સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૨૨૫૧

આંટા પડે ઐક્યમાં, સદ્‌ભાવને ચાંટા પડે છે,
ચૂંટણીના રાજકારણમાં, કોમી ફાંટા પડે છે
ઘાંટા પાડી બોલે માનસિક રીતે રાંટા નેતાઓ -
કોમી શાંતિ ને એકતાના માર્ગમાં કાંટા પડે છે
(કોમવાદી ધ્રૂવીકરણ શરૂ)

હાઈકુ

સીમા માંડવે,
આવ્યા ઘોડે ચઢીને -
કરો સ્વાગત..
(ચીનની ઘૂસણખોરી)

ફૂટેલ તંત્રે
કાશ્મીરી દાવાનળે
સળગે શાંતિ..
(પાકિસ્તાની ઘૂષણખોરી)

ચિંતન

વહિનતસ્ય જલાયતે જલનિધિઃ કુલ્યાયતે તત્ક્ષણા ન્મેરુઃ સ્વલ્પ શિલાયતે મૃગપતિઃ સદ્યઃ કુરંગાયતે । વ્યાલો માલ્ય ગુણાયતે વિષરસઃ પીયૂષ વર્ષાયતે યસ્યાં કે અખિલ લોક વલ્લભનમં શીલ સપુન્મીલતિ ॥

'જે મનુષ્ય મન-વચન-કર્મથી સંપૂર્ણ રીતે સદાચારી છે અને બધા લોકો સાથે વિનય-વિવેકપૂર્ણ સદાચરણથી વર્તે છે તેને માટે અગ્નિ પણ જળ જેવો શિતળ થઇ જાય છે, મહાસમુદ્ર પણ તેને માટે નાની-સાંકળી કેનાલ-નહેર જેવો થઇ જાય છે. મેરૂ પર્વત પણ નાની શિલા જેવી ટેકરી જેવો બની જાય છે, વિકરાળ સિંહ પણ તેની પાસે નાજૂક નરમ મૃગ જેવો બની જાય છે, સર્પ ફૂલની માળા જેવો થઇ જાય છે અને ઝેર અમૃત સમાન થઇ જાય છે.'

અમારા ભણવાના સમયમાં એક પાઠ અંગ્રેજીમાં આવતો હતો એન્ડ્રોક્લિસ એન્ડ લાયન' એક સદાચારી યુવાને જંગલમાં, પગમાં કાંટો પેસી ગયો અને પગ પાકી ગયો હતો. એવો કણસતો સિંહ જોયો. એ યુવાને હિંમત કરી ધીમે ધીમે સિંહ પાસે પહોંચ્યો તેને પંપાળ્યો અને પગમાંથી કાંટો ખેંચી કાઢ્યો. પોતાના ઝભ્ભામાંથી કપડું કાટી અને પગે પાટો બાંધી દીધો. વર્ષો પછી એ યુવાન 'ગુલામ' થયો અને રાજાએ રમત ખાતર તેને મેદાનમાં ધકેલ્યો જ્યાં સિંહ તેને હુમલો કરી ખાઇ જવાનો હતો. પરંતુ આશ્ચર્ય થયું. સિંહ તેના પગ પાસે આવી આળોટી પડ્યો, એન્ડ્રોક્લિસને એ ઓળખી ગયો હતો.

સદાચારી પાસે અગ્નિ, સમુદ્ર, પર્વત અને સિંહ પણ નમ્રતા અને વિવેક ધારણ કરી લે છે.

