સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

ઉદ્યોગપતિઓને આગ્રહ કરીને જમાડે છે!
ભૂખી પ્રજાને રમકડાં બતાવીને રમાડે છે!
ઘમાડે છે આશ્ચર્ય બેકાબૂ બનતી મોંઘવારી -
લોકશાહીની તોડફોડ કરી ધાક જમાવે છે!
(રમકડાં જોઈ જોઈ પેટ ભરો!)

તૂટો તનથી
થાવ આત્મનિર્ભર -
કરો મજૂરી!
(ધન-મન માટે અમે છીએ!)

બાજ 'પક્ષીઓ'
શાંત કબૂતર ને -
ચૂંથી નાખશે!!
(બંગાળ પર નજર)

હાઈકુ

ચિંતન

જબ હિ નામ હિરદૈ ધરા, ભયા પાપ કા નાશ,
માનો ચિનગી આગ કી, પરી પુરાની ઘાસ

ઉપરોક્ત શ્લોક કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

હૃદયમાં અંતર્યામી પ્રભુનું સ્મરણ કરવાથી પાપનો નાશ થઈ જાય છે, જેમ ઘાસની ગંજી પર એક ચિનગારી પડવાથી તે બળીને રાખ થઈ જાય છે તેમ અંતરના ઉજાસથી સાચા હૃદયની ભક્તિ વડે જીવનમાંથી શિવ બની શકાય છે. પછી બહારના અવલંબનોની જરૂર પડતી નથી.

ઈશ્વરના નામ-જપનું ખૂબ જ મહત્વ છે કોઈ મંત્ર હોય કે રામ - ૐ નમ શિવાયઃ કે અલ્લાહ નામ જપથી :

(૧) બીજા દુષિત વિચાર અટકે
(૨) મન પ્રવૃત્તિમાં રહે
(૩) હૃદયમાં આનંદ રહે
(૪) ભક્તિનો ભાવ જન્મે છે.

સુવિચાર

- એક શંકા બીજી શંકાને જન્મે આપે છે - **ચંદુલાલ ઠકરાલ**
- ધૈર્ય વિનાનો માણસ તેલ વિનાનો દિપક છે - **જનકલ્યાણ**
- 'સત્ય' એટલે વાતને યથાર્થ પણે કહેવી અને સમજવી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પર્વતમાંથી ઝરણું વહેતું હોય, પરંતુ એ ઝરણું પર્વતનું નથી હોતું, પ્રભુનું હોય છે - **રાજેશ વ્યાસ**
- તમારી આંખો એ જ વસ્તુ શોધી કાઢે છે જેની ભૂખ તમને ભીતર હોય છે કોઈ તમને ધૂતી જાય છે ત્યારે તમારી અંદર કયાંક લાલચ પડેલી જ હોય છે - **જીવન પાથેય**
- મારું બધું લોહી સીંચવાથી કોઈ ધગધગતા રણમાં એક જણને ઊભા રહેવા જગ્યા શીતળ થાય તો હે પ્રભુ, તું તેમ થવા દેજે - **સંત રાબિયા**
- આજનું ઔષધ : શમ્પુમાં સમપ્રમાણ ઓલીવ ઓઈલ ઉમેરી માથું ધોવાથી વાળ કાળા - ચમકદાર બને છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ગામને છેવાડે એક ઝૂંપડીમાં એક માનસિક રીતે વિકલાંગ રહેતો હતો. એ હંમેશા ચોક્કસ સમયે ગામમાં આવતો. ગામમાં ફેંકી દીધેલી વસ્તુઓ કે સૂકી રોટલી અથવા બગડી ગયેલા ફળ વગેરે થેલામાં ભરીને જતો રહેતો. ગામના વડીલો એને પાગલ સમજી પોતાનાં બાળખોને એની પાસે ન જાય તેની તકેદારી રાખતા.

એક દિવસ ગામના લોકોને જાણવા મળ્યું કે એ પાગલ યુવાન અવસાન પામ્યો છે. ગામના લોકો ભેગા મળીને એની ઝૂંપડી પર ગયા. બધાને એવું લાગતું કે તે પાગલ એકલો જ રહેતો હશે. પણ એના ઘરમાં એના વૃદ્ધ બિમાર માતા પણ રહેતા હતા. પથારી વશ એ વૃદ્ધાએ જોઈને ગામના લોકોને અહેસાસ થયો કે ભલે એ માનસિક રીતે વિકલાંગ હતો પણ તેણે તેના છેલ્લા શ્વાસ સુધી એની માતાની સંભાળ લીધી હતી.

