સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

પૂર્યા'તા, હવે મતદાર પર નજર પડી છે
ઉતર્યો નશો, હવે હાર પર નજર પડી છે
નજર પડી છે હવે સાંબેલા પર ઢોલ પીટતાં -
અર્થતંત્રે, હવે શ્રમિકો પર નજર પડી છે

હાઈકુ

ચૂંથાયા ચેપ -
સુરક્ષા સાવધાની
વેર-વિખેર...

હવાઈ તુક્કા -
તઘલખી નિર્ણયો -
ફેલાવે ચેપ...

ચિંતન

બૈર ન બિગ્રહ આસ ન ત્રાસા, સુખમય તાહિ સદા સબ પાસા ।
અનારંભ અનિકેત અમાની, અનદ અરોષ દરછ બિગ્યાની ॥

ઉપરોક્ત સાખી રામાયણમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જેને કોઈ સાથે વેર નથી, ઝઘડો નથી, આશા નથી, દુઃખ નથી, તેને સર્વ દિશાઓમાં સુખ જ સુખ છે. જે કોઈ કાર્ય આરંભતો નથી, જેને ઘર-પરિવાર પ્રત્ય માયા-મમતા નથી, જે માનરહિત, પાપરહિત, ક્રોધરહિત - ચતુર તથા જ્ઞાનવાન છે એ સંત જ્ઞાની અને મારો ભક્ત છે.

જીવનમાં તટસ્થ રહેનાર સુખી થાય છે, જેમને કોઈ સાથે દુશ્મની - વિરોધ નથી તેમજ કોઈ સાથે મૈત્રી-નિકટતા નથી આવી વ્યક્તિને દુઃખ ખરાબ લાગવું, બોલવું - ચાલવું કે સલાહ આપવી જેવા બનાવો આવતા નથી કારણ કે તે તટસ્થ જ રહેલા છે. ન કોઈ દુશ્મન કે દુશ્મની - ન કોઈ મિત્ર-મૈત્રી. જેને હર્ષ શોખ જેવું જીવનમાં કંઈ જ નથી તેને સુખ-દુઃખ પણ સ્પર્શી શકતા નથી.

જેને સગાં-સ્નેહી કુટુંબ-પરિવાર જ નથી એને મોહ મમતા કોનાથી હોય ? જેને ઘર જ નથી તેને મમતા કોની સાથે બંધાય ? આવા વિરલાને તટસ્થ કહેવાય.

સુવિચાર

- ઢોંગ કી જિંદગી સે ઢંગ કી જિંદગી બહેતર હૈ !! - **ઓશો**
- શેતાન સારા આળસુઓમાંથી પોતાના શિષ્ય પસંદ કરે છે - **ફ્રેરડેન**
- આમ તો આપણે બધા સરખાં જ છીએ, પૂરતો પ્રયાસ કરતા રહીએ છીએ, પરંતુ ખરે સમયે ખરી તક જ પારખીને ઝડપી લે એ જ વાત બીજા કરતાં તમને અલગ તારવી દે છે !! - **ઈશિતા**
- ચશ્માનું કામ છે દેખાતા અસ્પષ્ટ દૃશ્યને સ્પષ્ટ બનાવવાનું છે, જયારે દૃષ્ટિનું કામ ધારણાના ધુમ્મસને સ્પષ્ટ કરવાનું છે - **હિતેન આનંદપરા**
