દૂધ સાથે ખાવાની મઝા પડે. એટલે એકત્રીસમી સાંજે મેં બે ઢેબરાં ટેસ્ટ પૂરતાં ચાખી લીધાં. બીજા દિવસે બપોર પછી ટ્રેનનો ટાઈમ હતો એટલે ઘેરથી ખાઈપીને નીકળ્યા. બપોરે બે વાગ્યે ઈલેક્ટ્રીક ટ્રેન ઉપડી .હવે આગગાડી ઉપડી એવું ના લખાય એટલો આપણો વિકાસ ઘણા વરસોથી થયો છે. ટ્રેનમાં(ભદ્રંભદ્ર હોત તો એને વિધ્યુત રથ કહેત.) સાંજ પડી. અમારા ડબ્બામાં અમને છ જણાને સાથે જગ્યા મળી હતી. બોર્ડર કુટુંબની ત્રણ વ્યક્તિ બીજા ડબ્બામાં હતી. તેઓ પણ અમારી સાથે આવી ગયાં. બધાએ પોતપોતાના ઢેબરાં કાઢ્યાં. રાજુભાઈને ગરમ દાળભાત વગર ના ફાવે એટલે એમણે બે ભોજન મંગાવ્યાં . અમને તો ઢેબરાં અમારી સંસ્કૃતિ જેટલા વહાલાં. એટલે હું તો એક પછી એક ઢેંબરાં આરોગવા માંડ્યો. અથાણું , લીલી ચટણી અને લસણવાળા મરચાંની લાલ ચટણી બીજા સભ્યો લાવ્યાં હતા. પણ એની વાટ જુવે એ બીજા.દહીં અને છાશ પણ લવાયાં હતા. ઘણાએ પેલા ટ્રેનના શાક અને ઢેંબરાંનું કાશ્મીરની સરકાર જેવું જોડાણ કર્યું. મેં તો અમારાં, ઉષાબેનનાં અને બોર્ડરભાઈના શુધ્ધમશુધ્ધ થેપલાં જ ખાધાં.થોડીક સૂકીભાજી ખાધી એ માફ. મઝા પડી. બાકી રેલવેનાં દાળ, શાક, રોટલી બધાંયને દૂરથી નમસ્કાર કર્યા. થોડીક વાતો કરી અને રાત પડ્યે સૂઈ ગયા.

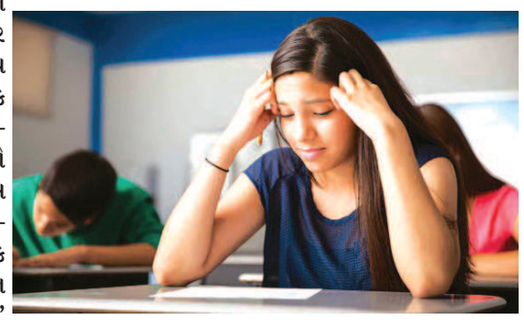
બીજા દિવસની સવારે બિસ્કીટ ખાધા હતા તે યાદ છે પણ બપોરે શું ખાધેલું તે યાદ આવતું નથી. એકાદ ઢેબરું તો જરૂરથી ખાધું જ હશે. સાંજે અલ્હાબાદ પહોંચી ગયા. ઉતારે જઈ હાથપગ ધોઈ , તાજામાજા થઈ. અસલ ગુજરાતી ખીચડી- કઢી ખાધા.ત્રણ ટંક પછી ગરમ ખાવાનું મળ્યું હતું. ત્રીજા દિવસની સવારે ગરમ તાજા ગાંઠીયા હતા. મારે પેટ ભરીને ગાંઠીયા ખાવા ન હતા એટલે હું ઉષાબેન પાસે એક ઢેબરું લેવા ગયો એમણે વળી મને બે નંગ પધરાવ્યા. થોડી આનાકાની કરી તો કહે કે પેલા લોકો પણ ખાશે ને ? પણ એ લોકો ગરમ ગાંઠીયા પડતા મૂકીને ટાઢાં ઢેબરાં ખાય એ વાત અસંભવામિ યુગે યુગે જેવી કહેવાય. મારે જ બે ખાવા પડ્યા.અરે દાકતરની સાદુ ખાવાની સૂચના હોવાં છતાં પાર્વતીએ પણ વણેલા ગાંઠીયા ખાઈ થેપલાંને અન્યાય કર્યો. એકાદ કલાકમાં બધાં તૈયાર થઈ ચિત્રકૂટ દર્શન કરવા નીકળી પડ્યા. સૂતેલા હનુમાન , અન્નપૂર્ણા માતાના આશ્રમ અને સ્ફટિકની શિલા પછી એક દેશી હોટલ પાસે જમવાનો કાર્યક્રમ હતો. અમને એમ કે આ લોકો હોટલમાં કશું ગરમાગરમ ખવરાવશે. પણ એમણે ગાડીમાં સાથે લઈ આવેલા ડબા ખોલ્યા અને મંડ્યા ઢેબરાં વહેંચવા. એટલું વળી સારું હતું કે જોડે ગુલાબજાંબુ અને સૂકીભાજી હતાં . અહીં પણ ઘણા ઘેરથી લાવેલા ઢેબરાં લઈને આવેલા તેમાંથી પણ એકાદું ઢેબરું ખાધું. એકંદરે જમવાની મઝા આવી ગઈ.

