રમેશ ઠક્કર

નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

વળાંકો,વિસામા...વિગતવાર કહેજો,
સફરનાં ઉધામા વિગતવાર કહેજો.

પ્રથમ કૃષ્ણને વર્ણવો છો ભલે પણ,
પછી તો સુદામા વિગતવાર કહેજો !

કઈ લાગણીથી દઝાયા, ન કહેતા,
પરંતુ ચકામા વિગતવાર કહેજો.

પળેપળ પ્રપંચો કર્યા છે જીવનભર,
બધા કારનામા વિગતવાર કહેજો.

અહીં કોઈને જે ન કહેવાયું એ, ત્યાં -
ભરેલી સભામાં વિગતવાર કહેજો.

ડો. મનોજ જોશી ‘મન’

પાથેય

સફરના ઉધામા...

કોઈ આપણને પૂછે કે કેમ છો? તો આપણે કહી દઈએ છીએ કે "મજામાં"! આ એક ઔપચારિકતા હોય છે.કોઈ કહે કે "મુસાફરી કેવી રહી?" તો આપણે કહીએ "બહુ સરસ" અથવા તો કહીએ કે "મજા ના આવી"બસ આ એકાદ બે વાક્યમાં આપણી અભિવ્યક્તિ પૂરી થઈ જતી હોય છે.વાસ્તવમાં દરેક સફરની એક આગવી કથા હોય છે.જુદા જુદા તબક્કા હોય છે.આપણે સામાન્ય રીતે એવું વિગતે કશું કહેતા નથી કે એમાં ઊંડા ઉતરતા નથી મ.આપણી પાસે ફિક્સ શબ્દો છે.વિચારવાની શક્તિ પણ એટલી જ સીમિત છે.કવિ કે સર્જકો આવી સ્થિતિને સ્વીકારતા નથી.એ આપણને આહવાન કરે છે. આપણે જેને સામાન્ય ઘટના ક્રમ માનીએ એવા વળાંકો, વિસામાઓ, રસ્તે મળી જતાલોકો,રસ્તાનો વૈભવ એ બધાનું એમને મન આગવું મૂલ્ય હોય છે.એટલે જે કહે છે કે તમારી સફર વિશે વિગતવાર કહેજો..

આપણે કૃષ્ણ વિશે અનેક વાતો જાણીએ છીએ.જગતમાં કોઈ એવો સર્જક નહિ હોય કે જેણે કૃષ્ણમાં રસ ના પડે.ભારતમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવો લેખક કે કવિ હશે જેણે કૃષ્ણનું મહિમાગાન ના કર્યું ? હોય.! કૃષ્ણ વિશે લખવામાં વાંધો નથી જેટલી વખત લખીએ નવા સંદર્ભો મળે.આમ?જોઈએ તો? એટલું જ કહી શકાય કે કૃષ્ણ એટલે કૃષ્ણ.એટલું કહી દઈએ તો પણ ચાલે.સુદામા વિશે લખવા માટે વિગતવાર સંદર્ભ જોવા પડે.કવિની ટકોર એ જ છે કે કૃષ્ણ વિશે ભલે લખો પણ સુદામા વિશે જ્યારે વિગતવાર લખીએ ત્યારે બંને છેડાઓનું સંતુલન થતું હોય છે.

માનવ સંબંધોમાં મોટેભાગે દાઝવાનું હોય છે.કેટલાક સંબંધો એવા હોય છે જે પ્રેમ કરતાં પીડા વધુ આપી જાય.આ બધા ઘાવ કે જખમ પાળવા જેવા હોય છે! માણસ એના વિશે તો લખતો જ હોય છે કે બોલતો જ હોય છે.પરંતુ એ ઘાવ થકી પડેલાં ચકામાં વિશે જો વિગતવાર લખે તો ઘણી હકીકતો બહાર આવતી હોય છે. જીવવાના અનેક ધખારા હોય છે.માણસ જાતજાતના પ્રપંચો રચતો રહે છે.એકબીજાને છેહ દેતો રહે છે.સીધી લીટીમાં જીવતા લોકોને આ બાબત અકળાવે છે.આજીવન પ્રપંચો રચતો માણસ જો પોતાનાં કારનામાં વિશે વિગતવાર લખે તો ?એ માટે,ની હિંમત જોઈએ.પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈપણ માણસ પોતાનાં કારનામાં જાહેરમાં કહેવા માટે તૈયાર થઈ શકે નહીં.એનો ઉપાય કવિ સૂચવે છે એ કહે છે કે સામાન્ય રીતે આપણે જે સ્ખલનો વિશે એકબીજા સાથે વાત નથી કરી શકતા.એને વિગતવાર જાહેરસભામાં કે જનરલ વાર્તાલાપમાં પણ કહી શકીએ.વિગતવાર કહેવાની જે વાત છે,એના ઘણા સૂચિતાર્થ છે.આપણે જો શાનમાં સમજી શકીએ તો એક નવો દૃષ્ટિકોણ મળતો હોય છે.

‘એ પિલ એ ડે’ની માન્યતા અને હકીકતો...!

