સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

99789-26251

સલામી સવારની..

શિક્ષણના ખીચડે, રાજકારણ ગૂંથી નાખ્યું !
સંચાલક - વેપારીએ વાલીમંડળ જૂથી નાખ્યું !
ભુંજી નાખ્યું 'શૈક્ષણિક તત્વ' ગુણોત્સવના ચૂલે
સમજ વિનાના પ્રયોગોથી શિક્ષણ ચૂંથી નાખ્યું !!
(વીર ચૂડાસમાનાં પરાક્રમો)

હાઈકુ

લ્યો ! સત્તાધીશો -
થ્યા કેળવણીકાર -
કરે શિક્ષણ!!
(બદલી - સજાની - ધાક)

જાડા જોઈને -
બિચારા શિક્ષકને -
ચઢાવો ફાંસી...
(અંધેરી નગરી)

ચિંતન

સુક્ષ્મં તુ તદ્દર્હત્વાત્ ।

ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સૂક્ષ્મ શરીર ગ્રહણ કરાય છે. પરમધામના પ્રવાસમાં એને જ રથ તરીકે માનવાનું ઉચિત છે.

શરીર શબ્દનો અર્થ સૂક્ષ્મ શરીર સમજવાનો છે. સ્થૂળ શરીર વ્યક્તિ હોવાથી સૂક્ષ્મ શરીરને જ અવ્યક્ત કરી શકાય. પરમાત્માની પરમશક્તિ પ્રકૃતિ અત્યંત સૂક્ષ્મ હોવાથી જોવામાં નથી આવતી. કારણ શરીર એના જ અંશરૂપ હોવાથી એને અવ્યક્ત કહેવાનું ઉચિત છે. સ્થૂળ શરીર તો વિનાશશીલ હોવાથી પરમધામના પુણ્ય પ્રવાસમાં સાથે નથી જઈ શકતું, એ તો અહીં જ રહી જાય છે. સાથે તો કેવળ સૂક્ષ્મ શરીર જ જઈ શકે છે. એટલે જ એને રથની ઉપમા આપવાનું વધારે યુક્તિસંગત લાગે છે.

પૂર્વ જન્મોનાં કર્મ, સંસ્કાર, પૂણ્ય ફળ ભક્તિ-તપ એ બીજા જન્મમાં પ્રવાસનો રથ છે. સારાં કર્મો હશે માર્ગ આનંદદાયક હશે પાપ કર્મો કર્યા હશે તો માર્ગમાં કાંટા હશે.

સુવિચાર

- મારી જબાન એ જ દસ્તાવેજ છે, સરળતા મારી પ્રાર્થના છે, પ્રામાણિકતા મારી પૂજા છે... પછી હું ચર્ચમાં જાઉં કે ન જાઉં એનાથી ફરક કંઈ પડશે ? - **એરિસ્ટોટલ**
- મા-મમતાનું મોલ નહીં, કોઈના હોય સમાન... જનમ લેવા માંગતો, માનવ થઈ ભગવાન - **અમૃતબિંદુ**
- કોલંબસ જો અધવચ્ચેથી પાછો વળ્યો હોત તો એનો કોઈ વાંક ના કાઢત, હા અને એને કોઈ યાદ પણ ન કરતું હોત - **સંત ફ્રાન્સીસ**
- માણસને પૈસાથી મપાય નહીં, પણ ઘણી વખત પૈસા દ્વારા જ માણસ કેટલો નાનો છે તે જાણી શકાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સફળતા તમારા હોદ્દા ઉપર આધારિત નથી. જે કંઈ કામ કરો, ઉત્તમ રીતે કરો - **કર્મસૂત્ર**
- વનમાં વૃક્ષો ન હોત અને વિશ્વમાં સંતો ન હોત તો વિશ્વમાં પાપ, તાપ અને સંતાનનો અંત ન હોત - **જનકલ્યાણ**
- આજનું ઔષધ : મેથીની ભાજીનો રસ ગોળ સાથે લેવાથી બહુમૂત્ર રોગ મટે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

કથા સાંભળવા રાજા આવ્યા છેલ્લે મહારાજને પૂછ્યું, 'આ ભગવાન કયાં રહે છે?' ભગવાન શું કરે છે? ભગવાનનું મુખ કઈ બાજુ છે?' પંડિતજી મુંઝાયા. રાજાના સવાલોના જવાબ કેવી રીતે આપવો. પંડિતજીના દીકરાએ ઉદાસ પિતાનું મુખ જોયું અને પૂછ્યું, 'બાપુ, શું કારણ છે કે તમે આજે માયુસ છો?' પિતાએ કહ્યું, 'રાજા કથા સાંભળવા આવ્યા હતા અને ભગવાન કયાં રહે છે? ભગવાન શું કરે છે? અને ભગવાનનું મુખ કઈ તરફ છે ?' આ સવાલોના આવતીકાલની કથા પછી મારે દરબારમાં જઈને જવાબ આપવાના છે.' પુત્રએ કહ્યું, 'આ તો ખૂબ સરળ સવાલો છે. આપ મને લઈ જાઓ હું દરબારમાં રાજાને આ ત્રણે સવાલોના જવાબ આપીશ.' બીજે દિવસે દરબારમાં રાજાએ પૂછ્યું ત્યારે પંડિતજીના દીકરાએ કહ્યું, આપને જ્ઞાન જોઈતું હોય તો આપ નીચે બેસો અને આપના સિંહાસન ઉપર હું બેસું પછી જવાબ આપું. રાજાએ શરત મંજુર રાખી. રાજાએ પૂછ્યું, 'ભગવાન કયાં રહે છે?' પંડિતજીના દીકરાએ કહ્યું, 'એક ગ્લાસ દૂધમાં માણખ હોય કે નહીં ઘી હોય કે નહીં?' રાજા કહે 'હા હોય ને?' 'પણ કયાં હોય' પંડિતજીના દીકરાએ પૂછ્યું, રાજા કહે, 'અણુ અણુમાં હોય..' તો પછી 'ભગવાન પણ અણુ અણુમાં હોય' રાજાએ કહ્યું, 'ભગવાનનું મુખ કઈ તરફ હોય ?' યુવાને કહ્યું, 'એક દિવો લાવો' દીવો જોતા યુવાને કહ્યું, મહારાજ આ દીવાનું મુખ કઈ તરફ છે ? રાજાએ કહ્યું, 'દીવાનું મુખતો ચારે તરફ છે?' યુવાને કહ્યું, 'એટલે ભગવાન પણ ચારેય તરફ છે.' રાજાએ પૂછ્યું, 'ભગવાન આ ખોદી કરે છે શું?' યુવાને કહ્યું, 'મહારાજ, ભગવાન મારા જેવા રંકને પળવારમાં રાજા બનાવે છે અને પળવારમાં રાજાને રંક બનાવે છે, આજ ભગવાન આખો દિ કર્યા કરે છે.'

કોંગ્રેસ માટે જોખમી કદમ

તંત્રીસ્થાનેથી...

શાહી ઈમાન વારંવાર એમનાં વિવાદાસ્પદ વિધાનોથી લાઈમ લાઈટમાં રહેતા આવ્યા છે. જાણે મુસ્લિમોના એક માત્ર મસીહા હોય અને મુસલમાનોના તમામ મત એમના ગજવામાં હોય એમ પેઢીઓથી દિલ્હીની જામા મસ્જિદના શાહી ઈમામ નેતાઓને ઘઘલાવતા રહે છે. ઉત્તરપ્રદેશમાં મુલાયમસિંહ સાથેનો એમનો દુર્વ્યવહાર બહુ જાણીતો છે. પોતાના સગાઓને રાજકીય પદો પર ગોઠવવામાં એમનો જોટો જડે એમ નથી. હમણાં એમણે રાહુલ ગાંધીને પત્ર લખીને મુસલમાનો પર વર્તમાન શાસનમાં થઈ રહેલ અત્યાચારોની ફરિયાદ કરી છે. એ મુદ્દે સરકાર સામે ઝીંક ઝીલવા માટે એમને અક્ષરશઃ રાહુલ ગાંધીને ઉશ્કેર્યા છે. દેશભરમાં ગૌરક્ષા જેવા નિમિત્તે કે એક યા બીજા કારણસર મુસ્લિમોને ટાર્ગેટ કરાઈ રહ્યા છે અને એથી સમગ્ર મુસ્લિમ સમુદાય ભયભીત બની ગયો છે, એવી રજૂઆતમાં અતિશયોક્તિ હોી શકે છે પરંતુ એ પણ સાચું કે મોદી શાસનકાળમાં જે 'મોલ લિન્ચિંગ' - ટોળાં દ્વારા કોઈ માણસનો આંતરીનો મોતનો ઘાટ ઉતારવાની ઘટનાઓ બની છે. એમાં મુસલમાનો જ શિકાર બનતા રહ્યા છે. રાષ્ટ્રીય સ્વયં સેવક સંઘ અને એની પ્રચાર પાંખ વિશ્વ હિન્દુ પરિષદ હિંદુ રાષ્ટ્રની હિમાયત કરતાં રહ્યાં છે, જેમાં વ્યાપક દષ્ટિકોણ મુજબ દેશમાં વસતા દરેક હિંદુસ્તાનીને 'હિંદુ' માની લેવાની વ્યૂહ રચના મુસ્લિમો અને ખ્રિસ્તીઓને હંમેશાં ડાઉટફુલ અને છેતરામણી લાગી છે. આથી છેલ્લા કેટલાક વખતથી ખ્રિસ્તી મિશનરીઓ અને કેટલાક મુસ્લિમ નેતાઓ બહુ જ સ્પષ્ટ રીતે ભારતીય જનતા પાર્ટીની વિરુદ્ધ ખુલ્લા પડ્યા છે. એમને નરેન્દ્ર મોદીની સરકાર ફરી વાર ન આવી જાય એની ચિંતા સતાવી રહી છે. આવું જ દલિત સમાજના લોકોમાં પણ દહેશતનું વાતાવરણ ઊભું થયું છે. જયારે વર્તમાન શાસન સામે કોઈ સક્ષમ વિકલ્પ જ ન દેખાતો હોય ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રજાનો આ સમુદાય કોંગ્રેસ તરફ વળે. રાહુલ ગાંધીને એ કારણસર જ લઘુમતી સમાજના આગેવાનો સામે ચાલીને બોલાવતા થયા છે. રાહુલ ગાંધી પણ સમજે છે કે એમની પાર્ટીને જે રાજકીય પીછેહઠ ભોગવવી પડી છે એમાં કોંગ્રેસનો વધુ પડતો લઘુમતી પ્રત્યેનો ઝુકાવ કારણભૂત છે. ભાજપ તો એને મુસલમાનોની પાર્ટી તરીકે જ ઓળખાવતું રહે છે. પ્રજામાં પણ મહદંશે આવી છાપ દઢીભૂત થતાં ગુજરાતથી લઈ આસામ સુધી અને છેલ્લે ઉત્તરપ્રદેશમાં મુસ્લિમ પાર્ટી ગણાવી કોંગ્રેસને હાંસિયે ધકેલવામાં ભાજપના આગેવાનો સફળ રહ્યા છે. મોબ લિન્ચિંગની ઘટનાઓથી હિંદુ સમાજ પણ વિચલિત જરૂર થતો હોય, પરંતુ હિંદુ બહુમતી સમાજમાં ઘણો મોટો વર્ગ એવો છે. જે મુસ્લિમોની સામે થતાં અત્યાચારોથી મનોમન રાજી થાય છે. ગોધરા પછીની ઘટનાઓ જે લાભ ભાજપને મળેલો, તેની પાછળ આ જ માનસિકતા કામ કરતી હતી. હવે જયારે ૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણી નજીક આવી રહી છે. ત્યારે આજ મુદ્દે બહુમતી હિંદુ સમાજના મતોનું ધ્રુવીકરણ કરવાની કોઈ પણ તક ભાજપ જતી નહીં જ કરે તો નક્કી છે. આવા વિપરીત સંજોગોમાં 'સૉફ્ટ હિંદુત્વ' તરફ વળેલા રાહુલ ગાંધીને મુસ્લિમ નેતાઓ કે ધર્માધ્યક્ષો કેટલા ઉપકારક નીવડશે તે સમય જ કહી શકશે.

અલપ ઝલપ બે આંખે જોયું, શું જોયું 'લ્યા'?

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ભાગ્-૧

પન્નાલાલ પટેલની આત્મકથાનું નામ અલપઝલપ છે. તેમાં એમણે તેમના જીવનના મહત્વના બનાવોના વર્ણન કર્યા છે. અલપઝલપનો મતલબ એ છે કે થોડું દેખાય, થોડું ના દેખાય એવું દ્રશ્ય. એકદમ સ્પષ્ટ ના દેખાય પણ અસ્પષ્ટ દેખાય તેને અલપઝલપ કહેવાય એવું મારું માનવું છે. કોઈ સળંગ કથા કહેવાના બદલે ટુકડે ટુકડે છૂટાછવાયા બનાવોની વાત કરીએ તો તેને પણ અલપ ઝલપ કહેવાય. મેરા નામ જોકર ફિલ્મની શરુઆતમાં "જીના યહાં મરના યહાં ; ઈસકે સિવા જાના કહાં" એ ગીત પૂરુ થયા પછી રાજકપુર એનું હદય ઊંચે ઉછાળે છે. હદય નીચે પડતાંજ તેના કટકે કટકા થઈ જાય છે. વેરવિખેર કટકાઓમાં તેને જુદા જુદા અથવા એક જ દ્રશ્ય દેખાય છે. આવા દ્રર્શ્યોને પણ અલપ ઝલપ કહેવાય. કોઈ ઝાડનાં ડાળાં- પાંદડાં પાછળથી ઝાંખો પાંખો સૂરજ દેખાતો હોય એને પણ અલપ ઝલપ કહેવાય. આવાં કેટલાક થોડાંક દ્રશ્યો આપણી પ્રવાસ કથામાં સમાવાયા નથી, તેને આ શિર્ષક હેઠળ આલેખવાનો પ્રયત્ન છે. કોઈવાર એવું લાગે કે આવી વાતો મૂળ કથામાં લખીએ કે ના લખીએ કથાના પ્રવાહમાં કોઈ ફેર પડતો નથી. છતાં કેમ એવું લાગે છે કે લખ્યા વગર નહીં ચાલે ?

(૧) કોઈ પણ પ્રવાસમાં જઈએ એટલે જનાર કાયમ એવું વિચારે છે કે આપણી જોડે કોઈ ઓળખીતું છે નહીં, સાવ અજાણ્યા લોકો સાથે આપણને ફાવશે કેવી રીતે? ગાંધીનગરમાં નોકરી કરનારને એકાદ વ્યક્તિ જાણીતી ના નીકળે તો જ નવાઈ ! પહેલા દિવસે આપણી આગળની સીટવાળા જાણીતા થાય છે. પછી પાછળની બેઠકવાળા અને જમવાનો એક ટંક વીત્યા પછી તો અડધો અડધો પ્રવાસીઓ સાથે આપણે વાતચીતના દોરથી બંધાઈ જઈએ છીએ .અંતકડી-ભજનની રમઝટ જામે ત્યારે તો કોઈ અજાણ્યું રહેતું નથી. હું, રાજુભાઈ અને ઈશ્વરભાઈ એકબીજાના આખા ઘરને ઓળખતા હતા. અહીંથી નીકળતી વખતથી મધુમામાને જાણ્યા.ટ્રેનમાં બેઠા પછી બીજા એકબેને જાણતા થયા. અલ્હાબાદ ઉતર્યા ત્યારે બસમાં બેસતાં પહેલાં અમારા મેઘાણીનગરના શાહ ભાઈ મળી ગયા. અમે સર્વીસ બસમાં સાથે આવજા કરતા હતા. શાહભાઈ એકલા હતા. તેમની સાથે બેઠેલા શ્રી ચાવડાભાઈ પણ એકલા હતા. બંને વારંવાર બેઠક બદલતા રહેતા હતા.શાહભાઈ અસલી ગુજરાતી પ્રવાસી હતા. તેઓ બારી બહાર કૂદરતી દ્રશ્યો જોવામાં સમય બગાડતા નહીં અને મોટે ભાગે મોબાઈલની રમતોમાં રમમાણ રહેતા. પોખરા ખાતે વાત કરતાં જાણવા મળ્યું કે ચાવડાભાઈ તો અમારી સોસાયટીમાં રહેતા મહેન્દ્રસિંહ ચાવડાના કુટુંબી છે. પછી એમની સાથે ઘણી વાતો કરી. તેમનો ફોટો પણ પાડ્યો. પ્રવાસના પહેલા દિવસે અયોધ્યા જતી વેળાએ આશાબેન ઊભા થયા અને સમગ્ર પ્રવાસ એકબીજા સાથે મળી આનંદથી પ્રવાસ કરવાની ભાવના રજૂ કરી. તે સાથે પ્રકાશભાઈ મહેતા અને આશાબેન આખી બસમાં છવાઈ ગયા. બંનેને એમના અંતરંગ મિત્રો મામા અને મામી તરીકે ઓળખે છે . બસમાં પણ તેઓ તે રીતે ઓળખાવા માંડ્યા. આશાબેનને ભજનો-ગીતો બહુ સારા આવડે છે. તેમની હાજરીથી થી વાતાવરણ જીવંત રહે છે , સહેજે બોઝીલ બનતું નથી. કેટલાક માણસોને દરેક સ્થળે આગેવાની સંભાળવાનું બહુ ગમતું હોય છે. અમારી ટીમમાં તે કામ સંજીવભાઈ શાહે સંભાળ્યું. તેમના પાડોશી શ્રી ભરતભાઈ નાયક પણ આગેવાનીના ગુણો ધરાવે છે બંને જણાએ જ્યાં ભાવતાલ નકી કરવાના હોય ત્યાં ઘણી સારી કામગીરી બજાવી. આ બંનેના કારણે પ્રવાસીઓને ખરેખર ઘણો આર્થિક ફાયદો થયો.ભરતભાઈના ધર્મપત્નિ મીનળબેન પણ ભજનો-ગીતો ગાવા ગવરાવવાના રસિયા છે. તેમણે આશાબેનની કામગીરી લગભગ અડધી કરી નાખી હતી. મામા-મામીની બેઠક આગળ એક મણીભાઈ પટેલ આવ્યા હતા. તેમના એક પગે થોડી તકલીફ હતી. છતાં તેમણે આખો પ્રવાસ ખુબ જ આનંદથી કર્યો હતો. તેમની સહકારની ભાવના પણ ઉમદા હતી. રોજ સવારે મારી રૂમના સભ્યોને તેનો પરચો થતો હતો.પાછળની સીટોમાં બેત્રણ શિક્ષિકા બહેનો હતી. તેઓ અંતકડી રમવામાં પારંગત હતી.

બૉડરભાઈ રાજુભાઈના મિત્ર હોવાથી હું દીઠે ઓળખતો હતો. પ્રવાસમાં તેઓનો ઘણો સારો પરિચય થયો. એક વર્ગ -૧ ના અધિકારી હોવા છતાં તેઓ બધાની જોડે બહુ સરસ રીતે ભળી ગયા હતા. તેઓ એક ટેપ લાવ્યા હતા તેનો લાભ બધા પ્રવાસીઓને મળ્યો. એક ડાયરો સાંભળ્યો. ફિલ્મી ગીતો પણ સાંભળવા મળ્યાં. કોકિલાબેનને તો હું હરિદ્વાર પ્રવાસ વખતથી ઓળખતો હતો. તેમના સુપુત્ર બ્રિજેશને પહેલીવાર મળવાનું થયું હતું. આખા સંઘમાં સૌથી નાનો તે હતો. એટલે ટાપાંટૈયાં અને દોડાદોડી એના ભાગમાં એની મેળે આવી

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

ઘઉંનાં જવારા : આપણું હેલ્થ ટોનિક

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હમણાં જ ગૌરીવ્રત પુરા થયા. ગૌરીવ્રત આવે એટલે ઘઉંના જ્વારા ચોક્કસ યાદ આવે.આપણે આપણાં બળકો ફીટ એન્ડ ફાઈન રહે એ માટે દુનિયાભરના મલ્ટીવિટામીન અને પ્રોટીન ના સપ્લીમેન્ટ પધરાવતા હોઈએ છીએ, પણ એ ભૂલીએ છીએ કે ઘઉંનાં જવારા જેવું નેચરલ, સરળ, સુલભ અને સસ્તું સપ્લીમેન્ટ પણ અવેલેબલ છે. આજ થી ચાલીસેક વર્ષ પહેલા બોસ્ટન (અમેરિકા) ના એક વ્યકતી ઈ.એફ.આઈરન્સ એ જાહેરાત કરી હતી કે "ઘઉં ના જવારા માં વિટામીન ડી નથી, પણ તે સિવાય શરીર ને આવશ્યક કોઈ પણ પોષક દ્રવ્ય, માત્ર સેન્દ્રીય ખતરો વાપરીને ઉગાવેલ ઘઉં ના જવારા માં નથી એવું દેખાડી આપનાર ને ૧૦,૦૦૦ ડોલર નું ઈનામ..." અને આજ સુધી કોઈ એ ઈનામ મેળવી શક્યું નથી.

તો આ ઘઉંના જવારા કે જે નવજાત શિશુંથી લઈને નાના મોટા સૌ કોઈ લઈ શકે છે, અને જે રોગ ને આવતા અટકાવી તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે, અને શ્રેષ્ઠ ટોનિક નું કામ તો કરે જ છે પરંતુ મેદસ્વીતા, ડાયાબિટીસ, વા, સામાન્ય શરદી – ઉધરસ તાવ એલર્જી, હાઈ તેમજ લો બ્લડ પ્રેશર, પિત્તપ્રકોપ, દમ, પાચનતંત્રની નબળાઈ, ચાંદા, પાંડુ, પથરી, ચામડીના રોગો, આંખો કે વાળના રોગો, યાદશક્તિની નબળાઈ, ઓછો માનસિક વિકાસ, પ્રોસ્ટેટ, અને કેન્સર જેવી બિમારીઓમાં અસરકારક છે તેવા ઘઉંના જવારાને ચોક્કસ રોજીંદા જીવનમાં સ્થાન મળવું જોઈએ. આ ઘઉંનાજવારાને ઉગાડવાની પધ્ધતિથી આમ તો સૌ કોઈ વાકેફ હશે જ, તેમ છતા આદર્શ પધ્ધતિ પર નજર કરીએ. બગડેલા કે સાવ નવા ન હોય તેવા ઘઉં અને સારી ફળદ્રુપ માટી લેવી. માટીને કુંડામાં ભરવી. ઘઉંને બાર કલાક સુધી પાણીમાં પલાળી રાખવા. પલાળેલા ઘઉંને પોટલીમાં બાંધી, ચોવીસ કલાક માટે પોટલીને ઢાંકેલા વાસણમાં મુકવી. ચોવીસ કલાક પછી ઘઉં અંકુરીત થઈ ગયા હશે. આ અંકુરીત ઘઉંને કુંડામાં વાવવા. આ માટે કંડામાં માટી અને ચોથા ભાગનું ખાતર નાંખવું. માટીમાં પાણી નાંખવું. અંકુરીત ઘઉંને માટી પર પાથરવા. બધી માટી ઘઉંથી ઢંકાઈ જવી જોઈએ. ત્યારબાદ ઘઉંના દાણા પર બધા દાણા ઢંકાઈ જાય તેટલો માટીનો બારીક ભુક્કો નાંખવો. ત્યારબાદ કુંડાને ૪૮ કલાક માટે ઢાંકી દેવું. ૪૮ કલાક બાદ ઢાંકણ હટાવતા દરેક દાણો ઉગેલો જણાશે. હવે કુંડાને ખુલ્લુ જ રાખવું અને નિયમીત પાણી પાવું.

જ્વારા પાંચ-સાત ઈંચના થાય ત્યારે તેને કાપવા. કાપીને સીધા ધોઈને તેનો રસ કાઢી તરત રસ પી જવો. જેટલો સમય રસ પડ્યો રહેશે તેટલા તેના ગુણ ઓછા થશે. જ્વારાના રસ લીધાના અર્ધા કલાક પહેલા અને પછી કૈં ખાવામાં ન આવે તો વધું સારુ. સામાન્યતઃ ૧૫-૨૦ મિલિ જેટલો રસ ડેઈલી લઈ શકાય.

ઘઉંના જવારા આપણને અનેકાનેક રીતે લાભદાયી છે. કોઈ રોગ ન થાય તે માટે સ્વસ્થ રહેવા પણ નિયમીત જ્વારાનો રસ લઈ શકાય. વિદેશમાં તો ઘઉંના જ્વારા એટલે કે "વ્હીટ ગ્રાસ" નું ખૂબ ચલણ છે. જ્વારા પર અનેક રિસર્ચ થયેલા છે અને સાયન્સે તેના હેલ્થ બેનીફીટ પુરવાર કરેલા છે. સરળ સુલભ એવા આ દેશી ઉપચારને રોજીંદા જીવનનો ભાગ બનાવવામાં કાંઈ ખોટુ નથી હો...

- contact@atharvaayu.com

મિશન વિદ્યા : જ્યારે એક સાચા શિક્ષકનો આત્મા પોકારી ઉઠે છે

અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી

ડૉ. સંતોષ દેવકર

વિશ્વના અનેક વ્યવસાયો પૈકી શિક્ષકનો વ્યવસાય પવિત્ર છે. તેમાં કામ કરનારા તેજસ્વી શિક્ષકો વિદ્યાર્થી પ્રિય બને છે. ક્યારેક વાંકદેખા માણસોને કારણે આ કામગરા શિક્ષકો મુશ્કેલીમાં મુકાય છે. બે ટકા આળસુ શિક્ષકોને કારણે ક્યારેક આખી શિક્ષક આલમ બદનામ થતી હોય છે.

પરંતુ સત્ય છેવટે સત્ય જ હોય છે.ભૂલથી આ પવિત્ર વ્યવસાયમાં આવી ગયેલા આવા વાંકદેખા શિક્ષકો મંથરાના કુળના કહેવાય.દરેક મંથરાને એક કૈકેયી મળી રહે છે. પ્રયોગશીલ અને નિષ્ઠાવાન શિક્ષકો વાંકદેખા શિક્ષકોથી ત્રસ્ત હોય છે છત્તા વિભિષણવૃત્તિ જાળવી રાખીને પોતાના કાર્યમાં મસ્ત હોય છે. આવા શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રિય હોવાથી અન્ય શિક્ષકોની અદેખાઈનો ભોગ બને છે. આ સવાલ દરેક ક્ષેત્રનો છે. ખરેખર શિક્ષકની જવાબદારી શું? શિક્ષકની શૈક્ષણિક કે વહીવટી જવાબદારી જે હોય તે , પરંતુ તેની નૈતિક જવાબદારી એ છે કે તેણે વિદ્યાર્થી એક નિષ્ઠાવાન નાગરિક બને તે માટે મથવાનું છે. જે કરવુ પડે તે, તળીયાથી નળીયા સુધી ભલે જવુ પડે . શિક્ષક જ્યારે વિધ્યાર્થીમાં પ્રમાણિકતા અને આત્મવિશ્વાસ જેવા ગુણો ઉગાડી શકે ત્યારે શિક્ષકનું શિક્ષકત્વ સોળે કળાએ ખીલી ઉઠે છે. વિધ્યાર્થીમાં સદગુણોનું સિંચન કરવાનુ અસાધારણ કાર્ય શિક્ષક કરતો હોય છે.

શિક્ષક જ્યારે શિક્ષણ સિવાયની કામગીરી માં જોતરાયેલો રહે છે. ત્યારે સાચા શિક્ષકનો આત્મા ગુંગળાતો હોય છે. કેટલાક પ્રયોગશીલ શિક્ષકો માટે 'વર્ગખંડ' અસરકારક દવા સાબિત થતો હોય છે. વર્ગખંડમાં જવાનુ ન બને તે દિવસે તબિયત બગડી જતી હોય તેવા નિષ્ઠાવાન શિક્ષકોનો આપણે ત્યાં તોટો નથી. કોઈકે પુછ્યુ કે ,'શિક્ષકનું કામ કોના જેવુ?' જવાબ મળ્યો કે, 'નદી જેવુ.' નદી સાગરને મળવા જાય છે. સાગર ખારો ખારો છે. નદીએ નેમ લીધી છે કે સાગરને મીઠો કરીને જમ્પીશ. એક શિક્ષકની નેમ: વિદ્યાર્થીમાં ગમે તેટલા અવગુણો હશે પણ હું સદગુણોથી મધુવનનીમહેક થી તેને ભરી દઈશ.પ્રવેશોત્સવનો અર્થ ત્યારે જ સરે જ્યારે શિક્ષકમાં સાચા શિક્ષકનો આત્મા પ્રવેશ કરે!

મિસરી

સહજ કામ જેઓ ઉપાડી શકે છે,
એ તોફાનને પણ પછાડી શકે છે,
ભરોસો નથી નાવની શકિત ઉપર,
તો તમને કિનારો પણ ડુબાડી શકે છે.

- રાકેશ સગર 'સાગર'

કુદરત સ્વયં જેની કુંડળી મેળવીને મોકલે છે એ સંબંધ એટલે મિત્રતા

મિત્ર પરદેશમાં વસવાટ કરતો હોય કે વતનના ગામમાં ; અંતરથી 'અંતર' માં કોઇ જ ફર્ક ન પડે એવું માત્ર દોસ્તીમાં જ સંભવ છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

હમણાં માર્કેટ જવાનું થયું ત્યારે ત્યાંનો રંગબેરંગી માહોલ જોઈ મજા આવી ગઈ. ભીડ પણ ખાસ્સી હતી. નજીક જઈ તપાસ કરતાં ખ્યાલ આવ્યો કે, રક્ષાબંધન અને એની પહેલાં ઓગષ્ટ મહિનાના પ્રથમ રવિવારે ઉજવાતા 'ફ્રેન્ડશીપ ડે'ની ઉજવણી માટે માર્કેટમાં મોટા પાયે ફ્રેન્ડશીપ બેલ્ટનું વેચાણ શરૂ થઈ ગયું છે. વિવિધ રંગ, પેટર્ન, ડિઝાઈન્સમાં ઉપલબ્ધ ફ્રેન્ડશીપ બેલ્ટસ્, રાખડીને પણ ભૂલાવી દે એવા હતા. રાખડીની ખરીદાર બહેનો કરતાં મિત્રતાનું પ્રતિક ખરીદવાવાળાનો ધસારો વધુ જણાયો. એમના ઉત્સાહ પરથી એમની મિત્ર પ્રત્યે પ્રિતી પ્રગટ કરવાની તત્પરતા પ્રતીત થતી હતી. આ બેલ્ટ પહેરનાર કે પહેરાવનાર બધા જ મિત્રતાની વ્યાખ્યા પૂરેપૂરી સમજે કે ના સમજે પરંતુ આ પ્રથા, આ અભિગમ પોઝીટીવીટીને પોષણ આપનાર તો છે જ, એવું લાગે છે.

'મિત્રતા દિવસ' ઉજવવાનું ચલણ, આપણા દેશમાં છેલ્લાં થોડા વર્ષોમાં વધ્યું છે. પરંતુ આમ જોઈએ તો આપણે સૌ ભારતવાસીઓના તો લોહીમાંજ ભાતૃભાવ-મિત્રભાવ વહે છે. અનેક ધર્મ અને જ્ઞાતિના રીતી-રિવાજ અને તહેવારોને મિત્રભાવે સાથે મળીને ઉજવતા આપણે મિત્રતાને પ્રત્યેક શ્વાસે જીવનારા અને નિભાવનારા માણસો છીએ. આપણી સંસ્કૃતિમાં 'મિત્રતા' અને 'મિત્ર'ને અનેક સંબંધોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ સંબંધનું સ્થાન અપાયું છે.

સંબંધોના તાણાવાણામાં ગૂંથાઈને જીવનારા આપણે સૌને જીવનમાં અનેક સંબંધો સીધાજ સ્વીકારવાના હોય છે. એમાં આપણી પસંદગી-નાપસંદગીને સ્થાન નથી હોતું. મિત્રતા એક જ એવો સંબંધ છે જેના થકી જોડાનાર વ્યક્તિ લોહીના સંબંધો કે સામાજીક સંબંધોના વર્તુળની બહાર વસે છે. આપણું હૃદય એનું ઘર હોય છે; જ્યાં એનો હરદમ વસવાટ, એની મૌજુદગીનો અહેસાસ હોય છે. હૃદયની સૌથી નજીક એવા મિત્રો માત્ર ધબકાર થકી પણ એકબીજાની ભાવનાઓને સમજી શકે છે. અનેક આત્મિય સામાજીક સંબંધો હોવા છતાં જીવનમાં અંગત મિત્રની ગેરહાજરીથી જીવન અધુરું લાગે છે. જીવનના ઘણા પગથિયે આ ખોટ હૃદયમાં સતત સાલતી રહે છે. એની વિરુદ્ધ, જીવનમાં મિત્રનું હોવું, એનો હૂંફાળો સથવારો જીવનનો આધાર બને છે. સ્વાર્થ વિનાનો-કામ વિનાનો સમય એની સાથે ગુજારવો-વેડફવો એ કોઈ ઉત્સવની ઉજવણી જેવો રોમાંચ આપી જાય છે. ભૂખ વિનાનું ખાવું...જરૂર વિનાનું રખડવું...બાળક જેવી ધીંગામસ્તી અને સંગીતની મજલીસની સોનેરી પળો સમગ્ર અસ્તિત્વને ચેતનવંતુ બનાવી દે છે.

સ્વભાવિક જ શરૂ થયેલી મિત્રતામાં 'સ્વીકાર' બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે. મિત્રો પરસ્પર પોતાની અંગત દુનિયામાં એકબીજાને પ્રવેશ આપે છે અને કંઈપણ કહ્યા વગર મિત્રતાનો જે સેતુ સર્જાય છે એમાં પોતાનું કે પારકું એવા કોઈ ભાવને સ્થાન રહેતું નથી. સંપૂર્ણપણે પોતાનાપણાંની આ મિત્રતાની દુનિયામાં સ્વભાવ, મિજાજ, આદત કે બેકગ્રાઉન્ડથી સાવ જ અલગ હોવા છતાં બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેની ગાઢ મિત્રતાના ઘણા ઉદાહરણો જોવા મળે છે.

મિત્રતા જેટલા જ ગહન અને નજદીક ના સંબંધ; 'લગ્નસંબંધ' માટે કુંડળીનો મેળાપ કરાવવાની પ્રથા છે. પરંતુ કુદરત સ્વયં જેની કુંડળી મેળવીને મોકલે છે એ સંબંધ એટલે મિત્રતાનો સંબંધ. સાચો દોસ્ત-સખા જીવનમાં ક્યાં અને ક્યારે મળી જાય એ સાવ ઈશ્વર આધારિત ઘટના છે. સાંકેતિક રીતે કોઈક એવા તરંગો, જે બંનેને સમાન રીતે સ્પર્શે અને નજીક લાવી દોસ્તીની શરૂઆત કરી આપે છે. સહજ રીતે મંડાયેલી મૈત્રી આગળ જતાં આવનારા અઘરા ચઢાણોથી અજાણ હોય છે. લાંબા જીવનના ભરપૂર ઊતાર-ચઢાવમાં ભલભલા સંબંધો ગોથાં ખાઈ જાય એવી સ્થિતીમાં સંબંધની મજબૂતાઈની સાચી કસોટી થાય છે. સાચી મિત્રતા દરેક તબક્કે પ્રાણવાયુનું કામ કરી મિત્ર અને મિત્રતાની તન-મન-ધનની જાળવણી કરે છે.

મિત્રતાના સંબંધને કોઈ કાયદાકીય માન્યતાના બંધનો નથી. આમ જોઈએ તો એની, આ સંબંધને જરૂર પણ નથી અને એટલે જ સૌથી વધુ કસોટી આ સંબંધની થાય છે. મિત્રતામાં બે વ્યક્તિ વચ્ચેના બંધનની ડોર એટલી મુલાયમ અને જોજનો લાંબી હોય છે જે એકબીજાને જકડ્યા વિના પણ બંધનમાં રાખે છે. મિત્ર પરદેશમાં વસવાટ કરતો હોય કે વતનના ગામમાં...અંતરથી 'અંતર' માં કોઈ જ ફર્ક ન પડે એવું માત્ર દોસ્તીના સંબંધમાં જ સંભવ છે. 'કૃષ્ણ-સુદામા'ની દોસ્તી એ મિત્રતાની મિસાલ છે એ આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. કર્ણ-દુર્યોધનની મૈત્રી પણ વિશ્વાસ-ભરોસાનો લેન્ડમાર્ક છે.

મિત્રતાને મહત્વ ન આપીને સંબંધોના સામાજીક માળખામાં જીવી જઈ સંતોષ માનનારો વર્ગ પણ છે, જે માત્ર યંત્રવત્ સામાજીક પ્રણાલીઓ જીવી, સામાજીક પ્રાણી તરીકે જીવે અને મૃત્યુ પામે છે. એની પાસે એ સિવાયના સંબંધ જીવવા કે અનુભવવાનો અવકાશ કે ઈચ્છા હોતા જ નથી. કોઈ ધારાધોરણોમાં બાંધવો અશક્ય એવો આ મિત્રતાનો નાતો માત્ર અને માત્ર અનુભૂતિ આધારિત સંબંધ છે. સારા કે ખરાબ કોઈપણ સમયમાં જેની હાજરી આવશ્યક અનુભવાય એ મિત્ર. અત્યાર સુધી અનેક ફિલ્મો-નાટકો દ્વારા મિત્રતાના જુદા-જુદા પહેલુઓ દર્શાવવામાં આવ્યા છે. દરેક ભાષાનું સાહિત્ય મિત્રતાના ગુણગાનથી સમૃદ્ધ છે. અનેકવાર નકારાત્મક આક્ષેપોથી મિત્રતાનો ચહેરો ખરડાયો હોય એવી ઘટનાઓ પ્રકાશમાં આવે છે. પરંતુ એટલી જ કે એથીય વધુ મિત્રતાની સકારાત્મક બાબતો સમાજને ટટ્ટાર ઊભો રાખવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, એનો પ્રસાર ઓછો થાય છે જે દુઃખદ છે.

હાલમાં જ 'સંજુ' ફિલ્મ દ્વારા સંજય દત્તના મિત્રનું એમના જીવનમાં યોગદાન જોઈએ ત્યારે ફરી એકવાર મિત્રતાનો મહિમા આપણા મન-હૃદયને પુલકિત કરે છે.

ભારતીય સમાજમાં સ્ત્રી-પુરુષની મિત્રતા એક વિવાદાસ્પદ મુદ્દો છે. લગ્નથી જોડાયેલા યુગલમાં પરસ્પર મિત્રતાને પ્રાધાન્ય છે, પરંતુ લગ્ન વિનાની શુદ્ધ વિજાતીય મિત્રતાની જ્યારે સ્વીકૃતિ હશે ત્યારે સમાજ વધુ તંદુરસ્ત કહેવાશે.

ફ્રેન્ડશીપ-ડે નજીકમાં જ છે. 'મિત્રતા' વિશે ખૂબ લખાશે... પરંતુ અનુભૂતિના સ્તરેથી, મિત્રતાને આપ સૌ સમક્ષ મૂકવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. લખાણના માધ્યમથી આપ સહુ વાચકો સાથે પરોક્ષ મિત્રતાના મંડાણ થયા છે એ તબક્કે આપ સર્વેને 'ફ્રેન્ડશીપ ડે'ની ખૂબ-ખૂબ શુભેચ્છા.

"મિત્રતાના સંબંધને કોઇ કાયદાકીય માન્યતાના બંધનો નથી. આમ જોઇએ તો એની, આ સંબંધને જરૂર પણ નથી અને એટલે જ સૌથી વધુ કસોટી આ સંબંધની થાય છે. મિત્રતામાં બે વ્યક્તિ વચ્ચેના બંધનની ડોર એટલી મુલાયમ અને જોજનો લાંબી હોય છે જે એકબીજાને જકડ્યા વિના પણ બંધનમાં રાખે છે. મિત્ર પરદેશમાં વસવાટ કરતો હોય કે વતનના ગામમાં...અંતરથી 'અંતર' માં કોઇ જ ફર્ક ન પડે એવું માત્ર દોસ્તીના સંબંધમાં જ સંભવ છે. 'કૃષ્ણ-સુદામા'ની દોસ્તી એ મિત્રતાની મિસાલ છે એ આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. કર્ણ-દુર્યોધનની મૈત્રી પણ વિશ્વાસ-ભરોસાનો લેન્ડમાર્ક છે."