- જિંદગી એ તમારી જાતને શોધવા માટે નથી, જિંદગી એ તમારી જાતને નિર્માણ કરવામાં છે - **બર્નાડ શો**
- જે પોતાની પાસે ન હોય એવી કોઈ વિદ્યા કે કળા બીજાની પાસે હોય તો એની ઈર્ષા નહિ પણ ઈજ્જત કરવી !! - **મોરારિ બાપુ**
- આજનું ઔષધ : કેળાના પાનને બાળી ને ભસ્મ બનાવવી તે દસ ગ્રામ ભ્રસ્મમાં મધ ઉમેરી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી સૂકી ખાંસી મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક નગરના પાદરેથી ભગવાન બુદ્ધ પસાર થવાના હતા. રાજાના ચતુર મંત્રીએ રાજાને સલાહ આપતા કહ્યું, 'આપે ભગવાન બુદ્ધનું સ્વાગત કરવા અને તેમના જ્ઞાનનો લાભ લેવા જવું જોઈએ.' રાજાને ગમ્યું નહીં તેમણે કહ્યું, 'બુદ્ધ મારા રાજયમાં આવે તો તેમણે મને મણવા મહેલમાં આવવું જોઈએ.' મંત્રીએ કહ્યું, 'બુદ્ધ કોઈ સામાન્ય વ્યક્તિ નથી, એમનું જ્ઞાન અને ત્યાગ અનન્ય છે, તમારે એમના દર્શન કરવાં જવું જોઈએ. એમાં આપનું કોઈ અપમાન થતું નથી.' રાજા બોલ્યા, 'મંત્રીશ્રી, વાત જ્ઞાનની નહીં, દરજ્જાની છે... તેમનો દરજ્જો એક ભિક્ષુકનો છે.... અને હું તો રાજા છું...' મંત્રીએ કહ્યું, 'રાજન, પદની ઊંચાઈ અને મોટાઈ જાળવવી એ ઘમંડ જ છે... હઠાગ્રહ મોટાઈને નાનપમાં ફેરવે છે અને... નમ્રતા મોટાઈને વધુ મોટી બનાવે છે. તમને જાણકારી આપું તો બુદ્ધ આપણા આ રાજયથી ઘણા મોટા રાજયના રાજકુમાર હતા... જો તેમણે ત્યાગ ન કર્યો હોત તો તેઓ પણ એ વિશાળ રાજયના રાજા હોત... પણ જીવનનો સાચો અર્થ જાણવા... જીવન સાર્થક કરવા... અધ્યાત્મપ્રાપ્તિ માટે તેમણે સ્વેચ્છાએ રાજવૈભવનો ત્યાગ કરી ભિક્ષુ બની ગયા હતા. ભગવાન બુદ્ધ રાજપદ છોડી ભિક્ષુક બની અધ્યાત્મક જ્ઞાનના સ્વામી બન્યા છે અને હજી તમે માત્ર આ નગરના રાજા જ છો. એનાથી વિશેષ કંઈ નહીં.' રાજાને સત્ય સમજાયું અને તેમણે બુદ્ધના ભવ્ય સ્વાગત માટે તૈયારી કરવાની મંત્રીને સૂચના આપી.