રજ્જળપાટ

અજય ઉપાધ્યાય

કાળમુખા કોરોનાએ આપણને ઘણી બધી બાબતોમાં સાવચેત કરવાનું કામ કર્યું. કોરોનાને લીધે આપણે આહાર, વિહાર અને વ્યવહારની સાથે સાથે સ્વાસ્થ્ય પર પણ વધુ ધ્યાન આપતા થયા. સારો, સમતોલ અને હેલ્થી ખોરાકની તો અગત્યતા સમજાણી જ પણ સાથે સાથે ઈમ્યુનિટી બોલે તો રોગપ્રતિકારક શક્તિની આમ જાણીતી પણ આપણાથી ભુલાઈ ગયેલી એવી અજાણી બાજુની ઈમ્પોર્ટન્ટસ પણ સમજાઈ. કોરોનાના દેશી-વિદેશી નુશખાઓની સાથે સાથે એક વસ્તુની ભયંકર અગત્યતા સમજાઈ અને એ હતી વાઈરસના આક્રમણ સામે તલવાર-ભાલા લઈને લડવાની કેપેસિટી રાખતા વિટામિનની જરૂરિયાત. શરીરમાં ઓછી થઈ જતી ઈમ્યુનિટીને ખાલી આહારથી જ નહીં પણ મલ્ટીવીટામિન અને મિનરલ્સની ગોળીઓના ઉપયોગથી બેલેન્સ કરવાનો ટ્રેન્ડ શરૂ થયો. આમ તો મલ્ટીવીટામિનની ગોળીઓ આપણામાંથી ઘણાના ડેઈલી મેડિકેશનનો એક ભાગ હતો જ પણ કોરોનાને લીધે એનો ઉપયોગ નિયમિત થવા લાગ્યો. એટલીસ્ટ કોરોના સમયે તો મલ્ટીવીટામિન અને મિનરલની ગોળીઓની જબરી ડિમાન્ડ હતી જ અને કદાચ આજે પણ ભલે એટલા પ્રમાણમાં નહીં તો ઓછા પ્રમાણમાં પણ મલ્ટીવીટામિનની ગોળીઓ આપણા રોજિંદા જીવનનો એક ભાગ બની ગઈ જ છે.

મલ્ટીવીટામિન આપણા જીવનમાં કેટલું અહમ થઈ ગયું છે એને આંકડા પરથી સમજીએ કે ૨૦૨૨માં વિટામીન-સી, ઝીંક અને મલ્ટીવીટામિનની લગભગ ૫૦૦ કરોડ ગોળીઓ વેચાઈ જે ૨૦૧૯ કરતાં લગભગ ડબલ સંખ્યામાં છે. ૩૫ થી લઈને ૪૪ વર્ષ સુધીના લગભગ ૫૦% ની આસપાસના લોકો મલ્ટીવીટામિનનો નિયમિત ઉપયોગ કરે છે. મલ્ટીવીટામિનથી ઈમ્યુનિટી વધે છે અને કોરોનાનો મુકાબલો સારી રીતે થઈ શકે છે એવા પ્રચાર-પ્રસારની અસર નીચે લોકોએ વગર વિચાર્યે આડેધડ રીતે મલ્ટીવીટામિન લેવાનું શરૂ કરી દીધેલું. પણ શું ખરેખર મલ્ટીવીટામિન આપણા માટે એટલા ઉપયોગી છે ? કે પછી ખરેખર એની વ્યાખ્યા મુજબનું કામ પણ કરે છે ? એ પહેલા એ જાણી લો કે સારી હેલ્થ અને બેટર જીવનશૈલીનો વાયદો કરતી વિટામિન કે મલ્ટીવીટામિન લેવાની શરૂઆત કોઈ સાયન્ટિફિક રીતે નહીં પણ અમેરિકાના ઈન્ડિયાનાની માઈલ્સ લેબોરેટરી નામની એક કંપની દ્વારા ૧૯૪૦ માં ‘ વન-એ- ડે વિટામિન ‘ ઝુંબેશ દ્વારા થઈ હતી..!!! અમેરિકન નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ મલ્ટીવિટામીનની વ્યાખ્યામાં કહે છે કે ત્રણ કે તેથી વધુ વિટામિન અને ખનીજ હોય પણ તે કોઈ જડીબુટ્ટી કે દવા નથી એ મલ્ટીવિટામીન. જ્યારે નેશનલ હેલ્થ સર્વે કહે છે કે ૧૦ વિટામિન અને પાંચ ખનીજ હોય એ મલ્ટીવિટામીન..!! મિન્સ આની કોઈ ચોક્કસ વ્યાખ્યા નથી.