ઢેબરાપુરાણ હજુ પૂરું થતું નથી. દસમી ફેબ્રુઆરીની સવારે પોખરાથી ગોરખપુર જવા નીકળ્યાલગભગ સાડા અગિયારે રામ્બી નદી આવી અને ગાડી થંભી. રામ્બી નદીના કાંઠે બધા ઉતર્યા. જમવાનો સમય થયો નથી એવો ઘણાએ વિરોધ કર્યો.પણ આગળ ક્યાંય આવી જગ્યા મળશે નહીં એવું જાણી સહુ સંમત થયા. ત્યાં તો ફરી એકવાર ઢેબરાંએ દર્શન દીધાં. સાથે સરસ મીઠું દહીં હતું.ઘણાએ તેમના અંગત નાસ્તાના દબલાઓમાંથી આથેલા મરચાં કાઢ્યા. પાંચસાત જણાને શનિવારનો ઉપવાસ હતો છતાંયે બધાં ઢેબરાં સાફ થઈ ગયાં.જાણે કે અસલ વનભોજન થઈ ગયું. જો કે આયોજકશ્રીને પાણીની બોટલો લેવા બેવાર હોટલના ધક્કા ખાવા પડ્યા.

નેપાળ પ્રવાસમાં ગાંઠીયા લગભગ એકાંતરે આવી જતા હતા. એ પછી ઢેબરાંનો બીજો નંબર કોઈ છીનવી શકે તેમ નથી. ગઈકાલે ફરી ઘરમાં ઢેબરાની સુગંધીએ પ્રવેશ કર્યો છે. સાંજે ખીર અને ઢેબરાં ખાધા હતા અત્યારે ચા સાથે ઢેબરાનો નાસ્તો કરીને આ લખવા બેઠો છું. બીજી કોઈ કવિતા સૂઝવાનો કોઈ અવકાશ નથી. મને ખીર અને ઢેબરાંની કવિતા લખવાનું મન થયું છે. સુખેદુખે આપ સાંભળી લેજો.

મારે ઘેર આવજો માવા, ખીર ને ઢેબરાં ખાવા,
પરોણાં પ્રેમના થાવા, મારે ઘેર આવજો માવા.
હું ગરીબડી નાર મારે ઘેર મેવા મીઠાઈ નહીં,
અહી તો મળશે રોટલા તાજા, તાજું તાજું દહીં;
ઊંનાં મારે દૂધડા પાવા, મારે ઘેર આવજે માવા
મારે ઘેર આવજો માવા, ખીર ને ઢેબરાં ખાવા,
ઝીણી ઝીણી કતરી મેથી , કતર્યાં આદુ મરચાં,
બટકે બટકે વાલા મારા, થાજો રુદય સરસાં;
જોશભેર દલ ઝૂલાવા, મારે ઘેર આવજો માવા.
મારે ઘેર આવજે માવા, ખીર ને ઢેબરાં ખાવા,
ખીરથી એઠું મુખ ભાળીને મનમાં હું મલકાઉં,
ધોળે દહાડે ઘેલી થઈને દીવલડો પ્રગટાઉં;
દીવાના તેજમાં ન્હાવા, મારે ઘેર આવજો માવા.
મારે ઘેર આવજો માવા, ખીર ને ઢેબરાં ખાવા.