આ પ્રસંગ પરથી સમજવા મળે છે કે કુદરતે દરેકમાં સંવેદનાની લાગણી મૂકેલી જ છે. આપણે કોઈને માટે માની લીધેલી વાત ખોટી હોઈ શકે છે. કારણ કે જેના માટે આપણે કદીય ધારણા ન રાખી હોય એવા લોકો પણ ઘણીવાર બીજાની સૌથી વધુ કાળજી લેનારા હોઈ શકે છે.

'ગુજરાત મોડલ' જ હવે ચાલશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

દેખીતી રીતે હવે ગુજરાતમાં કોંગ્રેસના રડ્યાખડ્યા ભગ્નાવશેષો જ બચ્યા છે. એ જીવરાજ મહેતા, હિતેન્દ્ર દેસાઈ કે માધવસિંહ સોલંકી અને ચીમનભાઈ પટેલની કોંગ્રેસ હવે નવી પેઢી માટે તો ઈતિહાસ બની ગઈ છે. વિધાનસભાનું સત્ર શરૂ થતાં મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ પૂર્વ મુખ્યમંત્રીઓને અંજલી આપી જેમાં કોંગ્રેસના વિક્રમજનક વિજયના કર્ણધાર માધવસિંહ સોલંકીને નવી દિશા ચીંધનારા ગણાવ્યા હતા. વિડંબના એ છે કે માધવસિંહ સોલંકીનું 'ખામ શસ્ત્ર' કાળક્રમે કોંગ્રેસ સામે જ બૂમરેંગ થયું છે. ચીમનભાઈ પટેલ પાટીદારોના સર્વમાન્ય નેતા તરીકે ઊપસ્યા હતા અને દિલ્હી દરબાર એમનો પડ્યો બોલ ઝીલવા તૈયાર રહે એવી સ્થિતિ સરજાઈ હતી. પરંતુ કોંગ્રેસમાં જૂથવાદ, જ્ઞાતિવાદ અને ટાંટિયાખેંચની નિરંતર ચાલતી પરંપરામાં એ પણ ભૂંસાઈ ગયા. પાટીદાર નેતા વિહોણી ભારતીય જનતા પાર્ટીને ગુજરાત - સૌરાષ્ટ્રના મોટા ભાગના પાટીદારોએ પોતીકી ગણી લીધી છે. કેશુભાઈ પટેલ કે આનંદીબેન જેવું કાઠું કાઢી શકે એવો કોઈ બળૂકો પાટીદાર નેતા ભાજપ પાસે નથી પરંતુ પાટીદારોને ભાજપ સાથે રહેવામાં જ એમની સલામતી વર્તાઈ છે. મહાનગરપાલિકાઓમાં વિજય રૂપાણી અને સી.આર. પાટીલની વિજયકૂચ પછી જિલ્લા-તાલુકા પંચાયતો અને અને નગરપાલિકાઓમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીએ દિગ્વિજય હાંસલ કરી ખંડેર બની ગયેલી કોંગ્રેસની ઈમારતને બાબરી મસ્જિદની જેમ ધરાશાયી કરી દઈ એક નવો વિક્રમ સર્જ્યો છે. આમ જુઓ તો આ રૂપાણી-પાટીલની જીત ગણાવી જોઈએ. વિવેક ખાતર તેઓ મોદી-શાહને જશ આપે છે અને જીતના સહભાગી તરીકે ઉપમુખ્યમંત્રી નીતિન પટેલને પણ સાથે રાખે છે. ભારતીય જનતા પાર્ટીને પ્રજાએ એની તમામ મર્યાદાઓ સમેત સ્વીકારી છે. કોંગ્રેસ પાસે તો નામનુંય નેતૃત્વ જ નહોતું. કોંગ્રેસ હાઈકમાંડની જેમ ગુજરાતમાં પણ ભૂતપૂર્વ નેતાઓના પરિવારના હાથમાં જ નેતૃત્વ સોંપ્યે રાખ્યું. આજે રાજય સ્તરે શુભેચ્છા મેળવી શકે એવો એક પણ નેતા ગુજરાત પ્રદેશ કોંગ્રેસ પાસે નથી. જે છે તે ભૂતપૂર્વ મુખ્યમંત્રીઓના વારસદારો છે. પાટીદારો અને યુવાનોનું નેતૃત્વ કરી શકે એવા ધાનાણી અને હાર્દિક પટલને મતદાતાઓએ છોકરમતમાં ખપાવી જાકારો આપ્યો છે. વર્તમાન કોંગ્રેસી ધારાસભ્યોના પુત્રો અને સગાસંબંધીઓને હરાવીને ઘરભેગા કરી દીધા છે. સાઈકલ પર સવાર થઈને કે મોટાં બોર્ડ બાંધીને અથવા કેરિયર પર સિમેન્ટની થેલી કે ગેસ સિલિન્ડરપ લઈને મતદાન કરવા જનારા આગેવાનો હાંસીપાત્ર બન્યા છે. કોંગ્રેસને ધરમૂળથી બદલાવું પડશે. એનું રાષ્ટ્રીય નેતૃત્વ પરિવારગ્રસ્ત રહેશે ત્યાં સુધી પ્રાદેશિક સ્તરે એની જી હજૂરી કરનારા નેતાઓને ગુજરાત તો નહીં જ સ્વીકારે તે નક્કી થઈ ગયું છે. મોટેરા સ્ટેડિયમનું નામ નરેન્દ્ર મોદી સ્ટેડિયમ થાય એની સામે પાટીદારોને વાંધો નથી. એ જ રીતે અદાણી અને અંબાણીના હાથમાં ખેતી જાય એનો પણ વાંધો નથી. ખેડૂતોને ગુજરાત પૂરતું તો મોદીનું ખેતી વિષયક વિઝન સ્વીકારી લીધું છે. 'ગુજરાત મોડલ' ના નામે દેશભરમાં મોદી છવાયા હતા. એમાં 'રામ' ઉમેરાયા છે, જમ્મુ અને કાશ્મીર ઉમેરાયું છે. આગામી ૨૦૨૪ની લોકસભાની ચૂંટણી સુધીમાં કદાચ સમાન સિવિલ કોડ પણ ઉમેરાઈ જશે. પ્રજાને આ બધું ગમે છે. રામમંદિરમાં કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ નેતાઓ દિગ્વિજસિંહે અને કમલનાથે સામે ચાલીને ફાળો નોંધાવ્યો છે તે સૂચક છે. નવું ગુજરાત મોડલ આગામી વિધાનસભા માટે જ નહીં. બલકે ૨૦૨૪ની લોકસભાની ચૂંટણી માટેનો રોડમેપ બની રહે એવી સંભાવના નકારી શકાય તેમ નથી. સોનિયા - રાહુલના નેતૃત્વ સામે આ નવું ગુજરાત મોડલ મોટો પડકાર બની રહેવાનું છે.