અસલમાં મલ્ટીવીટામિનને લઈને ઘણીબધી આવી માન્યતાઓ અને વાતો સાંભળી છે જેમાંની એક એ છે કે મલ્ટીવીટામિનથી ખોરાકમાંથી ના મળતા પોષક તત્વોની ખામી પૂરી થાય છે અને એના સેવનથી રોગોથી બચી શકાય છે. હકીકત એ છે કે વૈજ્ઞાનિકો પણ એ બાબતની ખરાઈ નથી કરી શકતા કે મલ્ટીવીટામિન આ રીતે પ્રભાવી છે કે નહીં. અમુક રિસર્ચમાં મલ્ટીવીટામિન સમયથી પહેલા મોતથી બચવામાં લાભકર્તા છે એવું સાબિત થયું છે તો અમુક રિસર્ચમાં નહીં. આપણને એમ છે કે દિવસની એક કે બે મલ્ટીવીટામિન ગોળીઓ ખાઈ લો એટલે પોષક તત્વો મળી જાય તો એ ભ્રમ છે કેમકે હકીકતે આહારમાં મળતા પોષક તત્વો જ અસલ અને ઉપયોગી છે. હા, મલ્ટીવીટામિનને પૂરક પોષક તત્ત્વ તરીકે લઈ શકો પણ ખોરાકના રીપલેશમેન્ટ તરીકે અને કાયમી જો લેશો તો નુકશાન નક્કી છે.

ઘણી જાહેરાતોમાં મલ્ટીવીટામિનને સંપૂર્ણ પ્રાકૃતિક બતાવવામાં આવે છે અને એના ડેઈલી ઉપયોગમાં વાંધો નહીં એવું કહેવાય છે તો હકીકત એ છે કે કોઈપણ મલ્ટીવીટામિન પ્રાકૃતિક હોતું નથી કેમકે બનાવનાર એને પ્રોસેસ કરીને ગોળી કે બીજા સ્વરૂપમાં લાવે છે અને એના માટે કોઈ ને કોઈ કેમિકલ પ્રક્રિયા તો થતી જ હોવાની એટલે બેટર એ છે કે કોઈપણ મલ્ટીવીટામિનના ઉપયોગ પહેલા ડૉક્ટર કે ન્યૂટ્રિશનની સલાહ લેવી. એક માન્યતા એવી પણ છે કે મલ્ટીવીટામિનના ઉપયોગથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ રહેવાય છે. આ પણ આગળ લખ્યું એમ ભ્રમ છે. કેમકે મલ્ટીવીટામિન એક પૂરક સોર્સ છે પણ એના સંપૂર્ણ ફાયદા માટે તમારે એ પ્રમાણેની દિનચર્યા અને આહાર પણ ફોલો કરવા પડે. એવું નથી કે રોજની બે મલ્ટીવીટામિન ગોળી લીધી એટલે માંદા જ નહીં પડવાના..!!! મોટાભાગના મેડિકલ રિસર્ચમાં સાબિત થયું છે કે મલ્ટીવીટામિનની લાંબા ગાળાના રોગો પર કોઈ અસર થતી નથી. આની સાથે જ જોડાયેલું છે કે જેટલી વધુ મલ્ટીવીટામિન લો એટલો વધુ ફાયદો. તો હકીકત એ છે કે અતિ કોઈ ચીજ સારી નહીં એ જ મુજબ મલ્ટીવીટામિનનો વધુ ઉપયોગ પણ શરીર માટે – હેલ્થ માટે નુક્શાનકર્તા જ રહેવાનો. સાયન્ટિફિકલી પ્રુવ છે કે વિટામીનનો વધુ ઉપયોગ કિડની અને લિવરને ડેમેજ કરવાનું કારણ બને છે. એટલે ડહાપણ એમાં છે કે જાતે ડૉક્ટર બનવાને બદલે ડૉક્ટર કે ન્યૂટ્રિશનની સલાહ મુજબ એનો ડોઝ નક્કી કરવો હિતાવહ છે.

મલ્ટીવીટામિનમાં રહેલા આયર્ન અને વિટામિન તમારી રોગપ્રતિકારક્તા વધારવામાં મદદ કરે છે એ સાચું પણ રોગ મટાડવામાં મદદ કરે છે એમાં હજુ તબીબી જગત સહમત નથી. મલ્ટીવીટામિનને લીધે શરીરમાં એનર્જી અનુભવાય છે કે સ્ટ્રેસ ઘટાડવામા હેલ્પફૂલ થાય છે કે ઘણા કેસમાં કેન્સર કે સ્કીન માટે મદદરૂપ થાય છે એ ઉપરાંત કુપોષણ માટે ઉપયોગી છે એવી એની કાર્યક્ષમતાને સાબિત કરવાની જરૂરીયાતો વચ્ચે એક હકીકત છે કે મલ્ટીવીટામિનનો વધુ પડતો અને આંધળો ઉપયોગ ચામડીના કે પેટના રોગોનું કારણ થઈ શકે છે એ ઉપરાંત એનો વધુ પડતો ઉપયોગમાં પુરુષોમાં ફેફસા અને પ્રોસ્ટેટના કેન્સર અને સ્ત્રીઓમાં મો અને ગળાના કેન્સર થવાના જોખમો પણ સામેલ છે. મલ્ટીવીટામિનની અસર વ્યક્તિ વ્યક્તિએ અલગ અલગ થઈ શકે છે એવામાં મલ્ટીવીટામિનનો વધુ પડતો ઉપયોગ એનર્જીની જગ્યાએ થાક પણ લાવી શકે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વિટામિન એ નો વધુ પડતો ઉપયોગ બાળકમાં જન્મજાત ખામીઓનું જોખમ વધારી શકે છે. અસલમાં ‘ એ પિલ એ ડે ‘ એ તમારા શરીરમાં પોષક તત્વોની કમીનો એકમાત્ર ઉપાય નથી પણ હકીકત એ છે કે તમે તમારા ખોરાકમાં બદલાવ કરીને, વધુ હેલ્થી પદાર્થોને ઉમેરીને કે ખાવા-પીવાની પધ્ધતિઓમાં ફેરફાર કરીને આ તત્વોની કમીને પૂરી કરી શકો છો. હા, મલ્ટી વીટામિનનો મર્યાદિત ઉપયોગ શરીર અને હેલ્થ માટે ફાયદાકારક થઈ શકે છે પણ મલ્ટી વીટામિન લેવાથી ‘ સબ ચંગા રહેગા ’ એવી માન્યતા રાખવી ખોટી છે. હેલ્થી હોવા છતાં મલ્ટીવીટામિનનો ઉપયોગ એ કોઈપણ દેખીતા ક્લિનિકલ લાભ સિવાયનો માત્ર ને માત્ર માનસિક સંતોષ જ છે મલ્ટીવીટામિન ચોક્કસપણે અમુક રોગોમાં એઝ એ સ્પોર્ટ ઉપયોગી છે પણ એ ચોક્કસપણે રોગનીવારક નથી જ એ હમેશા યાદ રાખવું. મલ્ટીવીટામિન તમારા આહારને અનુલક્ષીને અને એની સાથે પૂરક તરીકે અને ચોક્કસ માત્રામાં ઉપયોગમાં લેવાય તો અને માત્ર તો જ ફાયદાકારક છે.

