સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

થયો હાહાકાર વિશ્વભરમાં હાક પડી ગઈ !
પકડી લીધું નાક 'કોરોના'એ ધાક પડી ગઈ !
વાટ લાગી વિકાસને, ભાંગી ભવાની ભૂંગળ -
પ્રકૃતિ સામેના યુદ્ધમાં સત્તા રાંક પડી ગઈ!

હાઈકુ

ખાય છે ડંડા!
જગત જમાદાર -
પૂરાયા કેદ -
(અમેરિકા ભીંસમાં)

ચીની કાગડો!
લ્યો ! બંધાયો બે પગે -
બુદ્ધિ - જાળમાં...
(ખાડો ખોદે તે...)

ચિંતન

લોભે જાન ગમાઈ, પાપે ખાયા પૂન:,
આધી સો આધી કહૈ, તાપર જોશ ખૂન.

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કબીર કહે છે કે, 'હે માનવી !! સદ્ગુરુના સંગ વિના મિથ્યા ઉપદેશ અને કુસંગથી ઘેરાઈને તે વ્યર્થમાં જીવન ગુમાવી દીધું, તારા કરેલાં સત્કર્મોને તે જાતે જ નાશ કરી દીધો છે કારણ કે કુસંગથી ઉત્પન્ન થયેલા લોભ અને તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલ પાપે તારા કરેલાં બધાં પૂણ્યોનો નાશ કરી દીધો. સદ્કાર્યોનું કોઈ જ ફળ પ્રાપ્ત થયું નહીં, હવે એ સદ્કાર્યોના ફળની પ્રાપ્તિ માટે પહેલા તો લોભ, મોહ અને દુરાચારણથી દૂર થવું જોઈએ. અને પછી જ્ઞાની સદ્ગુરુને શરણે જઈ 'હું પદ' અને 'મારા પણા'નો ત્યાગ કરી તેમનાં ઉપદેશને અનુસરી જે વિશ્વરુપ છે તેનું સ્મરણ અને ચિંતન કરવાથી સર્વ પાપોનો નાશ અને કાળના ભયથી તને મુક્તિ પ્રાપ્તિ થશે.

સુવિચાર

- તુફાન મેં કશ્તિયોં ઔર ઘમંડ મેં હસ્તિયાં ડૂબ જાતી હૈ - **અનુપમ સિન્હા**
- સમતા, સ્વતંત્રતા, બંધુતા આ ત્રણ તત્ત્વો પર આધારિત જીવન માર્ગ એટલે જ લોકશાહી, આ ત્રણ તત્ત્વોમાંથી એક ને ટાળવું એટલે લોકશાહીના મૂળભૂત હેતુને સુરંગ ચાંપવા બરાબર છે - **ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર**
- હે દયાળું !! આ યે તારી ક્રૂરતા ઓછી નથી, વિશ્વને કદરુપતા સાથે જ દર્પણ આપવાં - **રતિલાલ અનિલ**
- બુદ્ધિના વિકાસને સીમા છે, હૃદયના વિકાસને અંત નથી - **ગાંધીજી**
- તકદીર ખુદ ખુદા ને લખી પણ ગમી નથી, સારું થયું કે કોઈ મનુજે લખી નથી - **જલન માતરી**
- આજકાલના માણસો ઓછું કામ પણ વધુ દામ મળે તેવું શોધે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : મરીને શુદ્ધ ઘીમાં ઘસીને નાકમાં ટીપા પાડવાથી આધાશીશી મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક નેતાજી પરમહંસ રામકૃષ્ણને મળવા આવ્યા અને પૂછ્યું 'સ્વામીજી, ગંગામાં સ્નાન કરવાથી બધાં પાપ બળી જાયે એ વાત સાચી છે ?'

રામકૃષ્ણ નેતાને ઓળખતા હતા. 'હા' કહે તો પેલા 'નિર્ભય' થઈ જાય અને જો 'ના' કહે તો ગંગાજીનું મહત્વ ઓછું થઈ જાય. એટલે પરમહંસે હસતાં હસતાં કહ્યું, 'ગંગાજીને પાપ સ્પર્શી શકતા નથી, એટલે તમે સ્નાન કરો એટલીવાર તમારાં પાપા, તમારામાંથી નીકળીને આસપાસના વૃક્ષો પર બેસી જાય અને જેવા આપ સ્નાન કરીને બહાર આવો એટલે ફરી ચોંટે !!'