પરીક્ષા... પરીક્ષા... કરીને ઘરનું વાતાવરણ ભારેખમ ન બનાવો



લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

ચલો આજ, ભૈયા, ઉઠાવી લો લંગર,
સમંદરની અંદર ઝુકાવી દો કિસ્તી;
સલામત કિનારાના ભયને તજી દો,
તુફાનોને કહી દો કે કમ્મર કસી છે
- મધુકર રાંદેરિયા

એક Well educate મિત્રના ઘરે જવાનું થયું.... રૂટિન મુજબ આદર સત્કાર થયો... આખુ ઘર શાંત... ગંભીરતામાં ગરકાવ જણાયું... કેટલીક ઔપચારિક વાતો થઈ... એક સમયે ધીંગા-મસ્તી ને કૌલાહલ જોયો હતો તે ઘરમાં આટલી નિરવ શાંતિ કેમ ?! આખુયે ઘર તંગ-બોઝિલ-ભારેખમ લાગ્યું. મનમાં અનેક વિચાર આવ્યા... ત્યાં જ બહેન બોલ્યા; 'આ વરસે બોર્ડ છે.' જુઓને ટીવી પણ અભરાઈ પર ચડાવી દીદી છે. આ વરસે તમામ પ્રસંગોમાં જવાનું બંધ... બહારગામ હરવાફરવા જવાનું પણ બંધ... આ એક વરસ જરા સાચવી લઈએ. બાળકોનું ભવિષ્ય બગડવું ન જોઈએ... ' બહેન બોલ્યે જતાં હતા...

મિત્રો, પોતાનું સંતાન ધોરણ-૧૦ કે ધોરણ-૧૨માં આવે એની સાથે જ આખાયે ઘરનું વાતાવરણ એકદમ બદલાઈ જતું હોય છે. મા-બાપની વધુ પડતી અપેક્ષાઓ... બીજાઓ સાથે પોતાના બાળકને કમ્પેર કરવાનું... એમાંયે પોતાનું બાળક અપેક્ષિત પરિણામ ન લાવે તો જાણે સાતેય વહાણ ડૂબી ગયાં હોય એવો કકળાટ કરે... બાળક હતાશાની ગર્તામાં ડૂબી જાય...

જે વર્ષે ઘરમાં 'બોર્ડ' આવે ત્યારે આખું ઘર જાણે પરીક્ષા આપતું હોય એવો ચુસ્ત બંદોબસ્ત જોવા મળે છે. 'તારે બોર્ડની એકઝામ આપવાની છે.' એમ વારે વારે ટકોરતા રહેતા મા-બાપને એ ખબર નથી હોતી કે આમ કરવાથી બાળકમાં નકારાત્મકતા પેદા થાય છે. દસ કે બારમાનો વિદ્યાર્થી પંદર કે સત્તર વર્ષનો હોય. કિશોરાવસ્થા અને યુવાનીનો સંધિકાળ... આ સમયે તેઓ વધુ પડતા સંવેદનશીલ હોય. વાત વાતમાં માઠું લાગી જાય... તરત જ લાગી આવે... વધુ પડતી શિખામણ કે ટકટક કરવાથી અકળામણ અનુભવે છે. પ...ણ... મા-બાપને આ બધું સમજાતું હોતું નથી.

આજથી ચારેક દાયકા પૂર્વે એમ જયારે બોર્ડની પરીક્ષા આપતા ત્યારે અમારા મા-બાપ તો સાવ બેફિકર... બિચારા મા-બાપ પેટીયું રળવાના અને ઘરને જીવાડવા માટે આર્થિક ઉપાર્જનની ચિંતામાંથી ઊંચા આવે તો અમારી ભણતરની ચિંતા કરે ને!!!