સુવિચાર

- **શાળા એ તો નિરાંતનું સ્થાન છે, જ્યાં શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી બેવ શિખવા ભેગા થાય છે** - **એ.પી.જે. કલામ**
- **કામ કરનાર કદર કરનારની રાહ જોતો નથી** - **તિરૂવલ્લુવર**
- **જે સમય ચિંતામાં જાય છે, તે કચરાપેટીમાં જાય છે અને જે સમય ચિંતનમાં જાય છે તે તિજોરીમાં જમા થાય છે** - **જાવેદ અમર**
- **વિનયહીન વિદ્યા, દયાહીન દાન, ભાવહીન ભક્તિ, અને સ્નેહહીન માન આ ચારેય અફળ અને દુઃખદાયી છે** - **મુનિવર્ધમાન**
- **સ્વધર્મ ને શોધવા જવો પડતો નથી, જે કાર્ય સામે આવીને ઊભું છે તેને પ્રેમ ભાવે કરો, ફૂલછોડને પાણી પાવું શું ચેતનાને અભિષેક નથી?** - **ઓશો**
- **દૃઢ નિશ્ચય જ સારામાં સારી અને સાચામાં સાચી ચતુરાઇ છે** - **સાનસૂકી**
- **સિદ્ધિ એ પરિશ્રમની ફળશ્રુતિ છે, પ્રસિદ્ધિ એ વીરતાની ફળશ્રુતિ છે-** **સ્વામી ચૈતન્ય**

બોધ કથા

એક આળસુ વિદ્યાર્થી પરીક્ષા શરૂ થવાના એક સપ્તાહ પહેલાં તળાવને કાંઠે ચિંતામાં બેઠો હતો એના મનમાં કંઇક ચિત્ર-વિચિત્ર મનોમંથન ચાલતું હતું.

.. ત્યાં એક પ્રૌઢ શિક્ષક પણ તળાવને કાંઠે ફરવા નીકળ્યા. વિદ્યાર્થીને એ પૂરેપૂરો ઓળખતા હતા. એટલે એની પાસે જઇ ઉભા, અને પૂછ્યું, શું કંઇ ચિંતામાં બેઠો છે?

વિદ્યાર્થીએ ઉશ્કેરાટ ભર્યા અવાજે કહ્યું, આ પરીક્ષા બનાવી કોણે? આ પ્રશ્નો-જવાબો સાચા-ખોટા-ને પાસ-નપાસનું વિષયક સર્જનાર 'મૂળ' કોણ?

શિક્ષક તેના રોષ અને ગુસ્સાનું કારણ સમજી ગયા - કહ્યું, જો આ પરીક્ષા અને પ્રશ્નો એ કંઇ મુશ્કેલ નથી. જીવનમાં પણ પરીક્ષા અને કસોટીઓ તો આવ્યા જ કરશે. જો તમે પરીક્ષા માટે 'વાચન' અને સમજથી તૈયાર હો તો પરીક્ષા તમને રમત વાત લાગે. હોંશિયાર વિદ્યાર્થીને પણ કોઇ કઠિન પ્રશ્નના જવાબ નથી આવડતા એનો અર્થ એ નથી કે એનો કોઇ ઉકેલ નથી!

જીવનની સમસ્યાઓ સામે તમે સમજ પૂર્વક લડવા તૈયાર થઇ જાવ તો મુશ્કેલી નડે નહીં, પ્રશ્નો અઘરા નથી, તમારી તેની સામે લડવાની તૈયારી નબળી છે પરીક્ષા તો તમને જીવન કસોટી સામે લડવાની તાલીમ જ આપે છે.

વિદ્યાર્થી નવો ઉત્સાહ ભરી ઘર ભેગો થઇ ગયો.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

શેરી-રમતો બાળકોમાં ઉમદા ગુણોનું સિંચન કરે છે, તેનામાં સંઘભાવના કેળવાય છે, ખેલદિલીની ભાવના ખીલે છે

ઘરમાં વીડિયો ગેમ્સ, કોમ્પ્યુટર તથા લેપટોપ પર રમાતી રમતો, તથા બહાર ક્રિકેટ - ચારે તરફના થતા હુમલાના કારણે એક જમાનામાં શેરીમાં રમાતી રમતો આજે નષ્ટ પ્રાય થવા લાગી છે. કદાચ જેણે ચાલીશી પસાર કરી છે તે સૌને પોતે નાનપણમાં શેરીમાં રમતા હતા તે યાદ હશે. પરંતુ નવયુવાનોને, ઉછરતા બાળકો તથા કિશોરોને, વગર સાધને, પૈસા ખર્ચ્યા વિના પણ રસદાયક રમતો રમી શકાય છે. તેનો ખ્યાલ નથી. શું શહેરી વિસ્તાર કે ગ્રામ્ય વિસ્તાર - કોમ્પ્યુટરનો પ્રવેશ થઇ ચૂક્યો છે. પરિણામે સો સીડી જોવામાં વધારે મશગૂલ બને છે. શેરીમાં રમાતી રમતો બંધ થવા લાગી છે.