આત્મનિર્ભરતા જીતનો મંત્ર બનશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોરોના હવે માનવજાતનો છેડો જલદી છોડવાનો નથી એની તમામ મોટા નેતાઓ અને તજજ્ઞોએ પ્રતીતિ થઈ ચૂકી છે. આથી લોકડાઉનના આર્થિક નુકશાનને આગળ વધતું અટકાવવા લોકડાઉન-૪ દરમિયાન ઘણી બધી રોજગાર પ્રવૃત્તિઓને ચાલુ કરવા સિવાય સરકાર પાસે બીજો વિકલ્પ જ નથી રહ્યો. લાખો કરોડોના ખાડામાં ઊતરી ગયેલા ધંધા ઉદ્યોગ ફરી ક્રમશઃ ચાલુ થાય અને પૂરતી સાવચેતી સાથે એ પૂર્ણપણે અગાઉની ગતિ પકડે એવી વહેવારું રણનીતિ કેન્દ્ર તેમજ રાજય સરકારોએ અપનાવી છે. એ સાચું કે કોરોનાને નેસ્તનાબૂદ કરવામાં મહાસત્તાઓ પણ ખત્તા ખાઈ ગઈ હોય ત્યારે ભારત જેવા વસતિથી ઊભરાતા દેશમાં એવી અપેક્ષા વધુ પડતી જ ગણાય. જો કે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીથી લઈ ગુજરાતના હાકેમો આ મહામારી પર અંકુશ મેળવવા અંગે વધુ પડતા મોટા દાવા જરૂર કર્યા છે, પરંતુ એ તો એક પ્રકારની સાઈકોથોરાપી જ છે, જેથી પ્રજામાં ફેલાયેલો કોરોના પૅનિક ઓછો થાય. વડાપ્રધાન વારંવાર રાષ્ટ્રજોગાં ઉદ્બોધન કરી એમની પ્રભાવક અભિવ્યક્તિની પ્રતીતિ કરાવતા રહે છે. પરંતુ દેશની સંસ્કૃતિ અને અસ્મિતાના ગુણગાન ગાવાથી કે 'વસુદેવ કુટુમ્બકમ્' ની ચર્વિત ચર્વણાથી દેશ એકવીસમી સદીમાં વિશ્વનેતૃત્વ કરી શકશે એવી વાતોથી ઉત્સાહ જરૂર વધે છે પણ ગરીબોની પીડા ઘટતી નથી. સારું છે કે વડાપ્રધાને છેલ્લે વીસ લાખ કરોડ જેવી મોટી રકમનું પૅકેજ જાહેર કર્યું છે. હવે એ રકમ ખરેખર જેને જરૂર છે એવા શ્રમિકો, ખેડૂતો, નાના વેપારીઓ અને ઉદ્યોગ સાહસિકો સુધી કેવી રીતે પહોંચશે એ પરથી પૅકેજની સફળતા - નિષ્ફળતાનો અંદાજ આવી શકશે. રાહુલ ગાંધીએ શ્રમિકોના ખાતામાં સાડા સાત હજાર રુપિયાની રકમ જમા કરાવવાની માગણી કરી છે. નાણામંત્રી વિવિધ વર્ગોને એ રકમની ફાળવણી કેવી રીતે કરે ઓછે તેના પર સરકારની વિશ્વસનીયતાનો આધાર રહેશે. લોકલુભાવન આશ્વાસન લેખે પહેલી ચૂંટણી વખતે પંદર લાખ દરેક ખાતેદારના ખાતામાં જમા થશે, એવો સધિયારો આપ્યા પછી મોદી સરકારે કશું જ નહોતું કર્યું એનું સ્મરણ કરી ગુજરાત કોંગ્રેસના પ્રદેશ પ્રમુખે ફીરકી લીધી છે. જો કે વડાપ્રધાન જાહેરાત કરે અને વડાપ્રધાન પદ માટે પ્રચારઝુંબેશ ચલાવતા આશાવાદી ભાજપના નેતા લોકલુભાવન જાહેરાત કરે એ બે બાબતોમાં આસમાન જમીનનું અંતર છે. માતબર રકમનો સમ્યક્ વિનિયોગ કરી ભાંગી પડેલી અર્થવ્યવસ્થામાં પ્રાણવાયુ ફૂંકવાના વડાપ્રધાનના પ્રયાસને અનેકવિધ સ્તરે આવકાર મળ્યો છે. વળી આત્મનિર્ભર બનવાના એમના સૂચનથી ભાંગી પડેલી પ્રજાએ સધિયારો સાંપડ્યો છે. અન્ય દેશો ઘાંઘા થઈ ગયા છે અને ટ્રમ્પ જેવા મહારથીની તો બૉડી લેંગ્વેજ બદલાઈ ચૂકી છે ત્યારે ભારતના વડાપ્રધાન શાંત ચિત્તે પ્રજોન આવી પડેલી આફતને અવસરમાં પરિવર્તિત કરવાની શિખામણ આપે છે અને દેશના ઊજળા ભવિષ્યની મેઘધનુષી કલ્પના કરી શકે છે તે જ શું નાનીસૂની બાબત છે? ગુજરાત સરકારે અમદાવાદ, સુરત, વડોદરા અને ગાંધીનગરથી લઈ અનેક નાનાં મોટાં નગરોમાં સંપૂર્ણ લોકડાઉનનો દોર શરૂ કર્યા પછી થોડાક જ દિવસોમાં છૂટછાટો જાહેર કરવાનો અભિગમ અપનાવ્ય છે. ટ્રેન સેવા શરૂ થઈ છે. આઈસ્ક્રીમ અને ઠંડા પીણાં પરનો પ્રારંભિક પ્રતિબંધ ઉઠાવી લેવાયો છે. એકંદરે પ્રજાજનો લોકડાઉન-૪ના નવા રંગરૂપ સાથે પોતપોતાની પ્રવૃત્તિ અને કાર્ય શરૂ કરશે ત્યારે કોરોનાના કેસ પણ હાંસિયે ધકેલાઈ જશે અને ચીલાચાલુ બીમારીઓની માફક કોરોનાને લોકો ભૂલી પણ જશે. એક વાત નક્કી કે કોરોનાએ પ્રજામાં આરોગ્ય વિષયક ચેતના જગાડી દીધી છે.