નેતાએ પૂછ્યું, 'એનાથી બચવા શું કરવું જોઈએ?'

પરમહંસે કહ્યું, 'સતત ગંગાજીમાં જ પડ્યા રહેવું પડે !'

નેતાએ કહ્યું, 'એવું શક્ય કેમ બને ? ઠંડા પાણીમાં ચોવીસ કલાક કેમ રહેવાય !!'

પરમહંસે કહ્યું, 'ભલા માણસ!! તો પાપ કરવાનું જ બંધ કરો અને નિષ્પાપ રહેવાનો જ પ્રયત્ન કરો ને ! બાકી તમે પાપ કર્યા કરો એ ગંગા સ્નાન કરી તમારાં પાપનો મેલ ગંગામાં ઠાલવો એ તો બરાબર નથી જ ને...!!' નેતાજી પરમહંસનો જવાબ સાંભળી નીચું જોઈ રહ્યાં.

હવે, ઉત્સવો સંયમથી ઉજવીએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોરોના વાઈરસે દુનિયાભરમાં માનવજીવનને ડહોળી નાખ્યું છે. અર્થતંત્ર વેરવિખેર થઈ ચૂક્યું છે. પાંચ ટ્રિલિયનની સમૃદ્ધ ઈકોનોમી બનવાનું ભારતના વડાપ્રધાનનું સપનું રોળાઈ ગયું છે. અલબત્, પ્રમાણમાં કોરોના ઈન્ફેકશનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં સરકારને સફળતા મળતી લાગી રહી છે. અગાઉ ૩-૪ દિવસમાં કેસોની સંખ્યા બમણી થઈ જતી હતી તે હવે સાડા સાત દિવસે થાય છે. જો કે લોકડાઉન અનંતકાળ સુધી તો ન જ લંબાવી શકાય, પરંતુ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના વડા કહે છે એમ આ સંક્રમણ રાતોરાત શમી જવાનું થી. એ ઘણું લાંબુ ચાલવાનું છે એટલે માનવજાતને એની જીવનશૈલીમાં ધરમૂળ ફેરફાર કર્યા વગર ચાલવાનું નથી. જેટલો વધુ સંયમ રાખશું, સોશિયલ ડિસ્ટંસિંગ જાળવીશું અને સંક્રમણ સામે ટકી રહેવા જરૂરી પ્રતિકાર શક્તિ વિકસાવીશું એટલા આપણે વધારે સલામત રહીશું. અમેરિકા જેવી મહાસત્તા ઘૂંટણિયે પડી ગઈ હોય ત્યાં કીડિયારાની જેમ ઊભરાતી વસતિ અને કુપોષણથી પીડાતી પ્રજા માટે આ પ્રલય સામે ઝિંક ઝીલવી સહેતી નથી. સૂરજની ગરમી અને ગંદકી - પ્રદૂષણ વચ્ચે રહેવા - જીવવા ટેવાયેલ આપણી પ્રજા સુધરેલા, સંપન્ન દેશોની પ્રજા કરતાં વધુ પ્રતિકાર શક્તિ ધરાવે છે એ તો સાબિત થઈ જ ચૂક્યું છે. લોકડાઉનથી લઈ આરોગ્યસેતુ એપ અને આનુષંગિક સારવાર વિકાસવવા બદલ બિલ ગેટ્સ આપણા વડાપ્રધાનને બિરદાવે તે ગૌરવની બાબત છે, પરંતુ ગ્રાઉન્ડ રિયાલિટી તો આપણા ફ્રંટલાઈન વૉરિયર્સ જાણે છે. ચેન્નાઈમાં કોરોનાગ્રસ્ત ડૉકટરને સમ્માનપૂર્વક દફન કરવા દેવામાં ન આવ્યા. મુરાદાબાદમાં ડૉકટર પર હુમલો થયો. આપણી પ્રજા હવે કોરોનાના નામથી ફફડી ગઈ છે. એ પોલીસને પથ્થરમારો કરવા લાગી છે. ધૂંધવાટ વધી જાય અને પોલીસને બંદૂક ચલાવવી પડે એ પહેલાં પ્રજાએ પોતાનો જીવ જોખમમાં મૂકી આ રાક્ષસી વાઈરસને અટકાવવા મથતા ડૉકટરો, નર્સો, આરોગ્ય કર્મચારીઓ અને પોલીસનો આદર કરતાં શીખવું પડશે. ગૃહમંત્રી અમિત શાહે આરોગ્ય કર્મીઓ પર હુમલો કરનારને સખત કેદ અને ભારે દંડની જાહેરાત કરી છે. સરકારે એપિડેમિક અને ડિઝાસ્ટર એકટમાં સુધારો કરતો વટહુકમ જારી કરી દીધો છે. ગુજરાતમાં પોલીસવડા શિવાનંદ ઝા ખડેપગે કોરોના સામે લડત આપી રહેલ પ્રજાજનોનું અને પોલીસનું મનોબળ વધારતા રહ્યા છે. આ પર્વના દિવસો દરમિયાન પણ લોકડાઉનના નિયમોનું પાલન થાય એ માટે એમને હિંદુ-મુસ્લિમ બેઉ કોમોના ધર્મગુરુઓને અપીલ કરી છે કે પરશુરામ જયંતિ કે રમજાન નિમિત્તે પૂજા કે બંદલી લોકો ઘરે બેઠાં કરે એવું સમજાવે. હનુમાન જયંતિ, મહાવીર જયંતિ અને રામનવમી જેવાં તહેવારોમાં પણ લોકોને મંદિરોમાં ભેગા થવા નહોતા દીધા એમ પરશુરામ જયંતી કે રમજાનની ઉજવણીમાં પણ ધાર્મિક સ્થાનોમાં લોકો ટોળે ન વળે તે જરૂરી છે. માંડ નિયંત્રણમાં આવતી લાગતી પરિસ્થિતિ વણસે નહીં એટલા સારું પોલીસવડાએ આપેલી ચેતવણી સમયસરની છે. ભગવાન, અલ્લાહ કે ઈશુ કંઈ કોરોનાના ઈન્ફેકશન સામે ઢાલ ધરીને ઊભા રહેવાના નથી. એનાથી બચવું હશે તો આપણે જાતે જ આરોગ્યના નિયમોને અનુસરીને ચાલવું પડશે. એ માટે તહેવારો ઘેર બેઠાં ઊજવવા પડશે અને લગ્નોની મોસમ પણ શાંતિથી પસાર કરવી પડશે.