કોમ્પ્યુટર પર રમાતી રમતો ઉછરતા બાળકો માટે નુકશાનકારક છે કારણ તે બાળકને સ્વકેન્દ્રી બનાવે છે. મોટા ભાગની સીડીમાં હિંસાત્મક રમતો હોય છે તે ધીમે ધીમે રમનારના મનને હિંસાત્મક બનાવે છે. વળી આ રમતમાં રમનાર તો ખુરશી પર બેસે છે સમય પણ કંઇ નવું નવું શીખવાનું નથી હોતું. એક વખત ક્લિક કરવામાં નિપુર્ણતા મળી ગઇ પછી યંત્રવત રમવાનું આ રમત ન તો સંઘ-ભાવના ખીલવે છે ન તો ખેલદિલીપણું... ઉદારતા ત્વરિત નિર્ણય શક્તિ કે સાથીદાર સાથે વફાદારી જેવા ગુણ સીડી શીખવતી નથી. બાળક એકાકી, માત્ર પોતાનામાં જ મશગુલ રહેતો થાય છે. જે તેના ભાવિ માટે નુકશાનકારક છે.

શેરી રમતો

રમત-૧ ભમરડાં...

(બાળ વિભાગ)

- અનંત ન. વ્યાસ

આ સામે શેરી-રમતો બાળકોમાં ઉમદા ગુણોનું સિંચન કરે છે. તેનામાં સંઘભાવના કેળવાય છે. ખેલદિલીની ભાવના ખીલે છે. સાથીદાર પરત્વેની પોતાની જવાબદારી સમજાય છે. શેરી રમતોમાં મોટા ભાગે દોડાદોડી હોવાથી તંદુરસ્તી કેળવાય. શરીર સપ્રમાણ બને. આવશ્યક પ્રાણતત્વ કેળવાતાં શરીર ઓજસ્વી બને છે. પોતાના વિસ્તારના નાના-મોટાઓ સાથે મિત્રતા બંધાય છે. ત્વરિત નિર્ણય લેવો, લક્ષ્યવેધ કરવો. રમતોનો પ્લાન વિચારવો. દાવ દેવો ન પડે તે માટે પકડાઇ ન જવાય તેનું ધ્યાન રાખવું... આમ શેરી-રમતો બાળકોને ઘણું શીખવે છે. એન સૌથી મોટો લાભ તો એ છે કે આ રમતો રમવામાં પૈસાનો ખર્ચ થતો નથી. તમારે કોઇ સાધન વસાવવા પડતા નથી. શેરી રમતોનાં જેટલાં ગુણગાન ગાઇએ એ ઓછાં જ પડે...

આટ-આટલા ફાયદાવાળી આ રમતો નષ્ટપ્રાય કેમ બની. કારણ કે આધુનિક - દેખાવું. અંગ્રેજી માધ્યમમાં જ ભણતો અમારો બાળક શેરીમાં રમવા જાય. તે માતાપાતિના અહંભાવને ન ગમ્યું. ધંધાદારી કંપનીઓએ જાતજાતની સીડી બહાર પાડી. કાલ્પનિક પાત્રની સાહસિકતા - તેની અવળચંડાઇ - પરાક્રમની અસર બાળ-માનસ પર થઇ તેવા પાત્રો આદર્શ બન્યા. આમ છતાં બાળકોને તો આજે પણ પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાં રમવું ગમે છે. ખામી છે રમાડનારાઓની અને શેરીરમતો વિષયક યોગ્ય જાણકારીની. કઇ રમત કેમ રમાય, કેટલા ખેલાડી રમી શકે તેમાં કેટલા પ્રકાર... તેના નિયમો... આ તમામ જાણકારીનાં અભાવ વર્તાય છે. તે માટે પાંચ વિશિષ્ટ અને દરેક જગ્યાએ રમાતી રમત વિશે સંપૂર્ણ માહિતી આપવાનો અભિગમ છે... ભમરડાં, ગીલ્લી-દંડા, પાંચિકા - લખોટી - આટાપાટા.