સમયની સાથે બધું જ બદલાયું... આર્થિક જીવનધોરણ ઊંચા આવ્યાં... સવલતો વધી... પસંદગીના વિકલ્પો વધ્યા... ત્યારે જાગ્રત મા-બાપ તરીકે કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે;

મા-બાપ તરીકે બાળકના ભણવાની ચિંતા કરવી એ કંઈ ખોટું નથી પરંતુ હદ ઉપરાંતની ચિંતા નુકશાન કારક સાબિત થાય છે. બાળકને જરૂરી સગવડ પૂરી પાડો. પૂરક બનો.

પરીક્ષા... પરીક્ષા... કરીને ઘરનું વાતાવરણ ભારેખમ ન બનાવો. બાળક પર દબાણ ન લાવો. પ્રેશર કરશો એટલું પરફોર્મન્સ ઘટશે. સહજ રહેવા દો... જરૂર પડે ત્યાં મદદરુપ બનો. ઘરને જેલ ન બનાવો. ઘરમાં અભ્યાસને યોગ્ય ઉત્તમ વાતાવરણ હોય એ પ્રશંસનીય છે. પરંતુ ઘરમાં કર્ફ્યુ લાદી દો એ વધુ પડતું ગણાય. મા-બાપ તરીકે બાળકની સાથે રહો મદદ કરો પણ પ્રમાણસર... મા-બાપ બાળકને ખવડાવતાં હોય એવું દૃશ્ય પણ જોયું છે. બાળકને થોડી સ્વાયત્તતા આપો જેથી પોતાની જાતને ચકાસી જુઓ... થોડુંક એની જાતે કરતો થાય નિર્ણય લેતો થાય પોતાની જવાબદારી સમજે એવી મોકળાશ આપીએ. જેથી બાળક એકલું હોય ત્યારે પોતાની જાતને પાંગળી ન સમજે.

ઘણા મા-બાપ ટી.વી. અને નેટ કનેકશન બંધ કરી દે છે. પરંતુ કંટાળેલું બાળક રિલેક્સ ક્યાંથી થશે. ટી.વી કે નેટના ઉપયોગમાં જરૂરી મર્યાદા રાખવાનું શીખવીએ... જરૂરિયાત મુજબનો ઉપયોગ કરે તો નુકશાન નથી. મોટે ભાગે મા-બાપ પોતાના સંતાન સામે અન્ય બાળકોના વખાણ કરતાં હોય છે. અન્ય સાથે તુલના કરવાનું છોડી પ્રેરણાદાયી હોય એ જણઆવો.

મિત્રો, પરીક્ષા આવેને પરિક્ષાર્થી અને વાલી ચિંતાર્થી બને છે. કારણ કે વિદ્યાર્થી ઉપર અપેક્ષાનો ભાર ભણતરના ભાર કરતાંય વધુ છે. આમ તો પ્રત્યેક વ્યક્તિ સવારે ઊઠે ત્યાંથી રાત્રે સૂઈ જાય એ દરમિયાન સતત જુદા જુદા પ્રકારની કસોટી આપતો જ જાય છે. કસોટીમાંથી પસાર થવા માનસિક રીતે તૈયાર થઈએ. પરીક્ષા એ જીવનનું અંતિમ નથી પરંતુ જાગ્રતપણે કર્મ કરી કુશળ સાબિત થવાની એક તક છે. ગીતાકાર આપણને કહે છે; 'કર્મળ્યેવાધિકારસ્તે મા ભલેષુકદાચન।'

સ્પર્શમણિ :

Hardwork જયારે Heart work બને ત્યારે તે સરળ અને આનંદદનાયી બને છે.

●●●

કોઈ તમારી નિંદાકૂથલી કરતું હોય તો અપસેટ ન થશો. હંમેશાં યાદ રાખો કે ફળ વગરનાં વૃક્ષો પર કોઈ પથ્થર ફેંકત