- akurjt@gmail.com

દુર્ગાનું દુર્ગભેદન...

હમજ્યા મારા ભૈ !

ભાગ્યેશ જહા

દુર્ગાને ખબર નહોતી પડતી કે શું કરવું. તે દિવસે જ્યારે નાથાલાલને સાળી તરીકે ભેટેલી એ ક્ષણની હજી યાદ આવ્યા કરતી હતી. આજે નટુના ધડાકા પછી દુર્ગાની ગતિ તેજ બની હતી. પાકિસ્તાનમાં બોમ્બધડાકા પછી મુંબઈ સ્ટૉકએક્ષ્ચેન્જમાં તેજી આવે એ પ્રકારની તેજીથી દુર્ગાની ગતિ દીર્ઘ થવા લાગી હતી. નાથાલાલને પણ આ તેજી સારી લાગતી હતી. નાથાલાલ નટુની ચિંતા કરતા હતા... ત્યાં જ,

" જુઓ, નાથાલાલ, મનમાંથી હવે નટૂની વાત કાઢી નાંખો, એણે એનો રસ્તો શોધી લીધો છે, અને એને શોધવા આ ઉંમરે આપણે કંઇ જ કરી શકીએ તેમ નથી !" નાથાલાલને એની વાતમાં તો દમ લાગ્યો, એ દુર્ગા સામે જોઇ રહ્યા. જેમ જેમ જોઇ રહ્યા એમ એમ એમણે દુર્ગામાં બંધાતો એક કિલ્લો દેખાતો હતો. આટલી પાકટ વયે પ્રેમ અનુભવવાથી જુના ઝાડની બરડ ડાળીઓ પર માળાની સળીઓને લાગે એવી હળવાશ લાગતી હતી.

’કાઢી નાખું, દુર્ગા ! હું તો હાલ એની વાત કાઢી નાંખું પણ.. આ સોસાયટીવાળા મને કાઢી મુકશે એનું શું !! મારી આબરું ધુળધાણી થશે.. આ લોકો તો કહેશે, છોકરો તો પરણી જ ગયો છે, મરી તો નથી ગયોને! પાર્ટી તો બનતી હૈ..! તું આ લોકોને ઓળખતી નથી !!’’ નાથાલાલે ઉંડો નિઃસાસો નાંખ્યો. ભગવાને સ્ત્રીઓમાં ભાંગી પડતા પુરુષોને તાકાત આપવાની અજબ તાકાત આપી છે. આ સત્ય દુર્ગાના મનમાં ફરફરવા લાગ્યું, એને લાગ્યું કે નાથાલાલ જેવો પુરુષ આવા ક્ષુલ્લક સામાજિક ટોળાથી ગભરાઈ જાય એ તો કેમ બને ! એ તો થોડીવાર માટે તો એના બાળપણમાં પહોંચી ગઈ, જ્યારે નિશાળમાં એને ’ચારણકન્યા’ નામની નૃત્યનાટિકામાં ચારણકન્યાનો અભિનય કરેલો.. એના માસ્તર કહેતા હતા, ’તારા હાથમાં દંડો એવો શોભતો હતો કે ભલભલાને ભાગવાનું મન થઈ જાય !!! એના મનમાં માસ્તરનું ચિત્ર ઉપસ્યું, એક દંડો પણ દેખાણો.. પણ ત્યાં તો એને ખ્યાલ આવ્યો કે કાયમ દંડાની ક્યાં જરૂર પડે છે, તમે બુધ્ધિથી પણ કામ લઈ શકો.. એ સાસરે જતી’તી ત્યારે એના એક વિધવા ફોઇએ કહેલું યાદ આવ્યું, ’બહેન, પગેથી કમાડ વાસવાનું શીખજે..!’ દુર્ગા સાવ અલગ જ દુનિયામાં સરી પડી હતી... એના મનમાં અત્યારે અનેક નાટકોના અને ભુતકાળના દ્રશ્યો એકસાથે જાણે કે ધસી રહ્યાં હતાં,કદાચ આ બધામાંથી કોઇ રસ્તો મળે... ચાણક્ય નાટકના દ્રશ્યો દેખાતા હતા... કોઇ સ્વામીજી બોલી રહ્યા હતા... ’તારી સમસ્યાનું સમાધાન તારી આસપાસ જ હોય છે... " હવે એ જાણે પોતાના દુર્ગમાંથી બહાર આવી હોય એમ નાથાલાલને હીંચકા ઉપર બેઠેલા જોયા.. એણે સાવ એબનોર્મલ, ઘોઘરાળા અવાજે કહ્યું, ’નાથાલાલ ચિંતા ના કરશો..!’ નાથાલાલની પહોળી આંખો થોડી નૉર્મલ થવાની તૈયારી કરી રહી હતી ત્યારે દુર્ગા બોલી, ’દરેક સમસ્યાનું સમાધાન આપણી આસપાસ હોય છે..’નાથાલાલને એમ થયું કે એ આસપાસ ચક્કર લગાવીને મંડપ બાંધવાનો જે સામાન આવીને પડ્યો છે એને નાંખી આવે. એ બારીમાંથી જોવા માંડ્યા, જે બારીમાંથી દિકરાની જાનના ફોટા પાડવા ફોટોગ્રાફરો દોંડાદોંડ કરતા હશે એ બારી ખાલી હતી કે ખુલ્લી તે નક્કી કરી શકતા નહોતા. અચાનક એ બારી સામે જોતા રહ્યા. કોઇ દેવુ કરી કરીને થાકી ગયેલા કોઇ વ્યક્તિને ખુલ્લું આકાશ જોવું ગમે એવી દશા હતી. નાથાલાલ એક અજબ પ્રકારની મુંઝવણ-મટી જવાની હોય એવી મનની મીઠી ખંજવાળ અનુભવવા લાગ્યા...