પંખીઓ આવે છે હવે આંગણે... પૂછે છે કેમ લાગે છે પાંજરે ?

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

પંખીઓ આવે છે હવે આંગણે...
પૂછે છે કેમ લાગે છે પાંજરે ???

●●●

માણસ કમાવાની લ્હાયમાં જીવવાનું ભૂલી ગયો હતો... રઘવાયા કૂતરાની જેમ લાળ ટપકાવતો સતત દોડી રહ્યો હતો. આ દોડતો માણસ પહેલીવાર ધીમો પડ્યો. 'લોકડાઉને' જિંદગીની રફતારને ઓચિંતી 'બ્રેક' મારી દીધી. ઘડિયાળના કાંટે ચાલનારો માનવી જીવનમાં કદાચ પહેલીવાર ટાઈમટેબલ સાચવવાની ઝંઝટમાંથી મુક્ત થયો...!

અવનવી આપત્તિઓએ કુદરતના રિસામણાના અણસારા તો અવારનવાર આપ્યા.... પણ... આ ઈન્દ્રિયજડ મૂકબધિર માણસ કયાં કળી શક્યો હતો...? આખરે માનવ સર્જિત તો માનવસર્જિત પણ કોરોનાની કરડાકીના તમાચાએ માનવીની સાન ઠેકાણે લાવી દીધી. જીવનનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ ગયો...(Joy of living) ની સાથે (Joy of giving) ની ભાવના વિકસી.... આ આપત્તિએ માનવીને ચિંતાની સાથોસાથ સિંચન કરતો કરી મૂક્યો... વાત વાતમાં 'સમય જ કયાં છે ?' કહેનારા માણસને આ 'સમયે' જ નવરોધૂપ કરી દીધો !! આમ તો માનવજીવનમાં 'Speed' નું મહત્ત્વ ઘણું હતું પ...ણ... સંજોગોએ માનવીને ઠરીઠામ કરી દીધો...!

ખેર, આ 'લોકડાઉન'ની વિધાયક એસરે કેં કેટલાય ઘર જીવતાં થયાં... હસતાં થયાં.... ધબકતાં થયાં... હળતાં... મળતાં... ભળતાં... વાંચતા ને વિચારતા થયા... કોઈકે સાચે જ લખ્યું છે, -

'મનના કોઈક ખૂણે કોઈ વિશે પડેલી કડવાશને 'ક્વોરન્ટાઈન' કરીએ, શું ખબર, કોઈ સંબંધ વેન્ટિલેટર પર જતા અટકી જાય...!'

દોસ્તો, પાંચેક દાયકા પહેલાનું અમારું ભર્યુંભાદર્યું પ્રાકૃત જીવન આજે યાદ આવે છે. ઘરના મોભીના માન-મર્યાદાની સાથે જીવનના પાઠ પાકા થતા. એ જમાનામાં આજના જેવા તનાવ, ભાગદોડ, નાણાંની ભીડ, હરીફાઈ કે અસલામતીની ભાવના જોવા મળતી નહોતી. સાદગીભર્યું જીવન અને પૈસાની ખેંચ તો હોય જ.... પણ ખાવાપીવાની લગીરે ચિંતા નહોતી. ઋતુ ઋતુના ફળોને આહાર તો સૌને સુલભ... પૈસાની કયાં જરૂર હતી.. વસ્તુના બદલામાં વસ્તુનો વેપાર ચાલતો...

અરે, દાળ, કઠોર, શાકભાજી, અથાણા, છાશ, કચુંબરની જે વિવિધતા અને સ્વાદની સોડમ તો પેટ જ નહિ દિલ અને દિમાગમાં બત્રીસે કોઠે દીવા ઝળહળી ઊઠતા....!

મિત્રો, કારમા દુષ્કાળના દિવસો પણ દીઠા છે... પરિવારના વડીલને ઘર જીવાડવાની ચિંતા પરસેવે રેબઝેબ કરી મૂકતી... છતાં દૂધ કે છાસ કાં તો કાચી ડુંગળીનો રોટલો - રોટલા મસ્તીથી આરોગતાં જોયા છે.... ઉનાળાની ઋતુ એટલે કેરીની સિઝન પ્રત્યેક ખેડૂતને ત્યાં ઢગલાબંધ કેરી હોય.... પાકી કેરીનો અમૃત રસને બે પડવાળી રોટલીનું જમણ તો જાણે સ્વર્ગીય આહ્લાદનો અનુભવ કરાવતું... ઘણીવાર તો વાટકીમાં સીંગતેલ, મરચું, મીઠું અને ચપટીક હિંગ નાખી રોટલીના બીડાવાળી ઝાપટી લેતા.... દૂધની તપેલીમાં તરતી મલાઈનો થપેડો હળવેકથી મમરાવવાના એ દિવસો અમારા વૈભવી જીવનનો ઠાઠ હતો.

આજેય ઉનાળાના દિવસો યાદ આવે છે, માટીનાં દેશી નળિયાવાળા ઘરની સાફસફાઈ પકવેલા અનાજની સાફસૂફીને કોઠીઓ ભરી ઢાંકવાની.... ગૃહિણીઓ ચોખાના પાપડ વણવા, ઘઉંની સેવ વણવા, અથાણાં કરવા, બટાકાની કાતરી કે વેફર બનાવવા અરસપરસ મદદે દોડી જતી... આહાર વિહારનું સહિયારું જીવન જીવતરને પ્રાણવાન બનાવતું...

આજે જયારે માનવજીવનની રફતાર થંભી છે ત્યારે થોડું સહજ ચિંતન કરવું જોઈએ. એક બાબત અવશ્ય નજર સામે રાખજો કે હવે આવનારા સમયમાં માનવસર્જિત કે કુદરત સર્જિત પડકારો, આર્થિક ભીંસ, બેરોજગારી કે આવા વાયરલ રોગચાળાઓ તો આવતા રહેશે... માનવ જાતે કરેલા પાપોની સજા ભોગવ્યા વિના છૂટકો નથી... પ્રકૃતિ વિમુખ બનેલા માણસે Go Ba to Nature પ્રકૃતિ તરફ પાછા વળવું પડશે... પણ સાથોસાથ પરિવાર સાથે અહમ ઓગાળી સંવાદિતા સાધવી પડશે... ઘરના મોભી કે વડીલોને હાંસિયામાં ધકેલ્યા વગર એમની સાથે મોકળા મનેગોઠડી માંડજો.... એમની શીળી છાંયામાં જીવતરના પાઠ પાકા કરજો...