સંસ્કૃતિ ગમે તેટલી મહાન હોય પણ સંસ્કારિતા વિના એ અધૂરી જ છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ચાલો, જરાક ચાલીએ, કંઈક થાક ઉતરે,
ભઈ, બેઠાં બેઠાં આમ તો થાકી જવાય છે.
- નાઝિર

એવું કહેવાય છે કે મા-બાપનો ઉત્તમ પરિચય તેમનાં સંતાનો દ્વારા મળી શકે. એ જ રીતે રાજતંત્રનો પરિચય એની સમાજ વ્યવસ્થા મારફતે મળી શકે.

હાલના સંજોગોમાં સંતાનો અને સમાજ વ્યવસ્થાનું આદર્શ ચિત્ર જોવા મળે છે ખરું?!!!

આપણે મર્યાદા પુરુષોત્તમ રામજીના આદર્શોના ગુણગાન ગાયા કરીએ છીએ.... પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના સિદ્ધાંતો અપનાવવાની સલાહ આપીએ છીએ. મહાવીર સ્વામી અને ભગવાન બુદ્ધના મૂલ્યોના આચરણનો આદેશ આપનારા સમાજનું વૈયક્તિક અને જાહેર જીવન આટલું નબળું કેમ?!!

રોજ અખબારી પાને કે ટીવી સમાચારોમાં ચમકતી ઘટનાઓ જ સાબિત કરે છે કે વ્યક્તિ અને સમાજ જીવનનું પોત પાતળું પડ્યું છે. સંસ્કાર, આદર-સત્કાર ને સામાન્યની બડાશ હાંકનાર કે ગુલબાંગ પોકારનાર સમાજ સાચેસાચ માનવગરિમા જાળવી જીવે છે ખરો??

મિત્રો, સંસ્કૃતિ ગમે તેટલી મહાન હોય પણ સંસ્કારિતા વિના એ અધૂરી જ છે, એ ભૂલવું ન જોઈએ. આપણી આસપાસ જાહેર માર્ગો પર વિહરતો નાગરિક ધર્મ અનેકને અડફેટે લઈ લે.... પેલી ટ્રાફિક સિગ્નલની બત્તી આપણા લબરમૂછિયાનાં બાવડાં થોડા પકડી શકે!? આપણી અલ્લડ ગધાપચીસીને નિયમો સાથે શી લેવા દેવા?! ગમે ત્યાં ગંદકી કરવી, સૂચનાઓ લખી હોવા છતાં સ્વેચ્છાચારી અક્કલમંદોનો આપણે ત્યાં કયાં તોટો છે?!