- **ભમરડા...**

(રમત-૧)

રમતનું નામ : ભમરડા ફેરવવા

રમતનાં પ્રકાર : એક કુંડાળી, બે કુંડાળી, ફરતું દોર્યું.

ખેલાડીની સંખ્યા : બે થી પાંચ.

રમત માટે જગા : શેરી...

રમવાની પદ્ધતિ :

ભરમડા ફેરવવા એ બાળકોની પ્રિય રમત છે. પણ આજે કિશોરવયના બાળકો ભરમડો કેમ ફેરવવો તે પણ ભૂલી ગયા છે. ભરમડાની રમત જોમવતિ, લક્ષ્યવેધી રમત છે. ભરમડો દોરી વડે ફેરવાય છે. આજકાલના પ્લાસ્ટિકના જે ભરમડા મળે છે તેના વડે ન રમાય. ભમરડો તો લાકડાનો સંઘેડે ઉતારેલ - તથા ખીલાસરીની આરવાળો હોવો જોઇએ. સૌરાષ્ટ્રમાં ઘણી જગાએ ભમરડાંને 'ગરિયો' કહે છે ને દોરીને 'જાળી' કહે છે. જાળી વીંટી ગરિયો ફેરવવાં એ કૌશલ્ય માગતી કળા છે. ભરમડાની ત્રણ રમતો જાણીતી છે. પ્રદેશભેદે પણ અન્ય રીતે રમાય છે. આ દરેક રમતને પોત-પોતાના અલગ નિયમો છે.

પ્રથમ પદ્ધતિ : એક કુંડાળી

સૌ પ્રથમ રમતના નામ પ્રમાણે જમીન પર લગભગ એક ફૂટ વ્યાસનું વર્તુળ દોરવામાં આવે છે. આ વર્તુળ આસપાસ ખેલાડી ઊભો રહી ક્રમ નક્કી કરે છે. ક્રમ નક્કી કરવાની પણ વિશિષ્ટ પદ્ધતિ છે. કુંડાળામાં પ્રથમ એકાદ પથ્થર - ડબલું - પૂંઠાનું નાનું બોક્સ - જે હાજર હોય તે મુકવામાં આવે. દરેક ખેલાડી વારાફરતી પોતાના ભમરડાંને એવી રીતે ફેંકીને ફેરવે કે વર્તુળમાંનાં પત્થરને આંટી જાય. જે જે આંટી જાય તે પાસ થઇ ગયો...

અંતે જે છેલ્લે રહે તેનો ભરમડો વર્તુળમાં મુકાય. તેના માથે દાવ આવ્યો ગણાય. પાસ થવાની આ પદ્ધતિને 'ચક' કે 'ચકલું' કર્યું તેમ કહેવાય.

હવે ખરી રમત શરૂ થાય. ખેલાડીઓ પોતપોતાના ભરમડાંને એવી રીતે ફેરવે જેથી વર્તુળના ભમરડાને આંટી જવાય. ભમરડો ફરતો રહેવો જોઇએ. જો ખેલાડી ભરમડાંને ફેરવે પણ વર્તુળમાંના ભમરડાને આંટી ન શકે તો જેનો ભમરડો કુંડાળામાં પડ્યો હોય તે બાળક પોતાની દોરી વડે ફરતા ભમરડાને ઉછાલી જીલી લે. જો ભરમડો ઝીલાય તો તેને કુંડાળામાં મુકવો પડે. પ્રદેશ-ભેદે જેનો ભમરડો પ્રથમ કુંડાળામાં હોય તે હવે પોતાનો ભમરડો ઊઠાવી લે. અને ઝીલાયેલો ભમરડો તેની જગાએ મુકાય. કુંડાળીમાં એક સમયે એક જ ભરમડાં હોય.