રામ અને પરશુરામ

અમર વારસો
ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

મિથિલામાં રાજર્ષિ જનકની સભા મળી હતી. એમાં દેશવિદેશના આમંત્રિતો હતા. સભાભવનમાં મધ્યમાં ઊંચો મંચ હતો. મંચ ઉપર શિવધનુષ હતું. જાહેરાત હતી - 'જે કોઈ આ ધનુષ્યને પણછ ચડાવશે - પછી ભલે ધર્નુભંગ થાય - એને રાજકન્યા સીતા વરમાળા આરોપશે.'

એક પછી એક રાજા મંચ ઉપર ચડે, ધનુષ્યનો ઊંચકવા પ્રયત્ન કરે; પરંતુ ધનુષ્ય ચસકે જ નહિ. સભામાં લંકાધિપતિ રાવણ હતો. એ ઊભો થયો. ધનુષ્ય ચસક્યું ખરું, પરંતુ એવી રીતે એના પર પડ્યું કે એની સ્થિતિ હાસ્યાસ્પદ થઈ. સભામાં ઉપહાસે પાત્ર બન્યો. આ બધું જોઈને, બાણાસુર તો ઊભો જ ન થયો.

હવે કોઈ આગળ આવતું ન હતું, સભાગૃહમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો. રાજા જનક નિરાશ થયા, દુઃખી થયા. એણે નિરાશા અને દુઃખ વ્યક્ત કર્યા.