મારા એક પરિચિત નિવૃત્તિ પહેલાં કહેતા'તા કે, નિવૃત્તિ પછી બસ મોકળા મને જીવીશું, એકબીજોન મળીશું, ખબર અંતર પૂછીશું, સુખ-દુઃખની વાતો કરીશું...! પણ... નિવૃત્ત થયા પછી એમની બધી કલ્પનાઓ હવાઈ ગઈ! હમણાં એ મળ્યાં ને કહેવા લાગ્યા...હવે સમય જ પસાર થતો નથી... શરૂ શરૂમાં તો સારું લાગ્યું..... હવે તો કોઈનેય મળવા જઈએ તો પહેલીવાર સારો આવકાર મળે... બીજી વખત તો આવકારની ઉષ્મા જ ઠંડી પડી જાય... ઘણી વેળા તો એ ટીવી સિરીયલો જોતા રહે ને.... વચ્ચે વચ્ચે થોડી ઔપચારિકતા દેખાડે... ત્યેર મનોમન આપણી બેઈજ્જતી થતી અનુભવાય છે...બાળકો પણ મોબાઈલમાં વ્યસ્ત એમનેય કોઈ આવ્યાનો અહેસાસ જ નહીં... ઘણીવાર તો રસ્તે મળવાનુંય ટાળે... 'કેમ છો?' પૂછવાની વાત તો દૂર રહી... એમ હતું કે દીકરી પણ અવારનવાર આવશે પણ એય મોબાઈલ દ્વારા ખબર અંતર પુછી લે છે. દીકરી - જમાઈને આવીને રોકાવાની પણ ફુરસદ નથી. બધાં જ પોતપોતાનામાં જ મશગૂલ છે. - તો સામે પક્ષે વિદેશમાં વસતાં મારા એક મિત્ર ફોન પર વિદેશી ધરતીનાં વખાણ કરતાં થાકતા નથી... પરદેશીઓની ટ્રાફિક સેન્સ, માનવીય શિષ્ટાચાર,એમનો આચાર-વિચાર જ ઉજળો.... કયાંક 'ધોળિયો' દંભ નહીં!!

એક વાત સમજીને સ્વીકારી રહી કે સ્વચ્છતા અભિયાન કે અનુશાસન, પ્રામાણિકતાના ગમે તેટલા પોપટ પાઠ કર્યા પછીએ જો આપણી માનસિકતા નહિ બદલાય ત્યાં સુધી સમાજ કે દેશ આગળ નહિ વધે...!

અહીં આપણી સંસ્કૃતિને વગોવવાની કે હીણી ચીતરવાની કોઈ વાત નથી. આપણી સંસ્કૃતિ તો શ્રેષ્ઠત્તમ છે જ ને રહેશે જ... ખરો અભાવ તો સંસ્કારિતા - સભ્યતાનો વર્તાયો છે, જે દૂર કરવા આપણા સંતાનોને સમષ્ટિનો હિતકર ઘરગથ્થું ભારતીય રીતભાતનાં કેટલાંક દેશી ઓસડિયાં ઘસી ઘસીને પીવડાવશું તો જ ઉત્તમ નાગરિકો બનશે...

દોસ્તો, આ 'નાગરિક' શબ્દ સભ્યતા અને વિવેકના અર્થમાં વપરાય છે. પ્રાચીન કાળમાં નગરમાં વસે તે નાગરિક કહેવાતો. મોટેભાગે દેશો 'નગર' જેવા હતા ને રાજયોને પણ 'નગર રાજયો' કહેતા. આ ઉપરથી નગરના સ્થાયી નિવાસીને 'નાગરિક' કહેતા. સમય જતાં 'દેશ' નો ભૌગોલિક વ્યાપ વધ્યો પણ નાગરિક પર એમ જ રહ્યું અને એમાંથી 'નાગરિકતા' નામનો શબ્દ પણ વિસ્તર્યો. આપણા ભગવદ્‌ગોમંડલમાં 'નાગરિકતા' સંદર્ભે નોંધ્યું છે કે, 'ગૃહવિધાન' મુજબ ગૃહનું મમત્વ જયારે સાચી ધર્મ ભાવનામાં પરિણમે ત્યારે ગૃહસ્થ સાચો ગૃહસ્થાશ્રમ પાળતો થાય, વ્યક્તિ જયારે આધુનિક ફરજો અદા કરતી થઈ જાય ત્યારે ગૃહવ્યવહાર, નગર વ્યવહાર, સમાજ વ્યવહાર સરળ, સંસ્કૃત અને સંસ્કારી બને. 'ટૂંકમાં આપણી જાતને જયારે 'નાગરિક' તરીકે પ્રસ્તુત કરીએ ત્યારે એ ખ્યાલ મનમાં હોવો ઘટે કે આપણાં વાણી- વર્તન વ્યવહારમાં સભ્યતા, સંસ્કારિતા અને કર્તવ્યપાલન ડોકાય છે તે ખરું?!! એક સમજદાર વ્યક્તિ તરીકે શરમાવું ન પડે એનો ખ્યાલ તો રાખવો જ પડે.'