ભલે આપણે ગમે તેટલી ભૌતિક કે આર્થિક પ્રગતિ કરી હોય પણ એના નકામા ફાંકામાં ન રાચતા... ગમે તેવી વિપરિત પરિસ્થિતિ આવે ત્યારે સમય સાથે તાલમિલાવતાં શીખી લેવું પડશે... આજ કરતાં હજાર ગણા અભાવો હતા છતાં વડીલો સંજોગોને સ્વીકારી હસતે મુખે જીવતા... પેલા ગુલમોરની જેમ...

'ભલે આભ ઝરે આગ... હસી હસી ફૂલ ઝરે ગુલમોર...'

ચાલો, સંજોગોની સામે આંખ મિલાવી વટથી જીવીએ...

સ્પર્શમણિ :
પહેલાં પોતે Isolate થજો
નહીં તો, પછી પસ્તાવું ન પડે ...I So Late...

rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

બાળકને અપાતી મોંઘીદાટ ચીજવસ્તુઓ માતાના સમય, વ્હાલ-પ્રેમ કે માર્ગદર્શનનો પર્યાય ન બની શકે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

એકરાત્રે 'ઝી ન્યુઝ' પર ડીએનએ સમાચાર ચાલી રહ્યા હતા. એંકર સુધીર ચૌધરી તેમની આગવી સ્ટાઈલથી એક પછી એક સમાચાર આપી રહ્યા હતા. એ દિવસે તેઓએ એક ચોંકાવનારા સમાચારનો ઘટસ્ફોટ કર્યો. જેમાં ઈન્સ્ટાગ્રામ પર 'બોય્ઝ લોકર રુમ' નામના ગ્રુપની વાત કરી. આ ગ્રુપમાં ૧૩ થી ૧૭ વર્ષના ચોકરાઓ વચ્ચે થતી જાતીય સંબંધને લગતી, છોકરીઓને લગતી અશ્લીલ વાતો, બળાત્કારના પ્લાનીંગની ચેટની વિગતો એમને જણાવી હતી. આવા જ છોકરીઓના 'ગર્લ્સ લોકર રુમ' નો ઉલ્લેખ પણ સમાચારમાં કરવામાં આવ્યો હતો. અખબારોમાં પણ આ સમાચાર મમક્યા હતા. પરંતુ કોરોનાના સમાચારો વચ્ચે આ સમાચારો પર લોકોનું ધ્યાન ઓછું ગયું. આ તો એકાદ કિસ્સો સમાચાર સુધી પહોંચ્યો. આવા અનેક બાળમાનસો વિકૃત થઈ ચૂક્યા છે અને થઈ રહ્યા છે. સરકાર આવા ગુનાઓ સામે ડર ઊભો કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે. આકરી સજાની જોગવાઈ પણ થઈ રહી છે. પણ માત્ર સરકારના પ્રયત્નો પૂરતા છે ??

વડીલો કહે છે પહેલાં આવું નહોતું. હા, શક્ય છે. આટલા પ્રમાણમાં આવી ખુલ્લેઆમ ગંદકી નહોતી, સુખ-સગવડ-સાહેબીના સાધનો મર્યાદિત હતા. પારિવારિક મૂલ્યો વચ્ચે સંતાનો - બાળકોનો ઉછેર થતો. પોતાની અયોગ્યવૃત્તિઓને કાબૂમાં રાખવાનું એ આપમેળે જ શીળી લેતા, સંયમના પઠ એમને રોજિંદા જીવનમાંથી જ મળી જતા. દોષ દેવા બેસીઓ તો અત્યારે એટલા બધા પરિવારો છે કે કોઈ એકનો વાંક કઢાય એમ નથી.

પરંતુ 'every cloud has sliver line' એક આશા હજુ જીવંત છે જેનું નામ 'મા' છે. ભગવાને જેના પર ભરોસો મૂક્યો છે એ 'મા' છે. આ જગતને ઉગારી લેવાનું સામર્થ્ય માત્ર મા પાસે જ છે, આ માત્ર દાહી કે આદર્શવાત નથી. આજના આ યુગમાં દુનિયાને એકમાત્ર આશા 'મા' પાસે છે.

કયાં છે એ મા જે બાળકો માટે સધિયારો છે... હૂંફનો પર્યાય છે. બાળકનો સાચો મિત્ર - માર્ગદર્શક અને શુભેચ્છક છે.