સભામાં મહર્ષિ વિશ્વામિત્ર હતા. એની સાથે રામ એન લક્ષ્મણ હતા. એમણે રામ તરફ ઈશારાથી આદેશ કર્યો. રામ ઊભા થયા. મંચ ઉપર ચડ્યા. ઈષ્ટદેવ અને ગુરુને મનોમન વંદન કર્યા. ધનુષ્ય ચડાવ્યું, પણછ ચડાવી, કાન સુધી ખેંચી. તરત જ ધનુષ્ય કડાકા સાથે તૂટી ગયું. જોતજોતામાં ત્રણ જ ક્ષણમાં આ ઘટના બની ગઈ. સભામાં હર્ષની ચિચિયારીઓ થઈ. રાજકુમારી સીતાએ પ્રવેશ કર્યો. સખીઓ અને બહેનો સાથે હતી. રામ કંઠમાં વરમાળા આરોપી અને પ્રણામ કર્યા. સભાધિપતિ જનક ખુશખુશાલ. કેટલાક વિઘ્નસંતો વાંકદેખા રાજાઓ બરાડી ઊઠ્યા. 'કોઈ ધનુષ્ય તોડે, એથી કાંઈ દીકરી પરણાવી દેવાય?' લક્ષ્મણની રોષભરી નજર એમના ઉપર ફરી વળી.

એવામાં સભાગૃહમાં પરશુરામનો પ્રવેશ થયો. ભૃગુવંશના બ્રાહ્મણશ્રેષ્ઠ; તપ, પરાક્રમ અને રોષનો એમનામાં સમન્વય. જનકે એનું સ્વાગત કર્યું. સીતા અને નાની બહેનોને પ્રણામ કરાવ્યા. એ જ રીતે વિશ્વામિત્રએ રામ લક્ષ્મણને પ્રણામ કરાવ્યા. પરશુરામ પ્રસન્ન થયા.

ત્યાં એનું ધ્યાન મંચ ઉપર ગયું. શિવધનુષ્યના બે ટૂકડા! ઓચિંતો એનો ક્રોધ ભભૂકી ઊઠ્યો. 'કોણે આ તોડ્યું છે ? મારા આરાધ્ય ગુરુ અને ઈષ્ટદેવ ભગવાન શિવનું આ ધનુષ્ય છે.' જનક ભયથી કાંપવા લાગ્યા. પરશુરામે આદેશ આપ્યો. 'જેને તોડ્યું હોય, એ આગળ આવી જાય નહિતર સભામાં બધાયને હું મૃત્યુ આપીશ.'

રામ આગળ આવ્યા. પ્રમાણ કર્યા અને વિનય સાથે કહ્યું - 'તમારા આ સેવકથી તૂટી ગયું છે.' પરશુરામે કહ્યું, 'સેવક હોય, તે સેવા કરે. તેં તો શત્રુતા કરી છે.' લક્ષ્મણે હળવાશથી કહ્યું, 'ધનુષ્ય જૂનું હતું, તો તૂટી ગયું. એમાં ભાઈ શું કરે? કારીગર પાસે સમું કરાવી લો.' પરશુરામ પરશુ લઈને લક્ષ્મણને મારવા ગયા; પરંતુ વિશ્વામિત્રે અટકાવ્યા.

રામ વિનય જાળવીને, નીતિયુક્ત વચનોથી પરશુરામને સમજાવવા લાગ્યા. પરશુરામને ચહેરા ઉપર સ્વસ્થતા આવી. એને સંદેહ થયો - 'ભગવાન વિષ્ણુ રામાવતાર લેવાના હતા. તો આ રામ તો નહિ હોય ને?' એણે રામને સૌમ્યભાવે કહ્યું, 'મારી પાસે આ વિષ્ણુનું ધનુષ્ય છે. એને ચડાવી દે' રામે આ ધનુષ્યની પણ પણછ ચડાવી દીધી!

પરશુરામે બે હાથ જોડ્યા. 'પ્રભુ! હું તમને ઓળખી ગયો છું. મને ક્ષમા કરો.'

પરશુરામે જનકસભામાંથી વિદાય લીધી.

તુલસીમાં રહેલું કયું તત્ત્વ જીવાણુઓની સંખ્યામાં ઘટાડો કરે છે?