આપણે ત્યાં ફરજથી દૂર ભાગતી વ્યક્તિ માટે 'દાંડ' નામનો તળપદો શબ્દ વપરાય છે. આમ જોવા જઈએ તો દરેક ક્ષેત્રે લગભગ મહદંઘે 'દાંડપણું' સર્વત્ર વકરેલું પ્રતિબિંબિત થતું અનુભવાય છે, જે બીજાના અહિતના ભોગે પણ પોતાની અકર્મણ્યતાને છોડતો જ નથી... જો દેશના નાગરિક આ દાંડપણું છોડી પોતાની અંગત જવાબદારી સમજી વર્તે તો...?!!

સ્પર્શમણિ :

કોણે કીધું સંગ એવો રંગ?
માણસ શિયાળ સાથે નથી ફરતો છતાં લુચ્ચો બન્યો છે.
વાઘ સાથે નથી ફરતો, છતાં ક્રૂર બન્યો છે.
કૂતરા સાથે ફરે છે, પણ છતાં વફાદાર તો નથી બની શક્યો!

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

યાદશક્તિ વધારવા માટે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજનો જમાનો એટલે કોમ્પિટિશન, દેખાદેખી અને કમ્પેરિઝનનો જમાનો. 'સાહેબ મારા બાળકને કઈ યાદ નથી રહેતું. પાડોશીના છોકરાને નેવું ટકા આવે તો મારો છોકરો કેમ પાછળ રહી જાય.!! મારા બાળકને નેવું ટકા આવવા જોઈયે, કરાટેમાં ફર્સ્ટ આવવો જોઈએ, સ્વીમીંગ ચેમ્પીયન થવો જોઈએ, સ્પોકન ઈંગલીશ અને ગ્રામરમાં પાવરફૂલ થવો જોઈએ, વેદિક મેથ્સ આવડવું જોઈએ, તબલામાં વિશારદ થવો જોઈએ.....

(અને આવું તો બીજું કેટલુય...)

ટુંકમાં, મારું બાળક 'સુપર બાળક' થઈ જાય તેવુ કઈક કરો સાહેબ.''

આજના મોંઘવારી અને કોમ્પીટીશનના જમાનામાં મા-બાપને સંતાનની ચિંતા હોય તે સ્વાભાવિક છે, પણ વધારે પડતી મહત્વાકાંક્ષાઓ પણ ન બાંધવી જોઈએ. દરેક બાળક પોતાની કેપીસીટી મુજબનું પરફોરમન્સ આપે અને તેના એ પરફોરમન્સની કેપીસીટીને માં-બાપ પોસીટીવલી પુશ આપે, એટલે વાત બની જ જાય. આ પોસીટીવ પુશ આપવાના ઘણા રસ્તાઓ છે જેમાનો એક સરળ, હિતકારી અને પરવડે તેવો રસ્તો એટલે આયુર્વેદ. આયુર્વેદમાં એવી ઘણી ઔષધિઓ છે જે બાળકની યાદશક્તિને વધારે છે અનેં બાળકના મગજને પોષણ આપે છે. ફાર્મસી કંપનીઓના માર્કેટિંગના પ્રતાપે આમાંની કેટલીયે વનસ્પતિઓ કે દાવાઓને આપ જણાતા જ હશો.

આયુર્વેદ ફક્ત તબીબીશાસ્ત્ર નથી. આયુર્વેદ જીવન જીવવાની કળા છે. વ્યક્તિ સર્વાંગી રીતે સ્વસ્થ રહે તે માટે આયુર્વેદને અનુસરવુ હિતાવહ છે. માં-બાપની સંતાન પ્રત્યેની મહત્વાકાંક્ષાઓને સંતુષ્ટ કરવા માટે સંતાન નિરોગી રહે તે જરૂરી છે તેમજ સંતાનના મગજની વિચારશક્તિ, યાદશક્તિ, તર્કશક્તિ આદિ વિકસે તે પણ એટલું જ જરૂરી છે.

