સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

મારી-કૂટીને લોકશાહીને ઘરમાં બેસાડી,
લૂંટી લાજ જાહેરમાં ને પછી દીધા બે - સાડી,
મેશાળી મથરાવટીથી એ કાઢે, છે ઘૂંઘટ -
પવિત્ર બંધારણમાંય મેલી વિદ્યા ઘૂસાડી

હાઈકુ

કપાવ્યું નાક,
થઈ ગૈ બદનામી -
લૂલો બચાવ!
(જનાદેશનો આદર?!)

છે મહારત,
પછાડે કબ્બડીમાં -
ખેલે ભારત !!
(યેનકેન પ્રકારે જીત)

ચિંતન

સકામી સુરમન કરે, પાવ ઉત્તમ ધામ,
નિષ્કામી સુમરન કરે, પાવે અવિચલ રામ.

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

પ્રભુભક્તિ બે પ્રકારે થઈ શકે. એક : સકામ અને બે : નિષ્કામ.

સકામ ભક્તિ એટલે કંઈ પણ આશા, તૃષ્ણા વગર પ્રભુનું સ્મરણ કરવું તે. જેઓને પ્રભુ પાસે કંઈક પામવાની ઈચ્છા થાય તેવા સકામ ભક્તિ કરવાવાળા મનુષ્યો ખરા ભાવથી જે પ્રભુને ભજતાં હોય તો તેમની શ્રદ્ધા અને ભક્તિનું ફળ જરૂર તેઓને મળે છે. પણ કબીર તો કહે છે કે જે લોકો નિષ્કામ રીતે પ્રભુને યાદ કરે છે, પ્રભુભક્તિ કરે છે અને તો મોક્ષ એટલે કદી નાશ ન પામે તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને સદાય હરિ તેના હૃદયમાં જ વસે છે. ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા એણે ક્યાંય જવાની જરૂર રહેતી નથી.

સુવિચાર

- જીવનના પંથે ચાલતા ચલતા જે જ્ઞાન મળે છે, તે સૌથી વધારે મૂલ્યવાન છે. આ મૂલ્યવાનને સ્વીકારવા માટે પણ આપણી પાસે પોતાની સજ્જનતા અને સ્વસ્થતા હોવી અનિવાર્ય છે - **સુરેશ દલાલ**
- રાજ અધર્મ કરી મળ્યું, પક્ષે ભિષ્મને દ્રોણ, આખર નાશ જ નોતર્યા, અસતનું અંતે કોણ ? - **જનકલ્યાણ**
- જે અંતર્યામી સાથે સંવાદ સાધી શકે છે તેનું સમગ્ર જીવન એક પ્રાર્થના જ છે - **ઓશો**
- જીંદગીની દોડ જીતનાર હંમેશા શક્તિશાળી જ હોય એવું જરૂરી નથી - **થોમસ બ્રેકન**
- અગર તરાશ હું તો પથ્થર ખુદા બને... ઈન્સાન તરાશ હું તો ખુદા જાને કયા બંને...! - **ચિત્રલેખા**
- જીવનમાં હંમેશા એવો વ્યવહાર અપનાવો કે માતા, મહાત્મા, અને પરમાત્મા - આ ત્રણનાં આશીર્વાદ સદાય મળતા રહે - **અમૃતબિંદુ**
- આજનું ઔષધ : હરડે અને ફટકડીનું પાણી બનાવી અળાઈ ઉપર માલિશ કરવાથી તરત ફાયદો થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

આપમી ભાવનાઓના આધારે જ આપણા કર્મના ફળો આપણને પ્રાપ્ત થતા હોય છે. આપણે સારું કર્મ કરીએ પણ ભાવના ખરાબ હોય તો તેનું ફળ સારું મળતું નથી.

બે ખાસ મિત્રો નવરા હતા તેથી શહેરમાં ફરવા ગયા. એક મેદાનમાં ભાગવતની કથા ચાલતી હતી. પહેલા મિત્રએ હ્યું, 'ચાલ થોડી વાર ભગવાનની કથા સાંભળી લઈએ.' બીજા મિત્રએ કહ્યું, 'ભાગવત સાંભળીને શું થશે ?' આના કરતાં ચાલો આપણે નર્તકીને ત્યાં જઈ નૃત્યનો સંગીતનો આનંદ માણીએ, 'પહેલાએ ના પાડી એણે ભાગવત કથામાં જવાનું નક્કી કર્યું, બીજો નર્તકીના નૃત્ય જોવા ગયો. બીજાને નૃત્ય જોઈ પોતાના પ્રત્યે ધૃણા ઉત્પન્ન થઈ. એને થયું હું અહીંયા શું કામ આવ્યો ? મારો દોસ્ત તો ભાગવત કથા સાંભળી પાવન થયો હશે. અને હું અહિંયા છું. બીજી તરફ પહેલો મિત્ર કથા સાંભળતા મનમાં વિચારતો હતો. 'હું કેવો મૂર્ખ છું, આ પંડિત શું બોલી રહ્યો છે અને હું અહીં બેસીને સાંભળી રહ્યો છું. શા માટે હું મારા મિત્ર સાથે મોજ કરવા ન ગયો?'