આ સમાચાર સાંભળ્યા પછી મનમાં સતત એક જ વિચાર ઘુમરાતા રહ્યા.... આ બાળકોની મમ્મી કયાં હશે? મમ્મી એમની હરકતો વિશે જાણતી હશે ? મમ્મી સાથે આ બાળકોનો સંબંધ કેવો હશે ? બાળકોને આવી દુષ્પ્રેરણા ક્યાંથી મળતી હશે ? એમના મનમાં જન્મેલી વિકૃતિની જાણ કોઈને નહીં હોય કે આંખ આડા કાન કરવામાં આવ્યા હશે ?!!

શું મા સ્વાર્થી બની ગઈ છે ? મા પાસે બાળકને સમજવાની શક્તિ કે સમય રહ્યા નથી !? એને મન બાળક માત્ર સ્ત્રીત્વનો પૂરાવો બની રહ્યું છે ! આમાંથી એક પણ વાતનો જવાબ હા કા ન હોય એ અપેક્ષિત છે. ભારતીય માતા પાસે એટલી અપેક્ષા રાખી જ શકાય. સમાજનું પતન અટકાવવામાં સ્ત્રીના 'મા' સ્વરુપની ભૂમિકા ખૂબ અગત્યની છે. આવનારી પેઢી ને રકાસથી બચવી શકવા સક્ષમ માત્ર 'મા' છે. 'એક માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે' આ માત્ર પુસ્તકીય વાત નથી. હજારો રુપિયાની કમાણી કરતાં વધુ કિંમતી આપણું સંતાન છે. જેને આપમે આ દુનિયારુપી દરિયામાં તરતું મૂકવાના છીએ. એ કેવો નાગરિક બનશે એ 'મા' નક્કી કરે છે, એવું કહેવું જરાય અતિશયોક્તિ નથી. માતા જીજાબાઈના હાલરડાથી શરૂ થયેલી કેળવણી એ વીર છત્રપતિ શિવાજીનું નિર્માણ કર્યું એ આપણે જાણીએ જ છીએ.

પતિ સામે રોષ ઠાલવવા બાળકનો ઉપયોગ થાય છે. પરિવાર પ્રત્યે વિરોધ પ્રગટ કરવા બાળક સાધન બને છે. પોતાના પ્રત્યેક જૂઠ, ઈર્ષ્યાના દાનાવળમાં જલતી સમયે 'મા' બાળકને ખોળામાં લઈને બેસે છે, સતત પોતાની બિચારી અને શોષિત રજૂ કરી બાળકની હમદર્દી બટોર્યા કરતી 'મા' જાણે અજાણે બાળખના મનમાં બળવાખોરીના બીજ રોપી દે છે. મોટેરાઓનો વિખવાદ, અહમ્નો ટકરાવ, દંભ, જૂઠ, છેતરપીંડી આ બધા શબ્દોની સમજ કેળવાય એ પહેલાં આ બધા ભાવો બાળક અનુભવી લે છે. આટલી ગંભીર હોવા છતાં આ વાતની ગંભીરતા તેની આસપાસના વાતાવરણમાં હોતી નથી.

દરેકને પોતાનું બાળક શ્રેષ્ઠ જોઈએ છે. એમાં માતાનો રોલ મહત્ત્વનો છે. એટલે પિતાને બધી છૂટ એવો અર્થ નથી. 'સૌંદર્ય પામતા પહેલાં સુંદર બનવું પડે' એ જ રીતે 'શ્રેષ્ઠ પામતાં પહેલાં સર્વશ્રેષ્ઠ બનવું પડે.' સારી ટેવો, સારું આચરણ, સારો વ્યવહાર, સારી તંદુરસ્તી, સારું જ્ઞાન કેળવ્યા પછી બાળક પાસે એવી અપેક્ષા રાખવી યોગ્ય લેખાશે.

ઘરનો જીવ સ્ત્રી છે, 'મા' છે. ઘરની અને સંબંધોની જીવંતતા એને આભારી છે. એ સ્વસ્થ હોય, સુવ્યવસ્થિત હોય, સુંદરહોય તો બાળકનો ઉત્સાહ બેવડાય છે અન્ય કોઈ સહારાની અપેક્ષા વિના આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક પોતાનું જીવન ઘડે છે. અને 'મા' સાથે એક તંદુરસ્ત અને ઘનિષ્ઠ નાતો કેળવાય છે.

'આજની 'મોમ્સ' માતા બન્યા પછી પ્રત્યેક પળે સંઘર્ષ જીવે છે. કેરિયર, માતૃત્વ, પરિવાર, સમાજ વચ્ચે બેલેન્સ કરવામાં જાત નીચોવી નાંખે છે. અત્યારની જીવનશૈલી અને સમય કપરો છે પરંતુ યોગ્ય પ્રાયોરિટી પ્રમાણે જીવનને ગોઠવવામાં આવે, ધીરજ અને સંયમ જાળવી શકાય તો સકારાત્મક સંભાવનાઓ ઘણી વધી જાય છે.