આયુર્વેદમાં મેધ્ય વનસ્પતિઓનો એક આખો સમૂહ છે. આ એવી વનસ્પતિઓ છે જે વ્યક્તિની મેધાશક્તિને (બ્રેઈન પાવર) વિકસાવવામાં ખૂબ સપોર્ટ કરે છે. આપણામાં થી ઘણાને આવી અમુક વનસ્પતિઓ વિષે જાણ પણ હશે. જેમકે, બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, વચા, જ્યોતિષ્મતિ, જટામાંસી, અક્કલકરો આદિ. આ દરેક વનસ્પતિઓના પોતાના આગવા ગુણો છે. આ ઔષધીઓ કે તેના યોગોને નિયમીતપણે નિયત માત્રામાં લેવામાં આવે તો ચોક્કસપણે મગજની શક્તિઓ વધે છે. આ વનસ્પતિઓને લગતા અમુક સરળ પ્રયોગોની વાત કરીએ તો... - જ્યોતિષ્મતિના તેલના બે ટીપાને પતાસામાં નાખીને પતાસુ ખાઈ જવું. જ્યોતિષ્મતિ યાદશક્તિ વધારવા માટેની શ્રેષ્ઠ ઔષધિ છે. (આ પ્રયોગ પતાસાને બદલે દૂધ સાથે પણ કરી શકાય) - શંખપુષ્પીના ચૂર્ણને મધ કે દૂધ સાથે લઈ શકાય. શંખપુષ્પી અને બ્રાહ્મી બન્ને સાથે પણ લઈ શકાય - વચા વાક્શક્તિ ખીલવવા માટે ઉત્તમ છે. કોઈને બોલવામાં તકલીફ પડતી હોય (જેમકે અચકાઈને બોલવું, તોતડું બોલવું, કે પછી ઉમર પ્રમાણે બોલવાનો વિકાસ ન થવો) તેવા સંજોગોમાં વચાના ચૂર્ણને મધ સાથે ચટાડી શકાય. વચાનો વધુ ડોઝ આપવાથી ઉલ્ટી-ઉબકા થઈ શકે છે, એટલે વચા પ્રમાણસર આપવું. - આ ઉપરાંત આયુર્વેદમાં એવા કેટલાય બ્રેઈન ટોનિક યોગો છે જે તૈયાર સ્વરૂપે જ આપી શકાય. જેમકે સારસ્વતારિષ્ટ, સ્મૃતિસાગર રસ, સારસ્વત ચૂર્ણ આદિ. વિવિધ ફાર્મસીઓની પેટંટ પ્રોડક્ટ પણ અવેલેબલ હોય છે.

ઉપરોક્ત આયુર્વેદિક ઉપચારો ઉપરાંત બીજી અમુક બાબતો પણ જરૂરી છે. જેમકે, બાળકોને પોઝીટીવલી કેળવવા, ખોટું પ્રેશર ન આપવું, દરેક બાળકની પોતાની આગવી આવડત હોય છે, તે આવડતને પારખી તેને પોષવી, બાળકને આધ્યાત્મિક સંસ્કારો આપવા (આ ખૂબ જરૂરી છે. આજે ટીવી, ઈંટરનેટમાં હાજર સ્વરૂપે એવી કેટલીયે ચીજો મળે છે જેને સમજવા માટે કદાચ આપણું બાળક પરિપક્વ ન હોય,અને આ કારણે જ ક્યારેક અર્થનો અનર્થ પણ થઈ જાય. આવા સમયે યોગ્ય આધ્યાત્મિક સંસ્કારો વડે બાળક પરિપક્વ બને છે, અને સારા-નરસાની સમજણ કેળવાય છે), ધ્યાન-યોગ-પ્રાણાયામની ટેવ પાડવી, અને મોબાઈલ ફ્રેંડલી રહેવાને બદલે ફેમીલી ફ્રેંડલી રહેવા અંગે સમજણ પુરી પાડવી.

આ બધા ઉપાયો અને તેનાથી ય મોટો ઉપાય એટલે માં-બાપનો બાળક પ્રત્યેનો પોઝીટીવ અને ફ્રેંડલી એપ્રોચ એટલે બાળકનું બેસ્ટ બ્રેઈન ટોનિક.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

પુરુષને અંકુશમાં કરવા કરતા એને અંકે કરવામાં સ્ત્રીત્વની મહત્તા છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

ફિલ્મ અભિનેતા સંદીપ નાહરે આત્મહત્યા કર્યાના સમાચાર થોડા સમય પહેલાં છાપાઓમાં ચમક્યા હતા. સુશાંતસિંહ રાજપૂતનો મિત્ર, તેનો સહ અભિનેતા રહી ચૂકેલ સંદીપ નાહર ના અપમૃત્યુની સુશાંતસિંહ જેટલી નોંધ ના લેવાઈ. સંદીપે મૃત્યુ પહેલાં શેર કરેલી પોસ્ટ વિશેની વાત પ્રિન્ટ મીડીયામાં વાંચી ત્યારથી મગજમાં ચોંટી ગયેલી. સંદીપે પોતાની પોસ્ટમાં પોતાની પત્ની દ્વારા થતાં માનસિક અત્યાચારની વાત કહી હતી. બહારની દુનિયાના, કામના પ્રશ્નોની સાથે પત્નીનો અતિશય તુચ્છકાર, ફીટકાર, ટોર્ચરીંગ એને અસહ્ય થઈ પડ્યા હતા. એણે લખ્યું હતું કે, ''મેં જીતા અગર મેં સીંગલ હોતા. પૈસે કો લેકર, કામ કો લેકર હર સ્ટ્રેસ ઝેલા જા સકતા હૈ પર યે ઔરતવાલા કલેશ નહીં ઝેલા જા સકતા ''