ત્યારે સવારે થોડા અજવાળામાં કર્કશ અવાજે દુધ આપવા આવતી ચંપાબાઈ જેવા કર્કશ અવાજથી દુર્ગા બોલી, ’નાથાલાલ, એક આઈડીયા છે... !!!’ આટલું બોલી, દુર્ગા અટકી ગઈ. જાણે તોફાનો ચાલતાં હોય, ભારે ઉત્તેજના હોય અને અચાનક જ કર્ફ્યુ પડી જાય, એવી શાંતિ વ્યાપી ગઈ... નાથાલાલ એમના ચશ્માને સીધા કરતાં કરતાં પુછવા લાગ્યા, ’ શું દુર્ગા ! શું કહ્યું તેં કોઇ આઈડિયા છે.." દુર્ગા નાટકીય ઢબે પાછળના બગીચામાં ફુલોથી લથબથ એક છોડ સહેજ ઝુકી ગયેલો, શરમાઇ ગયેલો લાગે એવી લાગતી હતી. ’શું આઈડિયા છે, દુર્ગા... બોલ.. બોલ.. ?? ’ નાથાલાલની આતુરતામાં જિજ્ઞાસા કરતાં આશ્ચર્ય વધારે હતું, કારણ એમની પત્ની જીવતી હતી ત્યારે એનાં પિયરિયાઓની બુધ્ધિ વિશે એમને એકથી વધારે લાંબા ભાષણો આપેલા હતા.