બાળકને અપાતી મોંઘીદાટ ચીજવસ્તુઓ માતાના સમય, વ્હાલ-પ્રેમ કે માર્ગદર્શનનો પર્યાય ન બની શકે.

દુનિયામાં માત્ર માતાપિતા જ કડવા લીમડાનું કામ કરી શકે છે. કડવો છતાં ગુણકારી લીમડા જેવી મા કે પિતા પુણ્યશાળી ને જ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનમાં આગળ જતાં આ વાત બરાબર સમજાય છે આ કિંમત આજના માતાપિતાએ કેળવવાની છે.

માતૃદિવસ હજુ હમણાં જ વીત્યો છે. જયારે માતૃવંદનાનાં અઢળક ઓવારણાં લેવાયા છે એવા સમયે 'મા' ને કંઈક કહેવાનું સાહસ કર્યું છે. કેટલીક નવી મમ્મીઓની ઈચ્છા હતી કે આ વિષયે કંઈક લખાવું જોઈએ. તમામ સ્ત્રી વાંચકોને માતૃદિવસની શુભેચ્છા...

કેરીની આરોગ્ય પર અસરો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે ઉનાળો બરાબર જામ્યો છે.આપણે સૌ લોક ડાઉનમાં છીએ તેમ છતાં આપણને ફળો અને શાકભાજીનાં સપ્લાયની અછત નથી એ ખૂબ મહત્વની વાત છે. આ લખાય છે ત્યારે ફળો અને શાકભાજીનું વેંચાણ પણ બંધ છે પણ એ જલ્દીથી ખુલશે અને આપણને ખાવા મળશે એક અભૂતપૂર્વ ફળ – કેરી. કેરીને કદાચ એટલે જ ફળોનો રાજા કહે છે કારણકે સમગ્ર ભારતમાં તે લગભગ દરેક જગ્યાએ મળે છે અને તેની કેટલીય જાતો થાય છે. કેરી ઉત્તમ આહાર છે. આપણે ફળોનો જમવામાં ઉપયોગ કરવા ટેવાયેલા નથી, પણ કેરી તેમા અપવાદ છે. આજે જાણીએ કેરી વિષે અમુક એવી વાતો જે જાણ્યા બાદ કેરી ખાવાની મજા વધી જશે.

જો આપ ૧૦૦ ગ્રામ કેરી ખાઓ તો તેમાથી ૬૦ કિલો કેલરી શક્તિ મળે છે. આ ઉપરાંત કેરીમાં વિટામીન-સી તેમજ વિટામીન બી-૯ પ્રચૂર માત્રામાં છે. આ ઉપરાંત કેરીમાં વિટામીન-એ, વિટામીન-બી કોમ્પ્લેક્સ, વિટામીન-કે, તેમજ વિટામીન-ઇ રહેલા છે. કેરીમાં કેલ્શીયમ, મેગ્નેશીયમ, મેંગેનીઝ, લોહતત્વ, ઝીંક આદિ ખનીજો પણ રહેલા છે.

આયુર્વેદમાં કેરી વિષે પ્રચૂર વર્ણન છે. સંહિતાઓ થી લઈને નિઘંટુઓ સુધી કેરીનું વર્ણન જોવા મળે છે. ચરકસંહિતામાં કેરીનું કષાયસ્કંધ અને અમ્લસ્કન્ધમાં વર્ણન છે (ચરકસંહિતામાં દ્રવ્યોનું વર્ગિકરણ 'સ્કન્ધ' માં કરાયુ છે) યોગરત્નાકર નામના ગ્રંથમાં તો કેરીને 'ફલાધિરાજ' નુ સંબોધન કરાયુ છે.

કેરીના ગુણો ની વાત કરીએ તો કાચી કેરી, પાકી કેરી, ખાટી તેમજ મીઠી કેરી, આદિ પ્રમાણે કેરીના અલગ અલગ ગુણો હોય. જેમકે કાચી કેરી વાયુ તથા પિત્તને વધારનારી, રૂક્ષ, ઉષ્ણ, સુગંધી, રૂચિકર, તેમજ પ્રમેહ અને અતિસારમાં હિતકર છે. જયારે પાકી કેરી વાયુને મટાડનાર, બલવર્ધક, વર્ણને સુધારનાર, પચવામાં ભારે, તથા સુખની અનુભૂતિ કરાવનાર છે. પાકી પણ ખાટી હોય તેવી કેરી લોહિવિકાર, પેટના રોગો, આંખના રોગો, ચામડીનાં રોગો તથા પિત્ત વધારનાર છે. મીઠી કેરી હિતકર છે. પચવામાં થોડી ભારે હોવાથી કેરીના રસની સાથે સૂંઠ લેવામાં આવે છે, જે ફાયદાકારક છે.