૮ મી માર્ચ, મહિલા દિવસ આખી દુનિયામાં ધામધૂમથી ઊજવાશે. બિચારી, બાપડી, અબળાનું બિરૂદ પામેલી સ્ત્રીના અસ્તિત્વને સન્માનવા અર્થે આ દિવસે અનેક કાર્યક્રમ, સભાઓ અને ડિજીટલ મીડીયા ઊભરાઈ જશે. હા, આ સારું છે. જગત જનની મા જગદંબા થી શરૂ કરીને અનેક વંદનીય સ્વરૂપે આ જગત પર સ્ત્રી પૂજાય છે. શક્તિસ્વરૂપા, કરૂણામૂર્તી તરીકે વ્યાખ્યાયિત સ્ત્રી અનેક ભૂમિકાઓમાં પોતાની જાતને સફળ સાબિત કરી ચૂકી છે અને કરી રહી છે.

વાત મારે મહિલા દિવસ નિમિતની કરવી છે પણ માત્ર ગુણગાન કરવાને બદલે વિચારવા લાયક, સંશોધનાત્મક વાત પર ફોકસ કરવું છે. બાળપણથી સાંભળ્યું હતું 'જર, જોરૂ અને જમીન એ ત્રણ કજીયા ના છોરૂ' આ કહેવતમાં એ સમયમાં સ્ત્રી પોતે પુરુષની નબળાઈ હોવા થકી થતાં ઝઘડા, કંકાસ, યુધ્ધોનો સંદર્ભ હોઈ શકે. આજના સમયમાં એ નબળાઈ પુરુષને મૃત્યુ સુધી દોરનારી બની રહી છે. એ બહુ દુઃખ ની વાત છે.

સ્ત્રી પર થતાં અમાનવીય અત્યાચારો દિન-પ્રતિદિન વધતાં જ જાય છે. બિલકુલ વખોડી નાંખવા પડે એવા અધમ કૃત્યો પ્રત્યે ફીટકાર અને કડક વલણ જરૂરી છે જ. પરંતુ ક્યારેક સ્ત્રી દ્વારા થતાં અત્યાચાર પર પણ નજર નાંખવી, વાત કરવી જરૂરી લાગે છે. પુરુષ લેખક આ લખવાની હિંમત ન કરે કદાચ પણ સ્ત્રી હોવાને નાતે આ વાત હું કરી શકું એમ મને લાગે છે.

અનેક પતિઓને પત્નીથી થરથર ધ્રૂજતા જોયા છે. બહારથી બહાદુર દેખાતા પુરુષની બહાદુરી ઘરમાં, પત્ની સામે ઓલવાઈ જતી જોઈ છે. આવા સેકંડો યુગલના નિરીક્ષણ પછી પણ કોઈ ઠોસ રસ્તો કોઈને મળ્યો નથી. વર્ષોથી આ વિષય, નિષ્ણાતો માટે અભ્યાસનો વિષય છે જ. હજુ સુધી કોઈ નક્કર તારણ મળી શક્યું નથી.

માનવ મનની સામાન્ય હીલચાલની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો સ્ત્રી અને પુરુષ બંને પાત્રો છેવટે તો ઈચ્છે છે ખુશી, સંતોષ અને સલામતી. પરંતુ આ માટે ના પેરામીટર્સ બંનેના અલગ-અલગ છે એ સૌથી મોટું તકલીફનું કારણ છે. પુરુષ માટે ખુશી સહજ છે. સ્ત્રી માટે ખુશી હાંસિલ કરવાની ચીજ છે. હંમેશા સંતોષથી જીવતો પુરુષ, સ્ત્રીને નિષ્ક્રીય-નબળો-આળસુ લાગે છે. પોતાના પરિવારમાં પોતાના વર્ચસ્વ થકી સલામતી અનુભવતી સ્ત્રી સામે પુરુષને પારિવારિક શાંતિ અને આર્થિક સ્થિરતા દ્વારા સલામતી અનુભવાય છે.

બે વિપરિત વ્યક્તિત્વોને જગતનિયંતા એ સાથે મળીને સંસાર ચલાવવાનું કામ સોંપ્યું છે. મોટા ભાગે બધી સ્ત્રીઓ અને પુરુષોની લાક્ષણિકતાઓ સરખી જ જોવા મળે છે. એમાંથી કોઈ બાકાત નથી જયારે કોઈ એક પલ્લુ વધુ નમી જાય ત્યારે દુર્ઘટનાઓ સર્જાય છે. અપમૃત્યુ, છૂટાછેડા, હત્યા, ઝઘડા માટે લાંબા સમયની અસંવાદિતા જવાબદાર છે. સ્ત્રીના પક્ષે આમેય સમાજ, સરકાર અને કાયદાની કૂણી લાગણી રહેલી છે. સ્ત્રી પોતે પણ સક્ષમ છે જ. એ પોતાની ક્ષમતાને પૂરેપૂરી હકારાત્મકતા થી કામે લગાડે તો દુનિયાને સુંદર બનાવવાની તાકાત સ્ત્રીમાં છે.