દુર્ગા જુના જમાનામાં ગુગલી બૉલર ચંદ્રશેખર હાથને ઘુમાવતાં ઘુમવતાં જેમ બૉલીંગ કરતો હતો એ રીતે રૂમમાં એક નાનકડું અર્થ વગરનું ચક્કર મારીને નાથાલાલના હીંચકા સામેની આરામ ખુરશીમાં બેઠી. નાથાલાલ એને બીજી ડાળ પરથી કોઇ ચકલી પોતાના માળાને જુએ એ રીતે જોઈ રહ્યા. દુર્ગાનો મરૂન રંગનો કૂર્તી-પાયજામોનો ડ્રેસ થોડો થોડો ગુલાબી લાગતો હતો. નાથાલાલ આઈડિયા પામવા એમના વણવપરાયેલા મગજને કસી રહ્યા હતા. દુર્ગા થોડી શરમાતી હતી તો થોડી આક્રમક હતી. નાથાલાલને નાનપણમાં ઘરના વડીલો ’ભોટ’ કહેતા હતા. કોઇ પણ જોનારને આ વડીલો સાચા લાગે એવો વિચિત્ર ભાવ લાવ્યા કરતા નાથાલાલ દુર્ગાને પુછવા લાગ્યા; ’ શો આઈડિયા છે !? ! બોલ ને,,... તો ખ્યાલ આવે... ’ દુર્ગા શરમાઈ ગઈ.. બહાર દોંડી ગઈ, થોડીવાર પહેલાં જે બારી નાથાલાલને આશા ભરેલી બારી લાગતી હતી તે બારીમાંથી જોતા હતા. બારી બહાર દુર્ગા ખુબ જ ઝડપથી પરાણે ઉગેલા નાનકડા બગીચા તરફ જતી હતી. નાથાલાલ હજી તો હીંચકો પરથી થોડી થોડીવારે બારી તરફ અને થોડી થોડીવારે રસોડા તરફ જોતા હતા.... ત્યાં જ.. દુર્ગા પ્રગટી, બારણામાંથી આવી. તાજા ખરીદેલા લાલ ટામેટા જેવી લાગતી હતી, એનું પહોળું કોરું કપાળ પહેલી જ વાર નાથાલાલને રણની રેતીમાં ભીનો થયેલા ઘંઉંવર્ણા ટુકડા જેવો લાગ્યો. એની આંખમાં ખુબ સમયથી ખોવાયેલી ચાવીઓ મળી જાય અને ગૃહિણીની આંખમાં જે ચમક આવે એવી ચમક હતી. નાથાલાલ એમની થાકેલી આંખોને ક્રમાનુસાર કપાળ પરથી નીચે ઉતારતા હતા. તેમણે જોયું કે દુર્ગાના હાથમાં કાંટા વિનાનાં ત્રણ ગુલાબ હતાં. નાથાલાલ હજી પણ પોતાનું ભોટપણું સાચવીને બેઠા હતા. ’અરે દુર્ગા ,.. શું લાવી !!’ પછી પાછા આ અગડંબગડં સોસાયટીના સભ્ય હોય એ અદામાં જ બોલ્યા, " આપણે ફુલ મંગાવ્યા છે.. ’ પણ પછી લાઈટ થઈ, મનમાં બોલ્યા, ’ઓહ, માય ગૉડ.. દુર્ગાના હાથમાં ગુલાબ... ??’ દુર્ગા કશાની રાહ જોયા સિવાય બોલી, ’નાથાલાલ, આઈ પ્રપોઝ... ’

શિક્ષણ વિભાગ, પાઠ્યપુસ્તક મંડળ અને એક અજાણ્યું સત્ય

મોરપીંછના રંગ

ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

યુગોથી કોઈપણ રાજસત્તા પ્રજાને સંપૂર્ણ રીતે પોતાના પક્ષે નથી કરી શકતી અથવા રાજસત્તા ગમે તેટલા પ્રજાકલ્યાણના કાર્યો કરે પણ પ્રજામાં રહેલા અમૂક તત્વોને કારણે રાજસત્તાને પ્રસંશા કરતા ટીકા અને વિરોધનો સામનો વધુ કરવો પડતો હોય છે. અને આવી ટીકા કે વિરોધની વાતો વધુ ફેલાતી હોય છે. કેમ કે પ્રજા એની ઉપર વધુ ઝડપથી વિશ્વાસ મૂકી દેતી હોય છે. વળી અત્યારનો સોશિયલ મીડિયાનો યુગ જ એવો છે કે અસત્ય ઝડપથી ફેલાઈ ને સ્વીકારાઈ જાય છે. અને સત્યએ પોતાને સાબિત કરવું પડે છે. એટલે કે પરીક્ષા હંમેશાં સત્યની લેવાય છે. અસત્ય તો ભ્રમણારૂપે, અફવારૂપે કે શંકા-કૂ-શંકારૂપે લોકોના માનસ સુધી પહોંચી જ જાય છે.

આજે આવા જ એક ‘‘સત્ય’’ની વાત કરવી છે. ગુજરાતમાં છેલ્લા ઘણાયે વર્ષોથી ‘‘ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ’’ કાર્યરત છે જેની સ્થાપના સોસાયટી રજિસ્ટ્રેશન એક્ટ – ૧૮૬૦ હેઠળ તા.૨૧/ ઑક્ટોબર/૧૯૬૯ માં રાજ્ય સરકાર દ્વારા સ્વાયત રૂપે કરવામાં આવેલી જેના પહેલા નિયામક ‘‘શ્રી ડબલ્યૂ પી. અભ્યંકર હતા. આ મંડળનો મુખ્ય હેતુ રાજ્યમાં પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચત્તર શિક્ષણની પ્રગતિમાં સહાયક બનવું, સરકાર દ્વારા નિયત થયેલા અભ્યાસક્રમ આધારિત પાઠ્યક્રમને અનુરૂપ વિવિધ વિષયો અને વિવિધ ભાષાઓમાં પાઠ્યપુસ્તકોનું નિર્માણ કરવું. અને આ પાઠ્યક્રમને સમૃદ્ધ બનાવવા સંશોધનની પ્રવૃતિ પણ હાથ ધરવી. આવા શુદ્ધ આશયથી મંડળ શરું તો થયું. પણ આ કામ ખુબ જ વિશાળ હતુ. પડકારજનક હતું કેમ કે આખા ગુજરાતના નાના બાળકોના ઉજ્જવળ ભવિષ્યનો હેતુ એની સાથે સંકળાયેલો હતો.