વિજ્ઞાન જગત

ખજાનો
અનિલ પટેલ

૧	તુલસીમાં રહેલું કયું તત્ત્વ જીવાણુઓની સંખ્યામાં ઘટાડો કરે છે ?		
	(અ) યુજિનોલ	(બ) લોહતત્ત્વ	
	(ક) આયોડિન	(ડ) ટેનીન	
૨	ઝીયા મેઈઝ કઈ વનસ્પતિનું વૈજ્ઞાનિક નામ છે?		
	(અ) શેરડી	(બ) ઘઉં	
	(ક) મકાઈ	(ડ) ચોખા	
૩	કયા રોગમાં અશ્રુગ્રંથી બિન કાર્યક્ષમ બની જાય છે ?		
	(અ) પાંડુરોગ	(બ) ગોઈટર	
	(ક) મરકી	**(ડ) રતાંધણાપણું**	
૪	રેબીઝ વાયરસથી કયો રોગ થાય છે ?		
	(અ) હડકવા	(બ) પ્લેગ	
	(ક) શિતળા	(ડ) બળીયા	
૫	કયા પ્રકારની જમીન બાંધા વગરની હોય છે?		
	(અ) ચીકણી	**(બ) રેતાળ**	
	(ક) ગોરાળું	(ડ) મરડીયા	
૬	ખુબ જ પ્રખ્યાત સોના અને સોનાલીકા કયા અનાજની જાતો છે ?		
	(અ) બાજરી	(બ) મકાઈ	
	(ક) ચોખા	**(ડ) ઘઉં**	
૭	કયું ગ્રુપ લોહી ધરાવનાર વ્યક્તિને સર્વગ્રાહી કહે છે ?		
	(અ) એ ગ્રુપ	(બ) એબી ગ્રુપ	
	(ક) ઓ ગ્રુપ	(ડ) બી ગ્રુપ	
૮	મુરાહ ઓલાદની ભેંસ મોટા ભાગે કયાં રાજયમાં જાણીતી છે ?		
	(અ) ઉત્તરપ્રદેશ	(બ) સૌરાષ્ટ્ર, ગુજરાત	
	(ક) રાજસ્થાન	**(ડ) પંજાબ-હરિયાણા**	
૯	સૂર્યમંડળમાં સૌથી મોટો ઉપગ્રહ કયો છે ?		
	(અ) ટીટાન	(બ) મીમાસ	
	(ક) ચંદ્ર	(ડ) ખોબોસ	
૧૦	હેલીનો ધૂમકેતુ છેલ્લે કયારે દેખાયો હતો ?		
	(અ) ૧૯૮૪	**(બ) ૧૯૮૬**	
	(ક) ૧૯૯૦	(ડ) ૧૯૯૨	
૧૧	ધૂમકેતુને શું કહેવામાં આવે છે ?		
	(અ) અચળ તારો	(બ) ઉગતા દિવસનો તારો	
	(ક) ધ્રુવ તારો	**(ડ) પૂંછડીયો તારો**	
૧૨	સિમેન્ટની શોધ કયા વૈજ્ઞાનિકે કરી હતી ?		
	(અ) લૂઈ પાશ્ચર	**(બ) જોસેફ એસ્પીડીન**	
	(ક) રોબર્ટ લોઈલ	(ડ) જેમ્સ કૂક	
૧૩	વૈજ્ઞાનિક ક્વૉન્ડિશે કયા વાયુની શોધ કરી હતી ?		
	(અ) એમોનીયા	**(બ) હાઈડ્રોજન**	
	(ક) સલ્ફર	(ડ) ઓઝોન	
૧૪	લોહીમાં પાણીનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે ?		
	(અ) ૭૦ ટકા	(બ) ૮૦ ટકા	
	(ક) ૮૫ ટકા	**(ડ) ૯૦ ટકા**	
૧૫	હરપીસ રોગમાં શરીરનું કયું અંગ પ્રભાવિત થાય છે ?		
	(અ) ચામડી	(બ) ગળું	
	(ક) નાક	(ડ) પાચનતંત્ર	

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા દિવસોની મહત્ત્વની ઘટનાઓ

- **૨૪ એપ્રિલ :**
  - વિશ્વ પ્રસિદ્ધ ક્રિકેટર સચિન તેંડુલકરનો જન્મદિવસ (૧૯૭૩)
  - અમેરિકામાં પ્રથમ નિયમિત અખબાર 'ધ હિન્દુ લેટર'નું પ્રકાશન ચાલુ થયું (૧૭૦૪)
  - હિન્દીના પ્રખર કવિ રામધારીસિંહ દિનકરનું નિધન (૧૯૭૪)
  - દુનિયાના પ્રથમ કલોન કૂતરાં સ્નૂપીનો દ. કોરિયામાં જન્મ (૨૦૦૫)
- **૨૫ એપ્રિલ : વિશ્વ મલેરિયા દિવસ**
  - વાયરલેસ અને રેડિયો ટેલીગ્રાફીના શોધન ગુગ્લીમો માર્કોનીનો જન્મદિવસ (૧૮૭૪)
  - હિન્દી ફિલ્મોના પ્લેબેક સિંગર અરિજિત સિંહનો જન્મદિવસ (૧૯૮૭)
  - હોલીવૂડની 'સ્કારકેસ' અને 'ગોડફાધર' ફિલ્મમાં અભિનય કરનાર અલ પચીનોનો જન્મદિવસ (૧૯૪૦)
- **૨૬ એપ્રિલ :**
  - ભારતના મહાન ગણિતશાસ્ત્રી શ્રીનિવાસ રામાનુજનું નિધન (૧૯૨૦)
  - પર્યાવરણ પ્રેમી અજોડ ચિત્રકાર જહોન જેમ્સ ઓડુબનનો જન્મદિવસ (૧૮૫૧)
  - બોલીવૂડની પૂર્વ અભિનેત્રી મોસમી ચેટરજીનો જન્મ દિવસ (૧૯૫૩)
  - સાહિત્યકાર કનૈયાલાલ રામાનુજનનું અવસાન (૨૦૦૨)
- **૨૭ એપ્રિલ :**
  - એશિયાટિક સોસાયટીના સ્થાપક સાહિત્યકાર, સર્જક અને સંશોધનકાર વિલિયમ જોન્સનું નિધન (૧૭૯૪)
  - હીરાલાલ ત્રિભોવનદાસ પારેખની જન્મજયંતિ (૧૮૮૨)
  - જાણીતા ડાન્સર અને એકટર ઝોહરા સેહગલનો જન્મદિવસ (૧૯૧૨)
  - જાણીતા ફિલ્મ પ્રોડ્યુસર અને એકટર ફિરોઝખાનનું નિધન (૨૦૦૯)
- **૨૮ એપ્રિલ :**
  - પ્રખર અર્થશાસ્ત્રી અને તેજસ્વી પત્રકાર ગગન વિહાની મહેતાનું નિધન (૧૯૭૪)
  - ઈટાલીના સરમુખત્યાર બેનીટો મુસોલીનીનું નિધન (૧૯૪૫)
  - હોલીવૂડની સ્પેનીશ બ્યુટી પેનલોઝ ક્રૂઝનો જન્મદિવસ (૧૯૭૪)
- **૨૯ એપ્રિલ : વિશ્વ નૃત્ય દિવસ**
  - મહાન ચિત્રકાર રવિ વર્માનો જન્મદિવસ (૧૯૪૮)
  - કાપડ ઉદ્યોગના ભિષ્મપિતામહ રણછોડલાલ રેટીયાવાળાનો જન્મદિવસ (૧૮૨૩)
  - ઝુબીન મહેતાની જન્મજયંતિ (૧૯૩૬)
  - ભૂતપૂર્વ ટેનીશ ખેલાડી આન્દ્રે અગાસીનો જન્મદિવસ (૧૯૭૦)
- **૩૦ એપ્રિલ :**
  - ભારતીય ચલચિત્ર ઉદ્યોગના પ્રણેતા દાદાસાહેબ ફાળકેનો જન્મદિવસ (૧૮૭૦)
  - સાહિત્યકાર મોહનભાઈ પટેલનો જન્મદિવસ (૧૯૨૭)
  - ભારતીય ક્રિકેટર રોહિત શર્માનો જન્મદિવસ (૧૯૮૭)
  - મા આનંદમયીનો જન્મદિવસ (૧૮૯૬)

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

વિશ્વ પ્રસિદ્ધ મુંબઈ ખાતે આવેલ હોટલ તાજના માલિક કોણ છે ?

જવાબ : રતન ટાટા

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર (૨) હાર્દિક ભટ્ટ : સે-૨૪ (૩) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : ઈન્ફો જૂ. સાયન્સ કોલેજ (૪) રુચિત પટેલ : ગાયત્રી રેસી., ધોળેશ્વર પાસે (૫) મૂળજીભાઈ પરમાર : સે-૭ (૬) ઋજિત રાવલ : ૧૨૨૨/૨, સે-૭ડી (૭) જહાન્વી એસ પંડયા : સે-૪

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

ભારતમાં કયા દિવસને ટેકનોલોજી દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે ?

'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ
બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

વિદ્યાર્થીઓના થાકના કારણો અને થાકને દૂર કરવાના ઉપાયો

રંગ-ઉમંગ
કાનન ઓઝા

થાકના મુખ્યત્વે બે પ્રકાર પાડી શકાય. શારીરિક થાય અને માનસિક થાય. શારીરિક થાકને કારણે વ્યક્તિ પોતાની જાતમાં શક્તિ, કાર્યકુશળતા, સામર્થ્ય વગેરેના અભાવને મહેસૂસ કરે છે. તે જે કામ કરી રહ્યો હોય તે તેમાં ધ્યાન આપી શકતો નથી. વચ્ચે વચ્ચે તે કામ બંધ કરી દે છે. જે જગ્યા પર બેઠેલ હોય છે ત્યાં તે વારંવાર સ્થાનફેર કરે છે. ચહેરો સૂસ્ત લાગે છે. આંખો ભારે થઈ જાય છે. આંખોમાં કયારેક અંધારા આવે છે. કામ પ્રત્યે ઉદાસીનતા આવે છે. તો વળી શરીર અસંતુલિત થઈ જાય છે. માનસિક થાકને કારણે વિદ્યાર્થીને અભ્યાસમાં રસ રહેતો નથી. શિક્ષક કે શિક્ષણ પરથી વારંવાર ધ્યાનભંગ થઈ જાય છે. શીખતી વખતે ભૂલોનું પ્રમાણ વધી જાય છે. કોઈ પણ મુદ્દો સરળતાથી સમજી શકાતો નથી. માથું દુઃખવાં લાગે છે. સામાન્ય બાબતો માટે પણ તેને ગુસ્સો આવે છે. શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓમાં ઉપરોક્ત લક્ષણોમાંથી એક કરતાં વધુ લક્ષણો જૂએ ત્યારે સમજવું કે વિદ્યાર્થી થાકેલો છે. શિક્ષકને જયારે જણાય કે તેના વર્ગના વિદ્યાર્થીઓ થાકેલા છે તો થાકના કારણો જાણીને ચોક્કસ ઉપાયો અજમાવવા જાઈએ.

શાળા કે કૉલેજ કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતા થાકને કેટલાક કારણોનો દરેક શિક્ષકને ખ્યાલ હોય તો વર્ગખંડમાં અધ્યાપન સરળ એને સરસ બને. થાકનું મોટાભાગે જોવા મળતું કારણછે ભૌતિક અવ્યવસ્થા. જેમાં તાપમાન, દુર્ગંધ, બેસવાની જગ્યા, ઘોંઘાટ વગેરેનો સમાવેશ કરી શકાય. મનોવૈજ્ઞાનિક કારણમાં શિક્ષકનું કઠોર વર્તન. વિદ્યાર્થીને શારીરિક કે માનસિક શિક્ષાનો ભય, મિત્રો સાથેનો બગડેલ સંબંધ વગેરે. વિદ્યાર્થી પોતાના વ્યક્તિગત કારણોથી પણ થાક અનુભવે છે. જેમ કે ભૂખ, શારીરિક કમજોરી કે રોગ, ચિંતા, બૌદ્ધિક દુર્બળતા, સંવેગાત્મક અસ્થિરતા વગેરે.

થાકના કારણો જાણીને શિક્ષકે શક્ય પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. વિદ્યાર્થીની શારીરિક ઉંમર જોતા તેને પૌષ્ટિક આહાર મળવો અતિઆવશ્યક છે. સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મનનો વાસ છે. આ માટે શિક્ષક વાલી સાથે ચર્ચા કરી શકે. જયાં મધ્યાહન ભોજન યોજના ચાલે છે. ત્યાં તેનો યોગ્ય રીતે અમલ કરવો જોઈએ. વર્ગખંડનું વાતાવરણ યોગ્ય ઉજાશ ધરાવતું, હવાની યોગ્ય અવરજવર થઈ શકે તેવું, સ્વચ્છ અને ઘોંઘાટ રહિત હોવું જોઈએ.

કેટલાંક વિદ્યાર્થી વર્ગખંડમાં યોગ્ય રીતે બેસતા નથી. જેથી તેમને યોગ્ય રીતે બેસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આજના વર્ગખંડની કરુણતા એ છે કે, એક જ વર્ગખંડાં એજ બેચ પર ધોરણ ચારમાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી બેસે છે અને તે જ બેન્ચ પર ધોરણ બારમાં કે કૉલેજના ત્રીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી પણ બેસે છે. શાળા-કૉલેજોમાં રીસેસ પાડવા પાછળનો મુખ્ય હેતુ થાકને દૂર કરવાનો જ છે. જેથી સમયાંતરે રીસેષ રાખવી જોઈએ. ઉપરાંત ચોક્કસ વિષયના અધ્યાપન દરમિયાન જરૂર પડે તો બે-પાંચ મિનિશ હળવાશ માટે પણ ફાળવી શકાય. એકધાર્યું એક જ પ્રકારનું કાર્ય ન કરતાં કે કરાવતાં વચ્ચે વચ્ચે પરિવર્તન કરવું જોઈએ. કાર્ય પરિવર્તન એ આરામ બરાબર છે. શારીરિક પછી માનસિક અને માનસિક પછી શારીરિક કામ થાય તે અગત્યનુ છે.

તાસની ગોઠવણી પણ એ જ રીતે કરવી જોઈએ. એક સાથે ભાષાના વિષયો ન રાખવા. વિદ્યાર્થીઓ કઠીન લાગતા વિષયો શરુઆતમાં અને સરળ લાગતા વિષયો પાછળના ક્રમે હોય તો વધુ યોગ્ય ગણાય. પરંતુ તાસ પ્રમાણે અધ્યયન થતું હોય ત્યાં આવી ગોઠવણી કરવી મુશ્કેલ છે. છતાં ધ્યાન કે કાળજી રાખી મુશ્કેલી ઘટાડી શકાય. જે શીખવો તેમાં વિદ્યાર્થીને રસ ઊભો કરો. રસ હશે તો વિદ્યાર્થી એક જ કામ લાંબો સમય સુધી કરી શકશે. અધ્યાપન દરમિયાન શિક્ષકે કડકાઈ ન રાખતા હળવા રહેવું જોઈએ. ગંભીર ચર્ચા પછી બાળકોને હળવા કરવા વિષયવસ્તુને અનુરુપ ટૂચકા કે ઉદાહરણ આપી શકાય. કયારેક ગીત સંગીતનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. વિદ્યાર્થીઓમાં ચોક્કસ બાબતોની ટેવ પાડવી જોઈએ. ટેવ પડવાથી જે તે કામમાં થાક ઓછો લાગે છે. વિદ્યાર્થીને એટલું ઘરકામ ન આપવું કે જેથી તે ઘેર જઈને પૂરતો આરામ કે ઊંઘ ન લઈ શકે. જો આમ થશે તો બીજા દિવસે વિદ્યાર્થી શાળામાં થાક લઈને જ પ્રવેશ કરશે.

કામને ઠેલવું નહીં. એટલે કે નક્કી કર્યા મુજબ કામ કરવું જોઈએ. વર્ગખંડમાં કે વર્ગખંડ બહાર કોઈ કાર્યક્રમ કરવાનો હોય કે વિદ્યાર્થીનું કામ જોવાનું હોય તો શક્ય તેટલું આયોજનપૂર્વક જ કરવું. જો કામ પાછું ઠેલાશે તો થાકની માત્રા વધશે. જેથી ક્ષમતા કરતાં વધુ કામ કરાવવું નહીં. શિક્ષકે વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને શૈક્ષણિક કાર્ય કરવું જોઈએ. કેટલાક શિક્ષકનો ચહેરો વિદ્યાર્થીઓના થાકનો સ્રોત હોય છે. તો કેટલાક ભાગ્યશાળી શિક્ષકો એવા પણ હોય છે કે જેમનો ચહેરો જોતાં જ વિદ્યાર્થીઓનો દિવસ સુધરી જતો હોય છે. સૌ શિક્ષકો એવા ભાગ્યશાળી બને કે જેમનો ચહેરો જોવાથી વિદ્યાર્થીઓનો દિવસ સુધરી જાય તે જ અપેક્ષા.