આપણે લોકો કેરીના અનેકવિધ ઉપયોગો કરીએ છીએ, જેમકે કેરીનો મુરબ્બો બને, કેરીનું ગોળવાળું, મેથીયા, બોળ પ્રકારનુ અથાણુ બને, કાચી કેરીમાં ગોળ-જીરુ નાખીને ખવાય, બાફલો બનાવીને પીવાય, કાચી કેરીના આમ્બોળીયા બને, ખાટી કેરીનું રાયતુ બને, કાચી કેરીની છાલ ઉતારી ટુકડા કરી તડકે સુકવીને આમચૂર બને, પાકી કેરીનો રસ ખવાય તેમજ લસ્સી થી લઈને આઈસક્રીમ સુધી પાકી કેરીનુ ચલણ છે. કેરીના ગોઠલામાં થી ગોઠલી નીકળે જેને સુકવીને મુખવાસ બને.

આ બધી ચીજોના પોતાના ગુણો છે, અવગુણો પણ છે. અતિમાત્રામાં કોઈપણ વસ્તુ તકલીફ કરે, અને યોગ્ય માત્રામાં આનંદ પણ આપે અને ગુણ પણ કરે. યુનાનિ વૈદકમાં પણ પાકી કેરી વિષે ઘણુ લખાયું છે. પાકી કેરી ચરબી વધારનાર, ખુશ કરનાર, ઝાડો સાફ લાવનાર, પેશાબ વધારનાર છે. તો, કોરોનાનાં કપરા સમયે પણ આપણને કેરી મળી રહે અને આપણે તે ભરપેટ ખાઈએ તેવી શુભકામનાઓ.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

નિકલ પડે હૈ ખૂલી સડક પર, હાથમે બોતલ થામે

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

સ્વ,શ્રી રાજકપુરના '' શ્રી ૪૨૦'' નામના પિકચરમાં એક ભલોભોળો માણસ કેવી રીતે અઠંગ ગઠિયો બની જાય છે તેની બહુ રસપ્રદ વાર્તા હતી. આ પિક્ચરથી રાજકપુરે વિખ્યાત હાસ્ય અભિનેતા ચાર્લી ચેપ્લીનની ભારતીય નકલ કરવાનું શરૂ કરેલું. તેનું પહેલું જ ગીત ભારે લોકપ્રિય થયેલું.

મેરા જૂતા હૈ જાપાની, યે પતલૂન ઈંગ્લીસ્તાની;
સર પે લાલ ટોપી રુસી, ફિર ભી દિલ હૈ હિંદુસ્તાની.

એ જ ગીતમાં આગળ આવે છે.

નિકલ પડે હૈ ખુલી સડક પર, અપના સીના તાને;
મંઝિલ કહાં , કહાં રુકના હૈ ઉપરવાલા જાને;
બઢતે જાયે યું સૈલાની, જૈસે વિક્ટરિયા તૂફાની.

આ લીટીઓ અત્યારે લોકડાઉનમાં આંટા મારવા નીકળેલા રંગબહાદૂરોને બરાબર લાગુ પડે છે.પિકચરમાં તો રાજકપુર ચાલતો નીકળે છે, પણ આપણા નવજુવાનો તો એક્ટીવા કે બાઈક પર સવાર થઈને સડસડાટ તૂફાન મૈલની જેમ નીકળી પડ્યા હોય છે. રસ્તામાં ક્યાંક પોલીસ રોકે તો તરત ખિસ્સામાંથી કોઈ દવાનું કાગળિયું કાઢીને બતાવી દે છે. આમ તો પોલીસને જોઈને આઘેથી જ પાછા વળી જાય છે અથવા નજીકના ખાંચામાં વાહન વાળી દે છે. જો પોલીસનો દંડો ખાવા મળ્યો હોય તો બે દિવસ ઘેર રહે છે. ત્રીજા દહાડે એ ના એ. આપણે આગળ ગીત સાંભળીએ.

ઉપરનીચે, નીચેઉપર લહર ચલે જીવનકી.
નાદાં હૈ જો બૈઠકિનારે, પૂછે રાહ વતનકી
ચલના જીવનકી કહાની, રુકના મૌતકી નિશાની,

એક બીજી વાસ્તવિકતા પણ જોવી જોઇએ. જે લોકો ઘરવતનથી દૂર આઘેના રાજયમાં ફસાઈ ગયા છે. તેઓ ચાલતા નીકળી પડ્યા છે. એમના માટે