આપણે એ નથી જાણતા હોતા આ પાઠ્યપુસ્તકો સરકાર કે મંડળ નથી બનાવતા પણ સજ્જ અને અભ્યાસૂ શિક્ષકો દ્વારા જ નિર્માણ પામે છે. આની પાછળ એક દૃષ્ટિકોણ એ પણ છે કે જે શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓ સાથે સતત સંપર્કમાં હોય છે. એ પોતાના વર્ગના વિદ્યાર્થીઓની વય પ્રમાણે એમને શું ગમે છે. એમના માટે શું જરૂરી છે. એ સારી રીતે જાણતા હોય છે. રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ આ માટે ગુજરાતભર માંથી શ્રેષ્ઠ શિક્ષકોના વિષય પ્રમાણે બાયોડેટા મંગાવે છે અને એમાંથી ૨૫/૩૦ જેટલા ઉત્તમ, નિષ્ઠાવાન અને અભ્યાસૂ શિક્ષકોને વિષય પ્રમાણે અને ધોરણ પ્રમાણે પસંદ કરી કોઇ એક સ્થળે ત્રણ દિવસીય કે પાંચ દિવસીય બેઠક યોજે છે.

આ પાઠ્યપુસ્તક બનાવવા માટેની એક આદર્શ માર્ગદર્શિકા પણ બનાવવામાં આવી છે. જેની મુખ્ય બાબતો જોઈએ તો વિદ્યાર્થીઓ વય અને ધોરણ પ્રમાણે સહેલાઈથી સમજી શકે એવું વિષયવસ્તુ, જેમાં શહેરી તેમ જ ગ્રામ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના વ્યાવહારિક અનુભવો અને પૂર્વજ્ઞાન સાથે સુસંગત હોય, બિનજરૂરી લંબાણ ના હોય, દેશની એકતા માટે વિદ્યાર્થીઓમાં રાષ્ટ્રીય ચેતના પ્રગટે તેવા વિષયોની પસંદગી કરવી, લેખકોના વ્યક્તિગત પૂર્વગ્રહો ન હોય તેનું ધ્યાન રાખવું, સ્વતંત્રતા મેળવવા માટે જે તે સમયે કરેલા સંઘર્ષની સમજ આપવી, સ્ત્રી – પુરુષની કાર્યસિદ્ધિ અને સમકક્ષતાનું જ્ઞાન આપવું, છૂટાછેડા, કુંવારાપણું, વૈધવ્ય અને પુનર્લગ્ન સ્ત્રી માટે નિંદા ગણાવતા ઉલ્લેખો સ્ત્રીના દરજ્જાને માટે હાનિકારક નીવડે છે. તેથી આવી બાબતોથી દૂર રહેવું, રાષ્ટ્રને સાર્વભૌમ, બિન સામ્પ્રદાયિક પ્રજાસત્તાક બનાવવાનો સંકલ્પ પ્રગટ કરે એવી સાહિત્યલક્ષી રચનાઓથી વિદ્યાર્થીઓના ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરવું. આપણા સમાજમાં દહેજ, કન્યાવિક્રય જેવા દુષણો છે. તેનાથી થતી હાનિ વિશેની જાણકારી વિદ્યાર્થીને મળે એવી બાબતો અભ્યાસક્રમમાં આવરી લેવી તો વળી રાજ્ય અને દેશની આર્થિક વિકાસયાત્રા, સામાજિક સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિની અદ્યતન માહિતી પણ યોગ્ય રીતે આપવી.

આ આખી પ્રક્રિયા માટે રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ‘‘ પ્રતિભાશોધ પ્રોજેક્ટ ‘‘ અન્વયે રાજ્યભરમાંથી પસંદ થયેલા શિક્ષકોએ ‘‘કૃતિ સર્વેક્ષણ‘‘ સંશોધનમાં હજારો કૃતિઓની કક્ષા અનુસાર પસંદગી કરી એની ઝીણવટભરી સમીક્ષા કરી, મૂળ પાઠને હાનિ ના પહોંચે, લેખકનો મૂળ ઉદેશ્ય યથાવત રહે એ રીતે ગદ્ય પદ્યમાંથી માંડ માંડ ૨૫ થી ૩૦ કૃતિઓની પસંદગી કરે છે અને આવી અનેક બેઠકો યોજાયા બાદ જે તે ધોરણનો અભ્યાસક્રમ બને છે. આ આખી પ્રક્રિયા એકદમ પારદર્શક રીતે અને તટસ્થ રીતે યોજાય છે. વળી આ અભ્યાસક્રમો પણ National Curriculum Frame work (NCF) રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખાને આધારે બનાવવામાં આવે છે.

આ મંડળ દ્વારા અત્યાર સુધીમાં ગુજરાતી,હિંદી, અંગ્રેજી, ઉર્દૂ, સંસ્કૃત, મરાઠી વગેરે ભાષાના ૫૦૦થી વધુ ટાઈટલો પ્રિન્ટ થઈ ચૂક્યા છે. અને આ વર્ષે શિક્ષણ વિભાગના માન.મંત્રીશ્રી પ્રો. ડૉ. કુબેરભાઈ ડિંડોરના માર્ગદર્શનમાં મંડળના નવનિયુક્ત નિયામકશ્રી વિનયગિરિ ગોસાઈ અને નાયબ નિયામકશ્રી ડૉ. કમલેશ પરમારની વિશેષ સૂઝબૂઝ અને કાર્યદક્ષતાને કારણે શાળાઓનું વેકેશન ખૂલે એ પહેલા જ સમયસર સાતેક કરોડ જેટલા પાઠ્યપુસ્તકોનું વિતરણ સમગ્ર ગુજરાતની શાળાઓમાં થઈ ચૂક્યું છે. પણ આ કામગીરી વિશેના સકારાત્મક સમાચાર કોઈ અખબાર કે ન્યૂઝ ચેનલોએ પ્રસિદ્ધ નથી કર્યા જે ખરેખર થવા જોઈએ.