કેટલીક જગ્યાએ ભમરડો ઝીલાય પછી આગળનાની સાથે મુકવામાં આવે. આમાં ઘણી વખત બે-ત્રણ ચાર ભમરડાં કુંડાળામાં હોય. રમનારા અન્ય ખેલાડી પોતાના ભરમડા વડે આંટી જેનો ભમરડો બહાર કાઢે તે પાછો રમતમાં જોડાય. આમ ક્રમ પ્રમાણે જ ભમરડા કાઢવાની શરત પણ રખાય છે. જેથી કાંઇ એક નો ભમરડો લાંબો સમય કુંડાળામાં ન રહે. જ્યારે કુંડાળામાં એક જ ભમરડો હોય ને ખેલાડી તેને વારંવાર આંટીને કુંડાળા બહાર કાઢે તો તેને પાછો મુકવો પડે. કેટલીક વખત એવું બને કે ભમરડો ન ફરે. તો દાવ ખાલી ગયો કહેવાય. જો ત્રણચાર દાવ ખાલી જાય તો ભરમડાંને કુંડાળામાં મુકવો પડે.

ક્યારેક એવું બને કે ભમરડો જાળીમાં વિંટાયેલો રહે ને ખરર... અવાજ કરે. 'ઝરડ' કહેવાય. ઝરડ થાય તો બે દાવ ખાલી ગયા તેમ મનાય. ઝરડ સાથે ભમરડો જમીન પર આવળો પડે. આર-આકાશ તરફ રહે તો 'ટૂંડ' પડ્યો કહેવાય. ઝરડ સાથે ટૂંડ પડે તો ત્રણ દાવ ખાલી ગણાય. ભમરડાને મુકી દેવો પડે. ક્યારેક ભમરડો કુંડાળામાં ફરે - પણ તેમાં રહેલાં ભમરડાને આંટે નહિ. ત્યારે દાવ દેનાર તેને પોતાના હાથ વડે 'ચોંપી' દે. ભમરડો ચંપાઇ તો માંડી દેવો પડે. તેમાં ધ્યાન એ રાખવાનું કે કુંડાળામાં ભમરડાને અડી ન જવાય. ચંપાતો ભમરડો કુંડાળામાંથી બહાર ન જાય. આમ વિવિધ રીતે ભમરડા કુંડાળામાં આવે...

જ્યારે એક જ ભમરડો કુંડાળામાં હોય ત્યારે ઉસ્તાદ ખેલાડી એને વારંવાર બહાર કાઢે અને દાવ દેનારને પાછો મુકવો પડે.

આ રમતમાં ગમે ત્યારે ખેલાડી જોડાઇ શકે. નવા આવનારા ખેલાડી બૂમ પાડે. 'અમને રમાડો, બાજી બગાડો, મરચાં વઘારો... ને ખવરાવો.'... માં છોકરા શેરીમાં સૌને હેરાન કરતાં કોકનું નામ લે. અથવા કાંઇ ખેલાડીનું નામ લે. સૌ હસે નવાનો ભમરડો કુંડાળામાં મુકાય ને રમત આગળ ચાલ્યા કરે. જેને અંતમાંથી છૂટું થવું હોય તે થઇ શકે. માત્ર દાવ દેનાર ન જઇ શકે. જ્યારે તેનો ભરમડો કુંડાળીમાં ન હોય ત્યારે જવાય.