આ જ વખતે ભૂકંપ આવ્યો. બંને મિત્રો મૃત્યુ પામ્યા. જે મિત્ર ભાગવત કથામાં હતો એને યમરાજ નર્કમાં લઈ ગયા. અને જે મિત્ર નર્તકીને ત્યાં ગયો હતો એને વિષ્ણુ ભગવાન સ્વર્ગમાં લઈ ગયા. કારણ કે ભગવાન મનની ભાવના જુએ છે, કોણ શું કરી રહ્યું છે ? કયા સ્થાન પર છે તે નથી જોતા. જેવો ભાવ હોય તેવો લાભ થાય.

મનની ભાવનાઓ જ આપણા ભાગ્યનું નિર્માણ કરે છે.

શાસનના ચાર વર્ષનાં લેખાં-જોખાં

તંત્રીસ્થાનેથી...

કર્ણાટકમાં જેડી(એસ) - કોંગ્રેસની સંયુક્ત સરકારના વડા કુમારસ્વામીએ ફ્લૉર ટેસ્ટમાં ૧૧૭ સભ્યો સાથે બહુમતી સિદ્ધ કરી દીધી અને કોંગ્રેસના સ્પીકર પણ નિર્વિરોધ ચૂંટાઈ આવ્યા. યેદિયુરપ્પાએ આ પ્રસંગે બળાપો કાઢવાને બદલે સૌજન્યશીલ વર્તન કર્યું હોત અને ભાજપના ધારાસભ્યોને વૉક આઉટ કરવાને બદલે ગૃહમાં રહી સરકારને રચનાત્મક સહયોગ આપવાની વાત કરી હોત તો એમની ઈજ્જત વધી હોત. આપણા રાજકીય અગ્રણીઓમાં આવા સંસ્કારોનો સદંતર અભાવ છે. યેદિયુરપ્પાએ કુમાર સ્વામી સરકારને ત્રણ મહિનામાં ઉથલાવી દેવાની બડાશ હાંકી છે તો વળી કોંગ્રેસના ઉપમુખ્યમંત્રી પરમેશ્વર (જેડી) ઍસ સરકારને અપાયેલ સમર્થન પૂર્ણકાલીન - પાંચ વર્ષ માટેનું હોવા બાબતે અજાણ હોવાનું નિવેદન કરી બિનજરૂરી શંકાકુશંકા ઊભી કરે છે જેનું સરવાળે કોંગ્રેસને જ નુકશાન થઈ શકે છે. ભાજપની કેન્દ્ર સરકારે નરેન્દ્ર મોદીના નેતૃત્વમાં ચાર વર્ષ પૂરાં કર્યાં છે, જેની સાફલ્યગાથા ચોરે ને ચૌટે, અખબારો અને ચૅનલો પર ચર્ચાતી - છપાતી - વંચાતી રહેશે. કોંગ્રેસ દ્વારા કર્ણાટકમાં જુનિયર સાથીદાર કે જેની વિરુદ્ધ વિધાનસભાની ચૂંટણી દરમિશન ભાજપની બી-ટીમ હોવાના આક્ષેપો કરેલા - એને મોટા ભા બાનાવવાની વ્યૂહરચના ભાજપનો વિજયરથ રોકવામાં કામિયાબ રહી છે. કર્ણાટકમાં ભાજપે જેડી(એસ) સાથે સંયુક્ત સરકાર બનાવી હોત તો પરિસ્થિતિ જુદી હોત. જો કે યેદિયુરપ્પા એટલા ઉદાર નહોતા કે સામે ચાલીને કુમાર સ્વામીને મુખ્યમંત્રી બનાવવાનો કીમિયો વિચારી શકે. ઉલટાના એ તો હવે પોતાની લડાઈ જેડી(એસ) સાથે હોવાનું કહી ઉઘાડા પડી ગયા છે. ચૂંટણીમાં તો એમણે કોંગ્રેસને હટાવવા જેડી(એસ) સાથે છૂપું ગઠબંધન કર્યું હતું તે સર્વવિદિત છે. ચામુંડેશ્વરીની બેઠક પર તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી સિદ્ધરમૈયાને હાર ખમવી પડી તે આ વ્યૂહરચનાનું જ પરિણામ હતું. આમાં ખુદ ભાજપના ચાણક્ય ભેરવાઈ ગયા છે. એમણે કયારેક કોંગ્રેસ પર ધારાસભ્યોને બંધક બનાવવાનો આક્ષેપ કર્યો હતો અને જો ધારાસભ્યો છૂટા મુકાયા હોત તો યેદિયુરપ્પાને બહુમતી સિદ્ધ કરવામાં તકલીફ ન પડી હોત એવું નિવેદન કર્યું હતું. મતલબ કે કોંગ્રેસ - જેડી(એસ)ના ચૂંટાયેલા ધારાસભ્યોને તેઓ 'ખરીદી' શક્તા હોત ! આ ખરીદવેચાણનું રાજકારણ ભાજપની 'પાર્ટી વિથ ડિફરંસ'ની વ્યાખ્યાનો છેદ ઉડાડી દે છે. હવે પછી આવનારી ચૂંટણીમાં રાજસ્થાન-મધ્યપ્રદેશ અને છત્તીસગઢના મુખ્યમંત્રીઓને જ ભાવી મુખ્યમંત્રીઓ તરીકે પ્રોજેક્ટ કરવાની જાહેરાત કરવી પડે છે તે ભાજપના આંતરિક કલહ અને સંભવિત પરાજયની દહેશત સૂચવતી બાબત છે. ૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં ઉત્તરુપ્રદેશમાં માયાવતી અને અખિલેશનું 'ફોઈ-ભત્રીજા ગઠબંધન' ભાજપને ભારે પડી શકે એમ છે, એવી પણ એને ખાતરી થઈ ચૂકી છે. કર્ણાટક વિજય કરી દેશને કોંગ્રેસ મુક્ત જાહેર કરવા માગતા વડાપ્રધાન એમના શાસનની ચોથી વરસી પ્રસંગે રક્ષણાત્મક સ્થિતિમાં મુકાઈ ગયા છે.