સરકારશ્રીના શિક્ષણ વિભાગ તથા મંડળ શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે કેટલા સહાયરૂપ બને છે એની પણ બહું ઓછા લોકોને ખબર છે. રાજ્યની તમામ સરકારી શાળાઓ, ગ્રાન્ટેડ શાળાઓ, મૉર્ડન નિવાસી આશ્રમ શાળાઓમાં વિનામૂલ્યે ધો. એકથી બારના તમામ વિષયના પુસ્તકોનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. જેમાં કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ થાય છે. અને ખાનગી શાળાઓમાં પણ ખૂબ જ નજીવી કિંમતે આ પુસ્તકોનું વેચાણ કરવામાં આવે છે. સરકાર ઈચ્છે છે કે આ નવી બદલાતી દુનિયા છે જેમાં શિક્ષણ ખુબ જ અગત્યનું છે. તેથી દરેક બાળક સાવ ઓછા ખર્ચે શિક્ષિત બનીને પોતાની કેરિયર બનાવી શકે.

આ વર્ષથી શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા પાઠ્યપુસ્તકોમાં બીજો પણ એક અગત્યનો ઉમેરો થયો છે. દરેક ધોરણના પાઠ્યપુસ્તકોમાં તેમાં પસંદ થયેલી કૃતિઓ કે પાઠ ઉપર આરંભે ક્યૂઆર (QR) કૉડ આપવામાં આવ્યો છે. જેને મોબાઈલ દ્વારા સ્કેન કરીને જે તે કૃતિના સર્જક વિશે બધી વિગતો કોઈપણ જાણી શકશે. આ આખી સિસ્ટમથી શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ માટે ક્રાંતિકારી બની રહેશે. કેમ કે આજે પ્રત્યેક વ્યક્તિના હાથમાં મોબાઈલ છે. તો ક્યૂઆર (QR) કૉડના ઉપયોગથી યાદશક્તિ પણ વધશે અને સારા માર્ક્સ પણ લાવી શકશે. આ ઉપરાંત ધોરણ એકથી આઠમાં પ્રથમ તબક્કામાં અભ્યાસક્રમ ઑડિયો સ્વરૂપે પણ લાવવામાં આવ્યો છે. જેથી આ નવી ટેક્નોલોજીને કારણે વિદ્યાર્થીઓની ભણવામાં રસરૂચિ વધે. આ વર્ષે શિક્ષણ વિભાગે વિદ્યાર્થીઓનું ભણતરનું ભારણ ઓછું કરવા ધો. છથી બારના ગણિત અને વિજ્ઞાન ગુજરાતી માધ્યમ તથા અન્ય માધ્યમના પાઠ્યપુસ્તકોમાં NCERT ના નિર્દેશ મુજબ ઘણો વધારાનો અભ્યાસક્રમ ઓછો કરીને ભાર વગરનું ભણતર કર્યું છે. વળી આ બન્ને વિષયોના પાઠ્યપુસ્તકો દ્વિભાષિક બનાવાયા છે. ગુજરાતીની સાથે અંગ્રેજી ભાષાનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અન્ય માધ્યમોમાં પણ આવું થયું છે. વળી દરેક પાઠાંતે પારિભાષિક શબ્દાવલિ પણ મૂકવામાં આવી છે. ધો. નવથી બારમાં પાઠ્યક્રમોની સાથોસાથ ટેક્નિકલ વૉકેશનલ વિષયોના પુસ્તકો પણ મૂકવામાં આવ્યા છે. જેને કારણે વિદ્યાર્થીઓ કિશોરાવસ્થામાં જ પોતાની કેરિયર બનાવવાની તૈયારી કરી શકે. તો વળી પાયામાં જ બાળકો શિક્ષણની સાથે સંસ્કારિત થાય એ માટે ધો.એક અને બેમાં સર્વશિક્ષા અભિયાનના પ્રજ્ઞા સાહિત્યથી પણ શિક્ષણ અપાય છે. જ્યારે ધો. બેથી આઠમાં પાઠ્યપુસ્તક ઉપરાંત વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સજ્જતા માટે ‘‘સ્વાધ્યાય પોથી’’ પણ ઉપયોગી બની રહી છે. તો વળી દર મહિને દસ દિવસ સ્કૂલબેગ વિના ઈત્તર પ્રવૃત્તિ કરી સ્કીલ ડેવલોપ કરવામાં આવશે.

આ સરકારે સાવ નાના બાળકોને ખુબ જ ભારયૂક્ત શિક્ષણમાંથી મૂક્તિ આપવા શાળાપ્રવેશની ઉંમરની મર્યાદા છ વર્ષ નક્કી કરી છે પરંતુ બાળક પાંચથી છ વર્ષ – એક વર્ષ માટે ઘેર ના બેસી રહે એ માટે

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર