સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

જૂથોમાં ચિનગારી ચાંપવાની રમત ચાલે છે!
ને હોદ્દા માટે માત આપવાની રમત ચાલે છે!
માપવાની રમત ચાલે છે હજીય કદ પ્રમાણે -
ચૂંટણી હાર્યા છતાંય કાપવાની રમત ચાલે છે..
(વિરોધપક્ષ ના નેતા પદ - માટે ખટપટ)

હાઈકુ

દિલ્હી હજુય
ઘેરાયું 'કોહરા'માં -
દિસે ના દિશા..

ઠુંઠવે ઠંડી,
વાઇબ્રન્ટ જનતા
શીત લહેરે..

ચિંતન

છિન્ન મૂલે વૃક્ષો નશ્યતિ ।
તથા પાપ ક્ષીણે દુખં નશ્યતિ ॥

'જેમ મૂળિયાં મરી જતાં ઝાડ (કરમાઇને) મરી જાય છે, તેમ, જેમ જેમ પાપ મરી જાય છે તેમ તેમ માણસો દુઃખથી મુક્ત થતા જાય છે.'

આ શ્લોકમાં સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે માણસના તમામ દુઃખો-ઉપાધિઓ-મુશ્કેલીઓનાં મૂળ એના પાપકર્મો છે. આ જન્મ કે પૂર્વ જન્મમાં કરેલાં પાપ કર્મોનાં પરિણામે આપણને આ જન્મમાં દુઃખો ભોગવવાં પડે છે.

ઝાડ, વૃક્ષનો આધાર-પાપો તેનાં મૂળ છે, જેમ મૂળ ઊંડા તેમ વૃક્ષ મજબૂત અને ટકાઉ થાય છે. જ્યારે મૂળિયા ઉંઇઇ કે કોઇ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે મૂળિયાં ઢીલાં પડવા લાગે છે અને વિકસિત-ઘટાદાર વૃક્ષ પર ધીમે ધીમે સૂકાવા લાગે છે. આમ કોઇ જીવાત ને કારણે વૃક્ષ સૂકાઇ-નબળું પડી ઢળી પડે છે.

માણસના જીવનમાં પણ આવું જ બને છે. ફૂલ્યાં-ફાલ્યાં-વિકસેલાં જીવનના પર્ણો-વર્ષોને અચાનક રોગ લાગુ પડે છે અને શરીર માંદુ પડી સૂકાવા લાગે છે. ડોક્ટરો-સર્જનો-સંત-સાધુઓની દવા પણ અસર કરતી નથી. આધિ-વ્યાધિ અને સંસારની અનેક ઉપાધિઓથી રિબાય છે.

જ્યારે એને સમજાય છે. આ બધાં દુઃખના મૂળ પોતાનાં પાપકર્મો છે. પૂર્વજીવનમાં કરેલા અન્યાયો અને અધર્મોની જીવાત જિંદગીના મૂળ ને કોરી ખાય છે. સડી જાતી જિંદગી અંતે ખખડધજ થઇ પડી જાય છે.

સુવિચાર

- ભગવાં પહેર્યા વિના આપણે સૌ જે કંઇ, કરીએ છીએ એ બધું જ જો ભગવાં પહેરનારાને પણ કરવું જ હતું તો પછી ભગવાંની જરૂર શી હતી? - **દિનકર જોષી**
- જેના જીવનમાં સત્સંગ છે, સદ્‌ગુરૂનું સાનિધ્ય છે અને સદ્‌ગુરૂ એ બતાવેલો માર્ગ છે એને માટે કોઇ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો મુશ્કેલ નથી - **આશારામ**
- રાજનીતિ સાધુઓ માટે નથી - **બાલગંગાધર તિલક**
- સંસારીઓ માટે ચતુરાઇ ગુણ છે, સાધુઓ માટે દોષ છે - **શેખ સાદી**
- પરમાર્થની દૃષ્ટિએ જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર્ય જ મુક્તિનો માર્ગ છે વેષ - વગેરે બાહ્ય ચિહ્નો નહીં - **માતાજી**
- જેનું સુખ એ સર્વનું સુખ છે અને સૌનું દુઃખ એ જેનું દુઃખ એ સંત છે - **વિવેકાનંદ**
- જે અન્યને કાજે જીવન સમર્પી દે છે એ છે સંત - **રણછોડદાસજી મહારાજ**

બોધ કથા

આજકાલ તો જમીનના સોદામાં બનાવટ-તર્કટ-ઠગાઇ-છેતરપીંડી ખૂબ થાય છે કોઇની જમીન કોઇ વેંચી નાખે અને માતા-પુત્ર વચ્ચે, જમાઇ-સાસુ, મિત્રો-સંબંધીઓ ખોટા દસ્તાવેજ-ખોટી સહી કરી જમીનો વેંચી નાખે. અરે તલાટી- અને મહેસૂલ ખાતું આખું આમાં સંડોવાયેલું છે. કોઇને સસ્તામાં જમીન પડાવી લેવી કે કોઇને મોંઘા ભાવે પકડાવી દેવી, આ વૃત્તિ જ ખરીદનાર-વેચનારથી હોય છે.

૧૨-૭-૧૮૧૭માં જન્મેલા હેન્રી થોરો વિશ્વના મહાન ચિંતક થઇ ગયા. સત્યનિષ્ઠ-પ્રામાણિક-નિખાલસ સંત હતા.

એમણે એક ગામડાંમાં 'આશ્રમ' બનાવવા માટે જમીન ખરીદી, ખેડૂત નિર્દોષ-ભોળો હતો. ગામના આગેવાનોની હાજરીમાં દસ્તાવેજ થયા, પૈસાની લેતી-દેતી થઇ ગઇ.

બીજી સવારે ખેડૂત ઢીલો થઇ પાછો આવ્યો અને ચિંતક થોરોને કહ્યું, મારી પત્ની બહારથી સાંભળી આવી છે કે બજાર ભાવ કરતાં તમે મને ખૂબ ઓછી કિંમત આપી છે અને હું મૂર્ખ થઇ છેતરાયો છું. હું આપને દંડ આપવા તૈયાર છું પણ સોદો રદ્દ કરવા વિનંતી કરૂં છું.

થોરો એ કહ્યું, ભાઇ મને અહીંના બજારભાવની જાણ ન હતી. તમારા ગામના આગેવાનોએ જે કીંમત કહી એ મેં આપી. બીજી રીતે જોઇએ તો તેને છેતરીને હું પણ મૂર્ખ બન્યો છું અને ઠગાઇ કરી છે. મને પણ સજા વળવી જોઇએ ને? થોરો એ તરત જ દસ્તાવેજ ખેડૂતની રૂબરૂમાં જ ફાડી નાખ્યા અને ખેડૂતને ચિંતામુક્ત કરી ભેટયા.

વર્ગખંડમાં ભણાવતી વખતે વાતાવરણમાં પ્રસન્નતાને જિજ્ઞાસાઓને જગાડીએ તો જ શિક્ષણનું કાર્ય ધર્મકાર્ય બને

કોઇ પણ વ્યવસાયી કાર્યની સફળતા માટે વ્યવસાયસને ઓળખવો - પરખવો ને તેની વ્યક્તિગત કે સામાજિક ઉપયોગિતા કેટલી? તે સમજવા માટેની સમજણ નજર અત્યંત જરૂરી છે. એ ન હોય તો જે તે કાર્યમાં સફળતા મળે કે ના મળે. નિષ્ફળતા મળે કે ન મળે પરંતુ તેના વિકાસનો આનંદ તો વ્યક્તિને ન જ મળે.

વ્યક્તિ કાર્ય આનંદ ત્યારે લઇ શકે કે તેની સમજણની નજર કેળવાયેલી અથવા સમજણ પૂર્વજ નજરને કેળવે. કાર્ય કરવું એ જેટલું જરૂરી છે તેનાં કરતાં જે તે કાર્ય વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજીને કાર્ય કરે તો તે કાર્ય વહેલું સફળતા પામે છે ને વધુમાં અનેક ગણો કાર્યાનંદ મળે ને તેને કાર્ય પૂજા ગણાય.

શિક્ષણ કાર્યમાં જોડાયેલાં સૌ કોઇ જાણે અજાણે પણ ધર્મ કાર્યમાં જોડાયેલા છે. રોજીરોટી એ પહેલ છે પરંતુ તેમાં ભક્તિભાવ એટલે કે સમર્પણ ભાવ ભળે તો તે કાર્ય ઇશ્વરને ગમતી પ્રાર્થના બની જાય છે.

શિક્ષણ સંકુલમાં આવતા બાળકના વ્યક્તિગત સંપર્કમાં આવીએ તેની રૂચિ અરૂચિ સમજી વેગ-આવેગોને પણ સમજીએ તેની સાથે આત્મિયતા કેળવી વાતો કરી તેનું મન સમજીએ અને વાતો દ્વારા તેના જીવનમાં ખૂટતી વિગતો પૂરી સમતા - ઋજુતા - આત્મબળ વધે તેવી તેનામાં ચેતના ઊભી કરવા બિન અપેક્ષિત ભાવે આપણે પ્રયત્નશીલ રહીએ.

વર્ગખંડમાં જઇએ ત્યારે બહારની દુનિયા કે ઘરના પ્રશ્નોનું વળગળ ભલે ખભે હોય પણ મન તો સંપૂર્ણ બાળકો સાથે હોય ને વર્ગખંડમાં દાખલ થતાં આપણી આંખમાં એક એક બાળક આંજણની જેમ અંજાઇ જવું જોઇએ. જેમ રાધાની આંખમાં કૃષ્ણ અંજાઇ ગયેલા હતા તેમ.

હું રસ્તે રઝળતી વારતા
- અચના કમલેશ

માણસ પ્રભુને સ્થૂળ સ્વરૂપે, આકારિત સ્વરૂપે જોવા માટે તેની માન્યતા પ્રમાણે તલસતો હોય છે તે કાર્ય કે ભક્તિ સાથે, સમર્પણ ભાવ સાથે પ્રભુ પ્રગટની ત્રીજી આંખ ચેતનાની તે કેળવાયેલી નહીં હોવાના કારણે વસવસો અનુભવતો કર્મકાંડ ક્રિયાઓમાં શોધતો રહેતો હોય છે

કહેવાય છે કે કૃષ્ણ ગોકુળમાં આવે છે. સમાચાર મળતાં ગોપીઓ મળવા દોડે છે. રાધાને સમાચાર આપે છે કે પ્રભુ! શ્યામ પધારે છે. રાધા પણ ઊભી દોડી... ત્યાં સખીને કહ્યું કે રાધા! જરા માથું સરખું કર, કપડાં બદલ આંખમાં આંજણ આંજ, આમ બાવરી થઇ શું દોડે છે? ત્યારે રાધા કહે છે કે સખી! આંજણ શું આંજુ મારી બંને આંખમાં કૃષ્ણ અંજાયેલા છે જગ્યા નથી. આ ઓઢણી તો કૃષ્ણ વિરહની વેદનાથી ઉભરાયેલા આંસુથી ભીંજાયેલી છે. તેને ધોવું તો આંસુ સાથે ધોવાઇ જાય. માટે ચાલ! કૃષ્ણને ખબર પડે કે તમે અમને કેટલાં વહાલાં છો? વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચે આવો સેતુ બંધાય તો આપણું કાર્ય ઇશ્વરની પ્રાર્થના બની જાય.

વર્ગખંડમાં ભણાવતી વખતે વાતાવરણમાં પ્રસન્નતાને જિજ્ઞાસાઓને જગાડીએ તો જ શિક્ષણનું કાર્ય ધર્મકાર્ય બને. સંભવ છે કે તે સમય ઇશ્વરીય ચેતના કયા સ્વરૂપે વર્ગખંડમાં પ્રવેશી આપણને સ્પર્શી જશે તે નક્કી નથી. તો તેને પણ જોવા માટેની આપણી આંખ એટલે કે આપણી મનઃ ચેતના જાગૃત રાખીએ જીવન પૂર્ણ થતાં પહેલાં મારો અનુભવ છે કે પ્રભુ! એકાદ સમયે કોઇ ક્ષણે ભક્તિને સમર્પણનો ભાવ હોય તો જ આ બંને, ને આ હોય તે જ મારે મન શિક્ષણ સંન્યાસી બને.

એક વાર્તા વાંચેલી, મને બહુ જ ગમેલી, મારી સમજણ પ્રમાણે તે વાર્તા મારા મને આ પ્રમાણે સ્વીકારેલી તે તમને કહું છું.

એક કર્મયોગી ઋજુ હૃદયનો માનવી હરક્ષણે - હરપળે પ્રભુનાં સ્મરણ સાથે કામ કરે, કોઇ પણ પ્રકારનું કાર્ય પ્રભુએ સોંપેલ છે તેમ માની પૂરી શ્રધ્ધા વફાદારી પૂર્વક કામ કરે ને કોઇકવાર પ્રભુ મળશે જ તેવા સંતોષ સાથે જીવે.

જિંદગીના વર્ષો વહેતા ગયા. સંધ્યા ટાણાની ઉંમર પહોંચી ગયા. પોતાના મકાનની બાલ્કનીમાં ઝરમર ઝરમર વરસાદ વરસતો જોતા એકલા બેઠાં હતા. ત્યાં વિચાર સ્ફૂર્યો. હે પ્રભુ! જીવન પૂરૂં થવાના આરે છે. તારા દરબારમાં પહોચું તેવું માંગુ છું. એ જ સમય વૃક્ષ ઉપર બેઠેલા મોરે ટેંહુક... ટેંહુક... કરતો ટહુકો કરી સમગ્ર વાતાવરણને ગુંજતું કરી દીધું. એજ સમયે ફોનની ઘંટડી રણકી, દાદાએ ફોન ઉપાડ્યો... સામેથી અવાજ આવ્યો... દાદાજી... આનંદ... તમારે ત્યાં પૌત્રનો જન્મ થયો ને પ્રભુ સ્વરૂપ સરસ દીકરો છે. દાદીમાએ દવાખાનેથી દાદાને સમાચાર આપ્યા. આનંદ... આનંદ કરી ફોન મુકી દાદા ફરી પાછા બાલ્કનીમાં જઇ બેઠા. દાદા વિચારે ચડી ગયા. ભગવાન કેટલો દયાળુ છે. રોટલો - ઓટલોને આશરો અને આંગળી પકડી ઘરડાની લાકડી પણ આપી. બધું જ આપી દીધું. એકવાર દિવ્ય સ્વરૂપ જોવા મળે તો!! ભયો... ભયો...

થોડીવાર થઇ ત્યાં આકાશમાં અજવાળાને વેરતો વીજળીનો લીસોટો થયો... ને થોડી જ વારમાં ગડગડાટ કરતો અવાજ થયો ને આખું આકાશ અવાજથી ગુંજતું થઇ ગયું. પ્રકાશ અવાજ ભેગા મળતાં ઘરમાં એકલા દાદા ગભરાઇ ઓરડામાં જતા રહ્યાં.

દિવસો ઉપર દિવસો વિતતા ગયા. ઉંમર ઉંમરનું કામ કરતી થઇ, અચાનક એક દિવસે ફરી પંડમાં પ્રભુ યાદ આવ્યા. અત્યંત કરૂણા સ્વરે ભગવાનને બે હાથ જોડી સૂર્યનારાયણ સામે ઊભા રહી કહેતા હતા કે હે પ્રભુ! દિવસો ઓછા છે. જીવતર પૂરૂ થશે. એકવાર દર્શન દઇ મને સ્પર્શ તો કરો... તો આ જીવન શાતા અનુભવે આટલું બોલે છે ત્યાં એક રંગબેરંગી મજાનું પતંગિયું ઉડતું ઉડતું બે જોડેલા હાથ ઉપર બેસી ગયું. પતંગિયાને જીવડું માની ઉડાડી દીધું ને ફરી હાથ જોડી પ્રાર્થના કરતાં રહ્યા. આ જોઇ પ્રભુ હસતા ઊડી ગયા.

આ સમર્પણ ભાવથી ભરેલા માનવીને પ્રભુ વિવિધ સ્વરૂપે પોતાના અસ્તિત્વની જાણ અવાર-નવાર ઘણીવાર કરતા ગયા. પરંતુ દિવ્ય દૃષ્ટિના અભાવે તે ચેતના સ્વરૂપોને ઝીલી ન શક્યા. બાળકના જન્મરૂપે, વરસાદરૂપે, ઝીલી ન શક્યા, બાળકના જન્મરૂપે, વરસાદ રૂપે, મોરના ટહુકા રૂપે, વિજળીના પ્રકાશ રૂપે ને છેલ્લી પતંગિયા સ્વરૂપે સ્પર્શ કરી બે હાથને ચુંબન કરી પ્રભુ વિહાર કરી ગયા.

માણસ પ્રભુને સ્થૂળ સ્વરૂપે, આકારિત સ્વરૂપે જોવા માટે તેની માન્યતા પ્રમાણે તલસતો હોય છે તે કાર્ય કે ભક્તિ સાથે, સમર્પણ ભાવ સાથે પ્રભુ પ્રગટની ત્રીજી આંખ ચેતનાની તે કેળવાયેલી નહીં હોવાના કારણે વસવસો અનુભવતો કર્મકાંડ ક્રિયાઓમાં શોધતો રહેતો હોય છે.

આપણે સૌ શિક્ષણનું કામ કરનાર મિત્રો, છેવટે પેલા માનવીએ છીએ. શિક્ષણકાર્ય કરતાં કરતાં બાળકો વચ્ચે ત્રીજી આંખ કેળવવાની છે. ને તે આંખ શિક્ષણ કાર્યથી જેટલી તેજસ્વી બનશે તેટલા અન્ય કાર્યોથી નહીં બને તેવો મારો અનુભવ છે.

જે લોકોએ બાળકો માટે જીવન આપ્યું છે તે, તે લોકો પહેલાં બાળકને સમજે, સમજી વ્યવહાર કરે, ક્યાં સ્વરૂપે વર્ગમાં કે રમતના મેદાનમાં, કે બાળકો વાતો કરતાં, વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરતાં પ્રભુનો ત્યાં પ્રવેશ હશે તે નક્કી નથી. એટલે એક એક ક્ષણ તેના વિરહમાં બાળકોને ખૂબ ચાહો, વહાલ ભર્યા વ્યવહાર કરો. પ્રભુ તેના ખભે તમને બેસાડી લેવા આવશે, આ વાતને સમજી સ્વીકારી શિક્ષણ કાર્ય કરતાં કરતાં પૂર્ણ બનીને સાચા અર્થમાં સંન્યાસી શિક્ષક બનીએ.

સંતાનના ભણતર અને ઘડતરમાં નવી દિશા ઉઘાડી આપતું એક અનોખું પુસ્તક

'ત્રીજા ધોરણમાં ભણતી ઈશા એક દિવસ એના ટીચરને કહે - બહેન! આ પરીક્ષામાં પૂછાવાનું છે? તો જ અમને કહેજો, નહીં તો ખાલી અમારૂં માથું ન દુખાડશો' માત્ર નવ-દશ વર્ષના બાળકો પણ પરીક્ષા માટે જ ભણતાં થઈ ગયા છે. શિક્ષણ જ્ઞાન માટે કે પરીક્ષા માટે! આપણે કઈ દિશામાં આગળ વધી રહ્યાં છીએ.

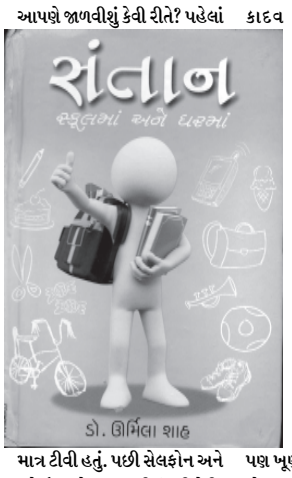
નવી પેઢીને બરાબર માવજત આપવામાં આવે તો એમનામાંય ઘણું હીર પડ્યું છે. એમનાં હૃદયમાં સંસ્કાર ભંડારાયેલા પડ્યા છે. એને ખીલવવાની, પાંગરવાની તક મળવી જોઈએ અને એ માટે આપણા મા-બાપોમાં સૂઝ અને દૃષ્ટિ જોઈએ.

હાં, આજે મારે તમને વાત કરવી છે એક એવા પુસ્તકની જેમાં મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિબિંદુથી પરિસ્થિતિનું અવલોકન લેખિકા દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે. 'સંતાન સ્કૂલમાં અને ઘરમાં' પુસ્તકમાં એવી વિવિધ સમસ્યાઓની ચર્ચા કરીને માબાપોને, શિક્ષકોને વડીલોને નવી પેઢીના ઘડતર અને ભણતર માટે તેમને નવો રાહ ચીંધવાની કોશિશ કરી છે. આ પુસ્તક ૪૩ પ્રકરણોમાં વહેંચાયેલું છે. જેમાં બાળકનો વિકાસ માતૃભાષાથી જ થાય તે વાત પર ભાર મુકવાની સાથે સાચું શિક્ષણ એટલે સ્વતંત્ર વિચાર શક્તિ અને મુક્ત અભિવ્યક્તિની વાત સાથે ટ્યુશન આશીર્વાદ કે અભિષાપ જેવા મુદ્દા પર ચર્ચા કરતાં કરતાં 'બેન તને અંગુઠા પકડાવશે' વાળો ડર કે હાઉની વાત કરતાં બાળકોને ભણવું ગમતું નથી? એમ કહેનારાં વાલીઓ સંતાનો સાથે સામુજ્ય કઈ રીતે સાધી શકે તેની વાત કરવામાં આવી છે. તો સાથે આપણા ખીલતાં બાળકો મુરઝાઈ જાય છે કેમ? જેવા પ્રશ્નની ચર્ચા અને ટ્યુશનનો આતંક, તારૂણ્ય શિક્ષણ એક સમસ્યા, બાળકની જવાબદારી કોની? જેવા પ્રશ્નો ઉઠાવી પરીક્ષાનો ડર અને હકીકત જેવી બાબતોની વિષદ ચર્ચા આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવી છે. તે સાથે મહેકાવે તે સંસ્કૃતિ અને બહેકાવે તે વિકૃતિ એ વાત સમજાવવામાં પણ લેખિકા સફળ રહ્યાં છે.

તે કહે છે કે આપણે ક્યારેય આપણા સંતાનની આંખમાં આંખ પરોવીને એના મનની વાતને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ખરાં? ફૂલ જેવા કોમળ, ખીલતાં, કિલ્લોલતાં એ બાળકો સ્કૂલમાં જવા માંડે છે ને મૂરઝાવા કેમ માંડે છે? એવું તે એમને શું થાય છે. કે તેમને ભણવું ગમતું નથી. આજની કહેવાતી શિક્ષિત માતાઓ તેમનાં સંતાનોના ભણતર માટે ખૂબ જાગૃત છે. તેમને તેમનાં સંતાનને ટોપર બનાવવો છે. 'મારૂં સંતાન સર્વશ્રેષ્ઠ જ હોવું જોઈએ' એ લગભગ દરેક માની

શબ્દ સમીપે
- નટવર હેડાઉ

મહત્ત્વાકાંક્ષા હોય છે. આ બધામાં સંતાનને માથે શું વિતે છે. એનો ક્યારેય ખ્યાલ રખાય છે ખરો? બાળકના મહામૂલા બાળપણને આપણે છીનવી રહ્યા છીએ એટલું જ નહીં પણ ભણતરની ઘેલછામાં એ સંતાનના ઘડતરને તો આપણે સાવ જ વિસારે પાડી દઈએ છીએ.



સંતાન કઈ એમ ને એમ મોટા થાય છે. રોજ રોજ નવા પ્રશ્નો, નવી સમસ્યાઓ, એને પાર પાડવી એ સહેલી વાત નથી. તેમાંય ચારે બાજુ ભયંકર પ્રદૂષણ વચ્ચે આપણાં સંતાનો ઉછરી રહ્યાં છે. એમને આપણે જાળવીશું કેવી રીતે? પહેલાં માત્ર ટીવી હતું. પછી સેલફોન અને હવે ઈન્ટરનેટ, આજની ઉગતી પેઢી, કિશોરાવસ્થા એટલે તો બહુ જ નાજુક અવસ્થા, એમને એ બધાંથી સાચવવાં કંઈ રીતે? મા-બાપ માટે તો આ કામ ખુબ અઘરૂં છે. જયાં જૂઓ ત્યાં ચારેબાજુ ટી.વી.ની સિરીયલો અને ફિલ્મોની અસર વરતાય, સતત બધા કાદવ વચ્ચે ઉછરતાં આપણા સંતાનોમાંથી આપણે કાદવમાંથી કમળની જેમ આદર્શ સંતાનો તૈયાર કેવી રીતે કરવાં? એમને માટે રૉલ મોડલ કોણ? નથી ઘરમાં એવા આદર્શ માબાપ કે સ્કૂલમાં નથી એવા આદર્શવાદી શિક્ષકો, એ સંતાનોને મૂંઝવણ નહીં થતી હોય કે 'હું કોના જેવો થાઉં.'

સંતાનના વ્યક્તિત્વના સર્વાંગી વિકાસમાં માત્ર ભણતર જ નહીં ઘડતર પણ એટલું જ મહત્ત્વની બની રહે છે. ગમે તેટલી ઊંચી ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરી ને દુનિયાને કોઈ પણ ખૂણે જઈને ઊભા રહીશું, પણ જો આપણા વાણી,વર્તન, વિચાર, આચાર બધું બરાબર નહીં હોય તો! ઘડતર વિનાનું ભણતર કયારેય તો માત્ર શૂન્ય જેવું જ લાગે છે. તે માટે એક સુંદર ઉદાહરણ લેખિકાએ આ પુસ્તકમાં આપ્યું છે. 'ઘરમાં દાદાજીની વર્ષગાંઠ હતી. સૌ નીચાં નમી દાદાજીની ચરણ રજ લઈને આશીર્વાદ લેતાં હતા. ત્યાં ઈંગ્લિશ મિડિયમમાં ભણતાં મોટા ભાઈના સુકેતુએ હાંફળાં ફાંફળા આવીને સાવ સાહજિકતાથી દાદાજીને શેકહેન્ડ કરીને 'દાદાજી મેની હેપી રિટર્ન્સ ઑફ ધી ડે' કર્યું ત્યારે ઘરનાં સૌ ઘડીભર આ સંસ્કાર અને ઘડતર જોઈને આઘાત પામી ગયા. પરીક્ષામાં માર્કસ એજ માત્ર આપણા સંતાનની હોશિયારી માપવાની પારાશીશી નથી. ભણતર સાથે ઘડતર, ચારિત્ર્ય ઘડતર તો કયારેક વધારે મહત્ત્વનું પરિબળ છે. આજના માબાપોને એ સંદેશો આ પુસ્તકમાં અપાયો છે.'

'સંતાન સ્કૂલમાં અને ઘરમાં' પુસ્તકના લેખિકા ડૉ. ઉર્મિલાબેન શાહે માનસશાસ્ત્રમાં ડૉકટરેટ કર્યું છે. અને છેલ્લા લગભગ ઓગણગીસ વર્ષથી અમદાવાદની શારદા મંદિર સ્કૂલમાં કૉ-ઓર્ડીનેટર હોવાને નાતે બાળકોને બહુ નજીકથી જુએ છે. એમની વેદના-સંવેદનાથી તેમનું હૃદય પરિચિત છે. અને એટલે તેમણે માબાપોને માર્ગદર્શન આપતાં એક પછી એક પુસ્તકો આપ્યાં છે. તેમનાં પુસ્તકોમાં ૧૯૯૫માં 'બાળકને સમજીએ' ને ગુજરાત સાહિત્ય પરિષદે પુરસ્કૃત કર્યું છે. તો ૨૦૦૫માં પ્રગટ થયેલ 'મા-બાપ બનતાં શીખીએ પુસ્તકને ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ અને ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી બંનેએ પુરસ્કૃત કર્યું છે.' વાચકો એમનાં એક પછી એક પુસ્તકને વધાવતાં ગયા છે. તેમનું આ સત્તરમું પુસ્તક એક નવી જ દિશા ઉઘાડે છે. ત્યારે આ પુસ્તક પણ સૌ કોઈને ખુબ જ ઉપયોગી થશે તેવી શુભ ભાવના સહીત આવકારૂં છું.

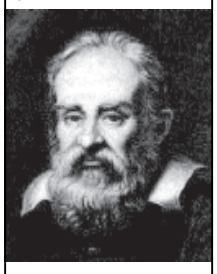
સંતાન સ્કૂલમાં અને ઘરમાં
લેખક : ડો. ઉર્મિલા શાહ
પ્રકાશક : ગૂર્જર સાહિત્ય રત્ન કાર્યાલય, રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ-૧
પ્રથમ આવૃત્તિ - નવેમ્બર, ૨૦૧૨

આજના દિવસનો મહિમા
- **ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે**

૭મી જાન્યુઆરી

- ફક્ત ૪૪ વરસે જગતને અલવિદા કરનારા રશિયન સાહિત્યકાર એન્ટોન ચેખોવનો જન્મદિન ૭-૧-૧૮૮૦.

વ્યવસાયે ડોકટર. પણ ટૂંકી વાર્તામાં, નવલકથાઓમાં અને નાટકોમાં તેમની સર્જન શક્તિ જોવા મળે છે. 'ધી લેડી વીથ ધી ડોગ', 'ધી શેલેમિયોન', 'અંકલ વાન્યા', 'ધી થ્રી સિસ્ટર્સ', 'ઇવાનક ધી સીગલ', તેમની અવિસ્મરણીય કૃતિઓ છે.



- ૧૬૧૦ - ખગોળશાસ્ત્રી ગેલેલિયોએ પ્રથમ દૂરબીન મૂક્યું. અને ગુરૂના ગ્રહ - તારાઓનું પ્રથમવાર નિરીક્ષણ કર્યું.
- ૧૭૮૯ - અમેરિકામાં પ્રથમવાર રાષ્ટ્રીય ચૂંટણી થઇ.
- ૧૦૨૬ - મહંમદ ગઝનવીએ સોમનાથ પર આક્રમણ કર્યું.

કયારેય વિચાર્યું છે કે વારંવાર ખવાતા જંકફુડમાં શરીરને કામના પોષક તત્વો કેટલા હોય છે...?

ઈ.સ. ૧૯૫૧માં વેબસ્ટરની ડિકશનરીમાં ફાસ્ટફૂડ શબ્દ ઉમેરાયો એના ઘણાં વર્ષો અગાઉથી યુરોપમાં લોકોએ સમય બચાવવા ફાસ્ટ ફૂડને રસ્તે ચાલવાનું શરૂ કરેલું. ખરેખર તો રસોઈ કે નાસ્તો ઝડપથી બને કે એને ખરીદી, ખાઈને પાછા કામે લાગી શકાય એ હેતુથી આધુનિક યુગની અંદર આવો આહાર પ્રચલિત બન્યો છે.

શરૂમાં તો લોકોને આ પદ્ધતિ ખૂબ સારી લાગી અને એ તરફ બધા વળ્યાં પણ ખરા. પછી એમાંથી મોટો જોક બની ગયો. જે ફાસ્ટફૂડની શોધ આપણો સમય બચાવવા માટે થઈ હતી એને માટે લોકો લાઈનમાં ઉભા રહેવા લાગ્યા!

ધીરે ધીરે લોકોનો સમય અને પછી પેટ બગડવા માંડ્યા. પાસ્તા, બર્ગર, રોલ્સ, સમોસા, પેટીસ, બ્રેડપકોડા, દાબેલી, સ્ટફ પરાઠા, ઈડલી સંભાર, વડાસંભાર, દહીંવડા, નૂડલ્સ, પીઝા... સાથે ચા, કોફી અને સોફ્ટ પીણાંઓ ઉમેરાતા રહ્યા. જાહેરમાં ફાસ્ટફૂડ અને જંકફૂડનાં જેટલાં કાઉન્ટરો વધ્યાં છે એટલી જ નવી હોસ્પિટલો ખુલતી ગઈ છે. જેટલી વધારે દાબેલીને પાણીપૂરી ખવાય છે એટલી જ વધારે કિડનીઓ ફેઈલ થતી જાય છે. એમાંની ચટણી, સોસ અને સામે વધતું ક્રિએટિનની... ત્રાસવાદીઓનાં બોમ્બ-ધડાતાથી કે માર્ગ અકસ્માતથી મરે અને એના કરતાં અનેકગણા લોકો રિબાઈ રિબાઈને પાણીપૂરી કે દાબેલી-બોમ્બ ખાવાથી મરે છે.

ક્યારેય વિચાર્યું છે કે વારંવાર ખવાતા જંકફુડમાં શરીરને કામના પોષક તત્વો કેટલા હોય છે...? એમાં વધારાનું મીઠું, ખાંડ અને ચરબીના ઢગલાં હોય છે. મીઠાવાળી ચીપ્સ, વેફર, મીઠાઈઓ, તળેલી વાનગીઓ, આઈસ્ક્રિમ અને કેમીકલથી કેર મચાવનારા સોફ્ટ ડ્રિન્કસ.. કિડની બગાડે છે.

કિડની બગડ્યાં પછી

ફાસ્ટ ફૂડનું ફારસ
- પ્રિતલ પટેલ

ચાર વર્ષ ડાયાલિસીસ ચાલે એટલે ઘરના બધા રોડ પર આવી જાય એટલાં લાખ ખર્ચાઈ જાય છે. સાથે જો અન્ય કિડની દાતા ન મળે કે ઓપરેશન પછીય કિડની શરીર ન સ્વીકારે તો જીવનનો અંત આવે છે.

પોલ જોન્સન અને પોલ કેનીએ ૨૦૦૮માં સ્ક્રિપ્ટ રીસર્ચ ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ખાતે કરેલા એક અભ્યાસમાં ચોકાવનારું સંશોધન કર્યું છે: જંકફૂડ ખાધા પછી મગજની અંદર એવી જ અસર થાય છે જેવી અસર કોકેઈન કે હેરોઈન જેવા નશાકારક પદાર્થો લીધા પછી થતી હોય છે.

ઉંદર પર એક પ્રયોગ થયો. કેટલાક સપ્તાહો સુધી એને ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં જંકફૂડ ખવડાવાયું. આથી ઉંદરના મગજમાં રહેલું આનંદનું કેન્દ્ર પોતાની સંવદના ગુમાવી બેઠું. વધારે આનંદ માટે એને હજુ વધારે જંકફૂડની જરૂર પડવા લાગી. હવે એને પોષક તત્વોવાળા કુદરતી આહાર પર રખાયો. આવો સારો આહાર લીધા પછી પણ માત્ર ૧૪ દિવસમાં ઉંદરનું મૃત્યું થયું. કાંઈ સમજાણું? તમે નિયમિત કચરો ખાઓ પછી સલાડ ખાઓ, સૂપ પીઓ કે વ્યાયામ કરો તોય એનો ફાયદો ખાસ મેળવી ન શકો.

બ્રિટીશ જર્નલ ઓફ ન્યુટ્રીશન સ્ટડીમાં ૨૦૦૭માં એક સંશોધન આપેલું કે પ્રેગ્નન્સી દરમ્યાન જે માતા અકુદરતી કે જંકફુડ ખાધા કરતી હોય એના બાળકને બાળપણમાં અકુદરતી આહાર લેવાની આદત પડી જાય છે. અભિમન્યું તું ક્યાં છે? જે માતાઓ પ્રેગ્નન્સી દરમ્યાન અને બાળકના જન્મ પછીના ફિંડીંગના મહિનાઓમાં જંકફુડ ખાતી રહે તો બાળકને સ્થૂળતા, બી.પી. અને ડાયાબિટીસ થવાની શકયતા ખૂબ વધી જાય છે.

ભણેલી બહેનો ભાનમાં આવો...

સંદર્ભ : "અનુપાન" સામયિક