શક્કર ટેટી (મક્સમેલોન)

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

ગતાંકથી આગળ....

શક્કર ટેટી બ્લડપ્રેશરના દર્દીઓને વધારે પોટેશિયમ હોવાથી લાભદાયક છે અને આગળ વાત કરી એમ વધારે પ્રમાણમાં શક્કર ટેટીમાં પાણી હોય છે અને વધારે પ્રમાણમાં પોટેશિયમ હોય છે. જેના લીધે તમારું શરીર મેનેજ કરવામાં અથવા ઉતારવા માટે શક્કર ટેટી અકસીર છે. હવે એક જ ખૂણામાંથી સીધો અવાજ આવશે કે જેને ડાયાબિટીસ હોય એને શક્કર ટેટી ખવાય ? એવું કહેવાય છે કે, અને સાબિત પણ થયેલું છે કે ગુજરાતમાં ડાયાબિટીસના દર્દીઓ અન્ય રોગો કરતા વધારે પ્રમાણમાં છે. પણ એમાં કાર્બોહાઈડ્રેશ ઓછા છે અને ફાઈબર વધારે છે તેના લીધે ડાયાબિટીસમાં શક્કર ટેટી ગુણકારી છે અને એક ટંકનું જમવાનું માંડીવાળી શક્કર ટેટી આરામથી ડાયાબિટીસવાળા દર્દીઓ ખાઈ શકે છે. શક્કર ટેટીમાં વિટામિન-સી વધારે પ્રમાણમાં હોય છે એનાથી શરીરમાં રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. એ કેવી રીતે ? તો શક્કર ટેટીના લીધે લોહીમાં સફેદ કણો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે જેના લીધે રોગપ્રતિકાર શક્તિને તાકાત મળે છે. સૌથી અગત્યનું કારણ હૃદયવાળા દર્દીઓ કહેશે કે ભાઈ અમારાથી શક્કર ટેટી ખવાય કે નહીં ? તો શક્કર ટેટીમાં કોલેસ્ટ્રોલ ફ્રી છે. જેને લીધે જે લોકોને હૃદયના પ્રશ્નો છે તેઓ શક્કર ટેટી મન મૂકીને ખાઈ શકે છે. વિટામિન-સીના લીધે હોજરીમાં અલસર હોય તેના માટે બહુ જ ગુણકારી છે. ઘણાને બહુ મોટો પ્રશ્ન હોય છે કે પેટ સાફ ન થતું હોય તેના માટે ફાઈબરને લીધે ખૂબ જ ગુણકારી છે. શક્કર ટેટીમાં ઓક્ઝીકીન નામનું તત્ત્વ રહેલું હોય છે જેનાથી કીડનીની પથરી હોય તેના માટે ખૂબ જ ગુણકારી છે. તેમજ જેમની કીડની ખરાબ હોય એના માટે પણ એ વધારે પ્રમાણમાં હિતકારી છે. શક્કર ટેટીમાં વધારે ફોલેટ નામનું તત્ત્વ હોય છે જેના લીધે પ્રસૂતિ વખતે અથવા તો દરમિયાન શક્કર ટેટી ખાવાથી પ્રસૂતિ મહિલાને સારું રહે છે. શક્કર ટેટીમાં સોડિયમ ઓછું અને પોટેશિયમ વધારે છે જેનાથી વોટર રીટેન્શનના પ્રોબ્લેમ ઓછા થાય છે માટે શક્કર ટેટી એમના માટે ગુણકારી છે. હવે સવાલ આવે કે મને ઊંઘ નથી આવતી.. શક્કર ટેટી ખાવાથી મગજના તંતુઓને રીલેક્શ કરાવે છે અને જેના લીધે માનસિક દબાણ ઓછું થવાથી ઊંઘ તરત જ આવી જાય છે.

જેને માસિકની તકલીફ હોય એ લોકો જો વિટામિન-સીને લીધે વધારે પ્રમાણમાં શક્કર ટેટી ખાય તો માસિકના પ્રોબ્લેમ ઓછા થઈ જાય છે. જેને કહેવાય છે કે માસિકના ક્રેમ્શ ઓછા થાય છે. એટલે કે માસિકના બે દિવસ પહેલા વધારે પ્રમાણમાં શક્કર ટેટી ખાવાથી ફાયદો થાય છે. વિટામિન-સીના લીધે જેમને કેન્સર હોય અથવા તો કેન્સરની શરૂઆત હોય તેમના માટે શક્કર ટેટી ખૂબ જ ગુણકારી છે. જેમને વધારે પડતું ટેન્શન રહેતું હોય તેમના માટે શક્કર ટેટી વધારે સારી છે. શક્કર ટેટીમાં એન્ટીએઝીંગ પ્રોપર્ટી છે. જેને લીધે તમારી સ્કીન ખૂબ સરસ રહેશે. આમ તો શક્કર ટેટી સરસ મજાની ગોળમટોળ, જોવામાં સરસ લાગે દૂરથી પણ જોઈને ખાવાનું મન થઈ જાય. શક્કર ટેટીની અંદરનો ભાગ તો સારો જ છે પણ બહાર જે સ્કીન હોય છે એટલે કે આવરણ હોય છે તેને ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને જો કોગળા કરવામાં આવે તો તેનાથી દાંતનું દર્દ ઓછું થાય છે અને કાયમ કરવાથી દાંત માટે બહુ ગુણકારી છે. હવે મોટો પ્રશ્ન એસીડીટીનો છે. શક્કર ટેટીનું પીએચ ન્યૂટ્રલ છે જેને લીધે એસીડીટીના પ્રોબ્લેમ માટે પણ અક્સીર છે. જેને શરદી – ઉધરસ વધારે પ્રમાણમાં રહેતા હોય અને કફ રહેતો હોય એના માટે શક્કર ટેટી બહુ જ સારી છે. શક્કર ટેટીમાં વિટામિન-બી પણ હોય છે. જેના લીધે વાળ અને નખના પ્રશ્ન બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. એટલે જેના વાળ ખરતા હોય અથવા ઓછા થઈ ગયા હોય એ લોકોએ વધારે પ્રમાણમાં શક્કર ટેટી ખાવી જોઈએ. જેમ આગળ ચર્ચા કરી તેમ જે લોકોને હૃદયના પ્રોબ્લેમ છે એ લોકો માટે શક્કર ટેટી બહુ લાભદાયી છે. કારણ કે એમાં એડીનોશીન નામનું તત્ત્વ રહેલું છે જેનાથી હૃદયની સમસ્યા પણ હલ થાય છે. હવે વાત રહી શક્કર ટેટીમાં નીકળતા બીની. શક્કર ટેટીના બી પણ ખૂબ ગુણકારી છે. જેનો ઉપયોગ પણ છૂટથી કરી શકાય. જેને દહીંમાં નાંખીને પણ ખાઈ શકાય અથવા તો સલાડમાં નાંખીને ખાઈ શકાય. તો આટલું બધું લખ્યા પછી અમને વિશ્વાસ છે કે આ બધા વધારે પ્રમાણમાં જો લેશો તો અમને ગમશે. જેનાથી વધારે ફાયદો થવાનો જ છે. ફોલિક એસિડ અને ફોલેટ સામાન્ય રીતે બહુ જ ઓછા ફળોમાં હોય છે જેને લીધે હિમોગ્લોબીન જે લોકોનું ઓછું રહેતું હોય તેમના માટે શક્કર ટેટી ખૂબ જ સારી છે.

sgpathlab@gmail.com

બળાત્કાર : અતિ આધુનિકતાનું દુષ્પરિણામ

મોરપીંછના રંગ
ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

ભારતીય સમાજ છેલ્લા એક દાયકાથી ખૂબ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યો છે. જે વિકાસ કે બદલાવ છેલ્લા પચાસ વર્ષમાં નથી થયો તે છેલ્લા દસ વર્ષમાં થઈ રહ્યો છે. જેનો ભારતીય સમાજ અને સંસ્કૃતિને લાભ થવાને બદલે નુકશાન વધઉ થયું છે.

છેલ્લાં કેટલાંક સમયથી આપણે જોઈએ છીએ કે નાબાલિક બાળાઓ ઉપર બળાત્કારના કિસ્સા સમાજમાં વધી રહ્યા છે. જે કિસ્સા મીડિયા દ્વારા બહાર આવે છે. એના કરતા દસ ગણા કિસ્સા તો દબાઈ જતા હશે. એવી સ્થિતિ આજે બની રહી છે. આવી ઘટનાઓ શા માટે ઘટે છે? એના મૂળમાં કેમ કોઈ જતું નથી ? બસ માત્ર શોષિત અને દોષિતની જાતિ, ધર્મની ચર્ચાઓ થોડા દિવસો કરીને બધુ ભૂલી જઈએ છીએ. મોટે ભાગે આવી ઘટનાઓમાં પુરુષોને દોષિત માનીને સજા કરવામાં આવે છે. આપણા બૌદ્ધિકો એ કેમ નથી વિચારતા કે આ પુરુષો કે યુવાનો પણ આપણા જ સમાજમાં રહે છે. તેઓને પણ ઘર છે. મા-બાપ ભાઈ-બહેન કે પત્ની છે. તો પછી આવા બળાત્કારી કંઈ રીતે બન્યા ? તેમની માનસિકતા આટલી હદે વિકૃત શા માટે બની? આનું સંશોધન અને શક્યતાઓ તપાસવી જોઈએ.