(ક્રમશઃ)

(નોંધ : તાજેતરમાં પ્રસિદ્ધ થનારા પુસ્તકમાંથી)

કપૂરનો ઉપયોગ ધૂપમાં થાય છે, કપૂર શીતળ છે, તે વાયુના રોગોમાં - વામાં, અંગો જકડાઈ ગયા હોય તેમાં માલીશના તેલમાં વાપરવામાં આવે છે, આ ઉપરાંત દંતમંજન તથા આંખનાં ટીપામાં પણ તે વપરાય છે

ગુંદરનાં ગુણો

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગુંદર એટલે ચિકાશયુક્ત પદાર્થ, વિવિધ મીઠાઇઓમાં વપરાય. ખાસ, કરીને શિયાળાની અડદીયા, પકવાન તથા ગુંદરપાકમાં પડે. સુવાવડી સ્ત્રીઓને અપાતા કાટલામાં પણ હોય. આ બધુ જોતાં એટલો ખ્યાલ આવી જાય કે ગુંદર એ શક્તિ આપનાર, સ્ફૂર્તિ આપનાર પદાર્થ હોવો જોઇએ કે જેના સેવનથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે.

એકદમ સાચું. પણ આ જ્ઞાનને સામાન્ય જ્ઞાનન ી શ્રેણીમાં મુકી શકાય, વિશિષ્ટ જ્ઞાનની શ્રેણીમાં નહિં. વિશિષ્ટ જ્ઞાન એટલે , ગુંદરના વિવિધ પ્રકારો અને તેના વ્યક્તિગત ગુણો. ગુંદરના પ્રકારો અનેક છે. જેમ કે કપૂર, લોબાન, ગૂગળ, રાળ, હિંગ... ચરસ તથા અફીણ પણ ગુંદર છે. આ બધાના પોતપોતાના ગુણધર્મો છે. તો ચાલો આજે વિવિધ ગુંદરનો પરિચય મેળવીએ.

હિંગ :-

હિંગના સફેદ વૃક્ષ પરનાં ગુંદરને હીરા હિંગ કહે છે જ્યારે કૃષ્ણ જાતિના ગુંદરને હિંગ કહે છે. હિંગના વૃક્ષને મૂળ પાસેથી છેદન કરતાં ત્યાં જમા થયેલ ગુંદર હિંગ તરીકે વપરાય છે. (પ્રોસેસ થયા બાદ) આહાર દ્રવ્ય તરીકે તો હિંગ વપરાય જ છે. ઔષધ સ્વરૂપે પણ વાયુના વિવિધ રોગોમાં હિંગ ખૂબ અસરકારક છે.

આફરો, વા, અંગ જકડાવા, આંચકી, કબજીયાત, કૃમિ આદિ અનેક રોગોમાં હિંગ ઉપયોગી છે. હિંગ સહિત આઠ દ્રવ્ય જેમાં પડે છે તેવું પાચન માટે ઉપયોગી એવું હિંગ્વષ્ટક (હિંગાષ્ટક) ચૂર્ણ ખૂબ લોકપ્રિય છે.

અફીણ :-

નાના વૃક્ષોમાં રહેલ કાચા ફળને ચીરતા દૂધ જેવો રસ નિકળી જામી જાય છે. તેની સુકવણી કરીને અફીણ બને છે. તે માદક પદાર્થ છે. તેના ઔષધી ઉપયોગો પણ છે પરંતુ હાલ તેનો ઉપયોગ વર્જ્ય હોવાથી ચલણમાં નથી.

રાળ :-

શાલનાં વૃક્ષનાં ગુંદરને રાળ કહે છે. સંસ્કૃતમાં તેને સર્જરસ કહે છે. રાળ ખૂબ ઠંડક આપનારી છે. દાઝ્યા પર કે ઘા પર રાળનો મલમ લગાડવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત ખરજવું, દાદર તથા પગના વાઢીયામાં પણ રાળની મલમ અસરકારક છે.

ગૂગળ :-

ઉનાળાની ઋતુમાં સૂર્યકિરણોના પ્રપાતથી ગૂગળના વૃક્ષ પર નિર્યાસ દેખાય છે. સમય જતાં જામી જાય છે. આને ગૂગળ કહે છે. ધૂપ-દીપ તો વપરાય છે, ઔષધોની શ્રેણીમાં પણ ગૂગળનો પ્રચૂર ઉપયોગ થાય છે. અગાઉના લેખોમાં આપણે ગૂગળ વિષે વિસ્તૃત જાણ્યું છે. ગૂગળ વાયુના રોગોને દૂર કરનાર, સોજો મટાડનાર, વેદનાને ઓછી કરનાર, રક્ત વધારનાર, કૃમિનાષક, વંધ્યત્વ દૂર કરનાર, કામોત્તેજક આદિ અનેક સ્વરૂપે ઉપયોગી છે. ગૂગળની અનેક બનાવટો માર્કેટમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે.