અનેક રોલ ભજવતી સ્ત્રીની માતૃત્વની લાગણી આ દુનિયાને અને સંબંધોને સજાવી શકે એમ છે. માતૃત્વના મુખ્ય ઘટકો પોષણ, સંભાળ, કાળજી, લેવાદેવામાં દુનિયાને ડૂબતી બચાવવાના તમામ ઉકેલો પડેલા છે. સ્ત્રી ખાડે જઈ રહેલા સમાજ ને ઊગારી શકે એમ છે. પરંતુ રક્ષક જયારે ભક્ષક બને ત્યારે સંદીપ નાહર જેવા કિસ્સા બને છે.

સ્ત્રી પોતાને ભગવાનનું વિશેષ સર્જન તરીકે જોશે તો એ પોતાના દ્વારા થતા દરેક કામ, અને ભૂમિકાને સ્વીકારશે, સન્માનશે અને નિભાવી શકશે. આ યાદ કરાવવા જ મહિલા દિવસે વિશેષ આયોજનનો પ્રયોજાતા હશે કદાચ. મારે કરવાનું છે, મારી જવાબદારી છે એ ભાવ સતત અનુભવતી સ્ત્રી ઘર સંસારમાં કેન્દ્રનું સ્થાન ભોગવે છે. ઘરનું સમગ્ર તંત્ર એની આસપાસ ફરતું હોવા છતાં પણ અસંતોષનો દાવાનળ ફાટી નીકળે છે અને દુર્ઘટનાઓ સર્જાય છે. ત્યારે અગેઈન પ્રશ્ન થાય છે કે આવું કેમ થતું હશે...!? આવી ઘટનાઓ માટે કોઈ એક કારણ જવાબદાર હોતું નથી. મુખ્યત્વે પરસ્પર થી અનુભવાતા અભાવો ના પ્રગટીકરણને તક ન મળવાથી આ જવાળામુખી લાવા ઓકે છે.

મહિલા દિવસે સ્ત્રીના મન અને ભૂમિકાનું મંથન કરી રહ્યા છીએ ત્યારે સ્ત્રી વધુમાં વધુ ફ્લેકસીબલ રહે, સહિષ્ણુતા દાખવે, સખીપણું નિભાવે એની ઘર અને સમાજને જરૂર છે. તેને મળેલા સંસારની ધાત્રી, પરિવારનું કેન્દ્રબિંદુ જેવા સન્માનીય બિરૂદોને છાજે એવો વ્યવહાર દાખવે. સ્ત્રીએ પોતાના જીવનસાથી માટે મા, મિત્ર અને માર્ગદર્શક બનવું એ પ્રથમ જરૂરિયાત છે. આ માધ્યમો થકી બે વિરોધાભાસી વ્યક્તિત્વો વચ્ચે સમજણનો સુંદર સેતુ રચાય છે. પુરુષ માટે સ્ત્રીનું મેનકા સ્વરૂપ પણ એટલું જ જરૂરી છે. હા, એ કુદરતે મૂકેલું લક્ષણ છે. એ માટે પણ પોતાની જાત અને સૌંદર્ય સંભાળ પણ આપણી જવાબદારી છે. જે પોતાને પણ આનંદિત અને આત્મવિશ્વાસુ બનાવે છે.

'બધું મારે જ કરવાનું, બધું લેશન મને જ !!!' આ પ્રશ્ન આવશે જાણું છે. પરંતુ જવાબ હા માં છે એ આપણું નસીબ છે. કેટલીય સ્ત્રી હીણપતભરી સ્થિતીમાં દોજખમાં જીવી રહી છે. ત્યાં આવા સૂક્ષ્મ, માનસિક પ્રશ્નોને સ્થાન નથી. ખુલ્લાપણાથી જીવીએ આપણા જેવી બીજી સ્ત્રી, આપણી સખીઓને પણ સન્માન આપી પોતાનું ગૌરવ વધારીએ. પુરુષનું સર્જન પણ સ્ત્રી દ્વારા જ થાય છે એનું પણ લાલનપાલન કરીને સ્ત્રી જાતિનું ગૌરવ વધારીએ. પુરુષને અંકુશમાં રાખવા કરતા એને અંકે કરવામાં સ્ત્રીત્વની મહત્