આ સંદર્ભે જ વિચારીએ તો આપણા સમાજના બૌદ્ધિકો, વિદ્વાનો અને વક્તાઓ પણ થોડે અંશે દોષી છે. કેમ કે, આધુનિકતાના નામે, વિકાસના નામે, વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યને નામે આજે આવા લોકો આપણી સંસ્કૃતિને, સમાજના કેટલાક નીતિનિયમો, બંધનો અને પરંપરાઓ તોડીને યુવા પેઢીને ગેરમાર્ગે દોરી રહ્યા છે. પરંતુ આપણી કરુણતા એ છે કે આપણે જ આવા કહેવાતા વિદ્વાન વક્તાઓને અઢળક રૂપિયા આપીને બોલાવી તેમનું વકતવ્ય સાંભળીને વાહ વાહ કરીએ છીએ. પણ આપણે એ નથી વિચારતા કે આવા વક્તાઓ કે સ્વામીઓ, બાપુઓ કે ગુરુઓનું જીવન કેવું છે ? આ બધા આપણને કે આપણા સંતાનોને, આજની પેઢીને જે રસ્તે લઈ જવા માગે છે તે રસ્તે તેઓ ખુદ કે તેમના સંતાનો ચાલે છે ખરાં ?

મોટે ભાગે ગુજરાતી કે બીજી કોઈ માતૃભાષાની વાતો કરનારા વિદ્વાનોના કે નેતાઓના સંતાનો અંગ્રેજી માધ્યમમાં અભ્યાસ કરતા હોય છે અથવા વિદેશોમાં સેટ થયા હોય છે.

આવું જ બૌદ્ધિકોનું છે. સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યની વાતો કરનાર મોટાભાગની સ્ત્રીઓનું દાંપત્યજીવન તૂટેલું જોવા મળે છે કે તેઓ એકાકી હોય છે. કેમ કે આવી સ્ત્રીઓ પોતાની વ્યક્તિગત, સ્વભાવગત સ્વતંત્રતાને સાર્વજનિક બનાવી પોતાનું જીવન તો બગાડે છે પણ અન્ય યુવતીઓ, સ્ત્રીઓનું ય બગાડે છે. આજે વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યને નામે પણ સમાજને ગેરમાર્ગે દોરવામાં આવી રહ્યો છે. તો વળી ફૅશનને નામે પણ થતો બદલાવ દુર્ઘટનાઓ નોતરે છે. ફિલ્મોમાં ટૂંકા કે ઉત્તેજક વસ્ત્રો પહેરીને કામ કરતી અભિનેત્રીઓની નકલો આપણી યુવતિઓ કરે છે અને મોટાભાગના માબાપ એને રોકતા પણ નથી. પરંતુ આપણે એટલું સામાન્ય નથી સમજી શકતા કે એ બિકીની પહેરીને ફરતી અભિનેત્રીઓને એવા કપડાં પહેરવાના કરોડો રૂપિયા મળતા હોય છે. એમના દેહસૌંદર્યનું પ્રદર્શન પડદા ઉપર જ હોય છે. વળી શુટીંગ વખતે આસપાસ એમના કર્મચારી કલાકારો જ હોય છે. અને દરેક અભિનેત્રીઓના અલગ 'અંગરક્ષકો' પણ હોય છે. આમ છતાંય ફિલ્મ સિવાયના સામાજિક જાહેર જીવનમાં કે પારિવારિક પ્રસંગોમાં આ અભિનેત્રીઓ પૂર્ણ વસ્ત્રો પહેલીને જાય છે.જયારે અન્ય યુવતિઓ એને ફૅશનમાની દૂર્ઘટનાનો ભોગ બને છે. રહી વાત યુવાનોની. પુરુષોની... તો બાળક ઘરમાં જયારે સાવ નાનું હોય છે ત્યારથી એની આસપાસની જે દુનિયા છે એને જુએ છે સાંભળે છે એના સંસ્કાર એના માનસપટ પર ઝીલાય છે. ઘરે ટી.વી. પર આજે સતત ગ્લેમર દેખાડાય છે. કોઈ પણ ચેલન હોય એમાં અર્ધખુલ્લા વસ્ત્રો, ઘટનાઓ અને દશ્યો બાળક જુએ છે. આ બાળક બે ચાર વર્ષનું થતા એના હાથમાં આપણે મોબાઈલ પકડાવી દઈએ છીએ. રમકડાંને બદલે ઈન્ટરનેટવાળા મોબાઈલથી ખેલતું બાળક થોડુંક સમજતું થતાં શું જુએ છે. એ પણ માબાપે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. પરંતુ જયા માતાપિતા પોતે જ આ મોબાઈલની માયામાં લપેટાયેલા હોય પછી એ બાળકને કઈ રીતે રોકી શકે ? બાળક ૧૫-૧૬ વર્ષનું થતાં તો તેની આસપાસની દુનિયાને કારણે પોર્ન ફિલ્મો, ગ્લેમરની દુનિયા, ટીવી પર અર્ધનગ્ન દુનિયા અડોશ પડોશની સ્ત્રીઓ, ભાભીઓએ પહેલાંએ પહેરેલા ટૂંકા, ચુસ્ત અને ખુલ્લાં વસ્ત્રો, બળાત્કારના અનેક દશ્યો, રસ્તાઓ પર, કૉલેજોમાં, મોલમાં, બગીચાઓમાં અને માર્કેટમાં પણ અપ્સરાઓ થઈ ફરતી છોકરીઓને બાળક સતત જોતો થઈ જાય છે. અને આમ એ કિશોરાવસ્થામાં જ સ્ત્રીદેહમાં સંપૂર્ણ રૂચિ લેતો થઈ જાય છે. એને મેળવવાની, સ્પર્શવાની ઝંખના કરે છે. આવી જ સ્થિતિ થોડેવત્તે અંશે યુવતિઓમાં પણ હોય છે. સાવ ટૂંકા, ચૂસ્ત અને અર્ધખુલ્લા વસ્ત્રો પહેરીને જાહેર સ્થળોએ ફરવું એ ગૌરવ - આઝાદી અને સ્વતંત્રતા માને છે.

પરંતુ સારા અને શુભ સંસ્કાર સુવિચારોથી જ જન્મે છે. પરંતુ આપણા બૌદ્ધિકો, વક્તાઓ - વિચારકો અને સમાજ કહે છે કે સારું-ખરાબ જેવું કાંઈ હોતું જ નથી. પરંતુ સમાજમાં સત્ય પણ છે અને અસત્ય પણ છે. રામ પણ છે અને રાવણ પણ છે. તેથી પ્રત્યેક ઘરમાં માતાપિતાએ જ સૌ પ્રથમ પોતાના સંતાનોને સારા-નરસાંની સમજણ આપવી જોઈએ. શિક્ષણ આપવું જોઈએ. બધે બધું જ સારું છે એવું નથી કેટલીયે જગ્યાએ ખરાબ પણ ઘટે છે. આવું પણ સંતાનોને સમજાવી સતર્ક રાખવા જોઈએ.

વર્ષો પહેલાં આઠ વર્ષના એક બાળકે થિયેટરમાં 'સત્યવાદી રાજા હરિશ્ચંદ્ર' નામનું નાટક જોયેલું જેની એ બાળકના કુમળા મન પર એવી અસર પડી કે એણે તે દિવસથી પ્રતિજ્ઞા લીધી કે હું જીવનમાં કદી પણ અસત્ય નહીં બોલું અને એ બાળક મોટું થઈને મહાત્મા ગાંધીના નામે પ્રસિદ્ધ થાય છે પરંતુ આજે બાળક પાંચ-છ વર્ષની ઉંમરે ટીવી ફિલ્મના માધ્યમ દ્વારા બળાત્કારના હજારો દશ્યો જોઈ ચૂકયું હોય છે. દસ-બાર વર્ષનું એ બાળક મોબાઈલમાં પોર્ન ફિલ્મો પણ જોતું થઈ જાય છે. જેને આપણા બૌદ્ધિકો - વક્તાઓ ગલત નથી માનતા.

બીજી તરફ આજની યુવતીઓ સ્ત્રીઓ પરિવર્તનના સંપૂર્ણ માહોલનો સ્વીકાર કરીને આગળ વધી રહી છે. અને તેથી જ આજકાલ ફાટી ગયેલા જિન્સ અને ટીશર્ટ પહેરીને પાશ્ચાત્ય ઢબે બજારમાં ફરતા યુવાનોને પોતની તરફ આકર્ષે છે. એક તરફ આપણે મંદિરમાં પથ્થરની મૂર્તિને પૂર્ણ વસ્ત્રો પહેરાવીએ છીએ અને બીજી તરફ ઘરમાં - સમાજમાં જીવતી મૂર્તિઓ અર્ધખુલ્લા, ટૂંકા, ઉત્તેજિત્ત વસ્ત્રો પહેરીને બજારમાં, કૉલેજોમાં, સિનેમામાં, પ્રસંગોમાં જોવા મળે છે. અને પછી અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે કોઈ યુવાન - પુરુષ એને ખરાબ નજરે ના જૂએ.

સમાજમાં જયારે જયારે બળાત્કારની દુર્ઘટનાઓ ઘટે છે ત્યારે ત્યારે આપણે રાજનીતિના મંચ ઉપર ચડીને સરકારને, સિસ્ટમને, પક્ષને, જ્ઞાતિ કે ધર્મને દોષિત બનાવવા મથી રહ્યા છીએ. પરંતુ બળાત્કાર બનવાની ઘટના પાછળની માનસિકતા બનાવનાર મીડિયા, ઈન્ટરનેટ, માધ્યમો અને પ્રત્યેક ઘરમાં સંતાનો પ્રત્યેનું માતાપિતાનું બેધ્યાનપણું ને કોઈ કોષતું નથી. અને આપણી કરુણતા એ છે કે આ જ બધા સૌથી વધુ હોહા કરી મૂકે છે. આવી દૂર્ઘટનાઓ રોકવા માટે આપણું શિક્ષણ પણ સક્ષમ નથી, નવા બનેલા કાયદાનો તરત જ અમલ થાય બીજે જ દિવસે ગુનેગાર ને જાહેરમાં ફાંસી થાય તો જરૂર આવી દુર્ઘટનાઓ રોકી શકાય છે.

આવી દુર્ઘટનાઓ રોકવા આખા ભારતીય સમાજની સંસ્કૃતિ ઉપર પૂરી તાકાતથી આક્રમણ કરી રહેલ મીડિયા, ઈન્ટરનેટ, ફૅસબુક, વોટ્સએપ જેવા માધ્યમોના ઉપયોગનું, એના લાભ-ગેરલાભનું શિક્ષણ પ્રત્યેક માતાપિતાએ લઈને સમજીને સંતાનોને પણ આપવું પડશે. એનો ખૂબ જ સંયમપૂર્વક ઉપયોગ કરીને સંતાનો સામે દાખલો બેસાડવો પડશે. આ બધા માત્ર મનોરંજનના માધ્યમો નથી. પણ માહિતીના, વ્યવસ્થાના, રોજગારીના, બિઝનેશ વિકાસના ય માધ્યમો છે. અનેકગણો સમય બચાવનારા માધ્યમો છે એનો ઉપયોગ માત્ર ને માત્ર વ્યાવસાયિક રીતે થવો જોઈએ.

જો આ બધા માધ્યમોથી સમયસર નહીં ચેતીએ તો આવતા પાંચ - દસ વર્ષમાં આપણા જ ઘરમાં આપણી બહેન-દીકરીઓ, ભાઈ-પિતાથી પણ સલામત નહીં રહે. અસ્તુ.

પાણી બચાવવું એ જો સ્વભાવ બની જાય તો પાણીનો અભાવ ટળી જાય

જીવન દર્શન
પી.એમ. પરમાર

'પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી' કહેવત આજે સ્વયં પાણીને જ લાગું પડી ગઈ છે કેમ કે પાળ બાંધવી પડે એવું ને એટલું પાણી દોહ્યલું બની ગયું છે, કાં તો જેટલું છે એટલું બચાવી લેવા પાળ બાંધવી નિતાંત આવશ્યક બની ગઈ છે. જે પાણી તરસ છીપાવે છે એ પાણીને જ પાણીની તરફ લાગી ગઈ છે, કોઈની નજર લાગી ગઈ છે. જે મફતમાં મળે છે તેનું મૂલ્ય માણસને સમજાતું જ નથી. દા.ત., હવા, પાણી, પ્રકાશ. પણ દવાખાનામાં ઑક્સિજનનો બાટલો ચડાવ્યા પછી બિલ આવે છે ત્યારે હવાની કિંમત સમજાઈ જાય છે. ઉનાળામાં વૈશાખી બપોરે સાચી તરસ લાગે ને પાણી ના મળે ત્યારે પાણીનું મૂલ્ય સમજાય છે. પાણીદાર માણસોએ પાણી માટે હવે પાણી બતાવવાનો સમય પાકી ગયો છે. લ્યો બતાવો પાણી...

પાણીથી જ પ્રાણ છે. પૌ વૈ પ્રાણાઃ કહી ઉપનિષદો સાક્ષી પૂરે છે. જળ એ જ જીવન છે. પૃથ્વી, પાણી, પવન, પ્રકાશ અને આકાશ - એ પંચ મહાભૂતનું આ ખોળિયું છે. આ શરીરમાં ૬૦ ટકા પાણી છે, માણસના મગજમાં ૮૦ ટકા પાણી છે. સમગ્ર પૃથ્વી ઉપર ૭૫ ટકા પાણી છે પણ આપણી આવડત - અણઆવડતને લીધે ૨૫ ટકા પૃથ્વીવાસીઓને પાણી માટે ફાંફાં પડે કે વલખાં મારવાં પડે એ માટે આપણે જ દોષિત છીએ એ કેમ સમજાતું નથી એ જ સમજાતું નથી ! હવે તો સમજો.

પાણીની બચત થઈ શકે એની ઉપર આ કાળા માથાના માનવીએ જ પાણી ફેરવી દીધું છે. ઘણા વિસ્તારો નપાણિયા થઈ ગયા છે. એ જ બતાવે છે કે આપણે નપાણિયા છીએ. બે ઘૂંટડા પાણી પીછા પછી આખો ગ્લાસ ઢોળી દેનારા અહીં લગભગ ભારે બહુમતીમાં છે. આપણને તો પાણી પીતાંય નથી આવડતું ! બુકે ડીનરમાં કે વરાના જમણમાં હાથ ધોવા અને પીવા માટેના પાણીના ઉપયોગમાં ભલભલા ભણેલા અભણથી ય ચડિયાતા સાબિત થાય છે. કોના બાપની દિવાળી ? આપણું શું જાય છે ?

પાણીની પાઈપથી ઉનાળામાં જેટલા દૂર રહીએ એટલું સારું છે, જેથી દૂરના અંતરિયાળ વિસ્તારને પાણીનો લાભ મળે - આટલા ભલા થવામાં સૌનું ભલું છે. ટીપે-ટીપે સરોવર ભરાય - એ કહેવત બધાને મોંઢે છે. પણ ઘરમાં ટપકતાં નળથી મોઢું ફેરવી લેવાની ફાવટ આવી ગઈ છે પરિણામે મોંઢામાં પાણી વગર જ ચલાવી લેવાના દિવસો જોવા પડે છે ! મોઢું જ મોંઢાનું દુશ્મન બની જાય તે આનું નામ. ઘરમાં કૂંડા કે બગીચામાં સવાર સાંજ દરરોજ પાણી પાવું કંઈ ફરજિયાત નથી. ચાર-પાંચ દિવસ અમી રહે એવી બક્ષિસ કુદરતે એમને આપી છે પણ આપણને કુદરત ઉપર પણ ભરોસો નથી, કુદરત બધું જુએ છે પછી રૂઠે છે બગીચા માટે તો ઠીક પણ પીવાના પાણીયના ફાફાં પડે છે. આ બેલ મુઝે માર તે આનું નામ.

પાણી માટે જય શ્રીકૃષ્ણ કરતાં જળશ્રી કૃષ્ણના જાપ કરવા હવે ચડિયાતા સાબિત થશે, 'પાણી બચાવો' એ સૂત્રને મંત્ર બનાવી તંત્રએ સાબદા રહી યંત્રની સહાયથી જે બધાં પ્રાણીઓનાં પ્રાણ ટકાવે છે તે પાણીને વધારવું અને વધારવું પડશે. સ્નાન કરતા માટે સંસ્કારી માણસને એક ડોલ પાણી પૂરતું હોવા છતાં ફૂવારો સતત ચાલુ રાખી પાણી નિરર્થક ગટરમાં જાય ત્યારે એ જ સંસ્કારી તે જ ક્ષણે અસંસ્કારી લક્ષણોનો માલિક બની જાય છે. સંડાસનું ફલશ વિના કારણે ચાલુ રાખતી વખતે જે પાણીનો બગાડ થાય છે - એ શહેરોનેય સરવાળો કરીએ તો એક ગામ આખું પાણી પામે તેટલું હોય છે. હશે, માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર. પણ હવે જાગ્યા ત્યારથી સવાર. ભૂલ્યાં ત્યાંથી ફરી ગણીએ. ધર્મના કામમાં વળી ઢીલ કેવી ? પાણી જરૂર વાપરીએ પણ જરૂર જેટલું જ વાપરીએ. શાબાશ ! ભગવાન તમને સદા સુખી રાખે.

પાણી બચાવવું એ સ્વભાવ બની જાય તો પાણીનો અભાવ ટળી જાય. આ માટે કાયદાની નહિ સ્વયંશિસ્તની જરૂર છે. પાણીના ભાવે પાણી વાપરવું એ જમાના ગયા. પાણીની બચત કરી પાણીને પણ આપણું પાણી બતાવી દઈએ કે અમે કેટલા પાણીદાર છીએ ! વાતે વાતે સલાહ આપનારા યુ ટર્ન લઈ પાણી બચાવવાની સલાહ આપશે તો એ સલાહમાં અલ્લાહનાં દર્શન કરવાની તમામ શક્યતાઓ વધી જાય છે. નદી લોકમાતા છે જે ઘર આંગણે જળ પ્રદાન કરે છે તેનો બગાડ કરવો એ લોકમાતાનું અપમાન છે. નદીનું તો સ્નાન જ કરાય. આજથી જ પાણીનો બગાડ બંધ.

પાણી પાતા છે, જીવન દાતા. જળ એ જ જીવન. પાણી માટે પાણીદાર બનીએ. પાણી અને વાણી - વાપરીએ નાણી નાણી. પાણી છે તો પ્રાણી છે. તમે પાણી બચાવશો તો પાણી તમને બચાવશે. આજથી જ હું પાણી મૂકું છું કે પાણી નહીં બગાડું. નહીં બચાવો પાણી તો પછી નહીં માગો પાણી. જે બચાવે પાણી એ વ્યક્તિ શાણી. તમે તો શામા છો ને ?

'તરસ મહીં જો એક વાવ હોય તો સારું છે;
હૃદયમહીં જો એક ઘાવ હોય તો સારું છે!'

●●●

તીખું મરચું :
'જો કોઈ તમારી ઈર્ષ્યા કરે તો નક્કી માની જ લેજો કે,
એ ઈર્ષ્યા કરનારા કરતાં તમારી પાસે કંઈક વધારે સારું છે.'