લીમડાનો ગુંદર :-

લીમડાનો ગુંદર સામાન્યતઃ દરેકે જોયો હશે. સફેદ જેવા રંગનો મધુર સ્વાદયુક્ત આ ગુંદર શરીરની નબળાઇમાં આપવામાં આવે છે.

કપૂર :

કપૂરનાં વૃક્ષોની ડાળીને ચીરવાથી તેમાંથી નિર્યાસ નીકળે છે. જે જામ્યા બાદ કપૂર તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. કપૂરનો ઉપયોગ ધૂપમાં થાય છે. કપૂર શીતળ છે. તે વાયુના રોગોમાં - વા માં, અંગો જકડાઇ ગયા હોય તેમાં માલીશના તેલમાં વાપરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત દંતમંજન તથા આંખનાં ટીપામાં પણ તે વપરાય છે. બામમાં પણ કપૂર ઉમેરવામાં આવે છે. ઝાડા રોકવા માટે કપૂરનો ઉપયોગ થાય છે. તે માટે 'કર્પૂર રસ' નામે દવા પણ માર્કેટમાં મળે છે. આ ઉપરાંત દાંત તથા આંખનાં રોગ, શરીરની નબળાઇ, નપુસંકતા, અરૂચિ, કિડનીના રોગો, ગળાના રોગોમાં વધુ કપૂરનો ઉપયોગ થાય છે.

(વધુ આવતાં અંકે...)

ક્ષિતિજો વિસ્તારવાનો અર્થ એ નથી કે ધરતી સાથેનું જોડાણ કાપી નાંખવું, નાનકડી સોયથી માંડીને સેટેલાઈટ સુધીની સાચી સમજણ કેળવવી તેનો અનુભવ કરવો તે જ્ઞાન!

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

(ગતાંકથી આગળ...)

તમે વિચારો અહીં લખી એ બાબતો જીવન જીવવા માટે જરૂરી નથી? અરે, જરૂરી જ નહિ પણ અનિવાર્ય છે. ક્ષેત્રફળ, ઘનફળ કે અર્થ વિસ્તાર અને સૂર્યમાળા શીખવાડતાં પહેલાં 'લાઇફ સ્કીલ્સ'ની આવશ્યકતા વધુ હોય છે.

આમાંનું ઘણું બધું બાળકો ઘરમાંથી કે દોસ્તો પાસેથી જોઇ જોઇને 'ટ્રાયલ એન્ડ એરર' મેથર્ડથી ઘડાઇને શીખે છે. પરંતુ તે પૂરતું નથી. અને અત્યારની ફાસ્ટ લાઇફમાં જયાં શેરડીનો જયૂસ તૈયાર મળતો હોય ત્યા સાંઠા ચૂસવાની મજુરીમાં લોકોને રસ પણ નથી. અને એટલે જ કેદારનાથમાં થયેલી વિભિષિકાના સમયે કાચા રસ્તા કે પુલ તૈયાર કરવા માટે આપણને મિલિટરીની જરૂર પડે છે.

ડેલ કાર્નેગીના પુસ્તકમાં અમેરિકાના કેલિફોર્નિયા સ્ટેટનો એક જૂનો કિસ્સો ટાંકવામાં આવ્યો હતો.

બન્યું એવું કે જંગલમાં રહેતાં અને દુનિયાદારીથી કપાયેલા રેડ ઇન્ડિયન્સ - આદિવાસીઓને સુધરેલા બનાવવા માટે એક યુનિવર્સિટીના ભણેલા પ્રોફેસરોએ એક પ્રોજેક્ટ નક્કી કર્યો, અને આદીવાસીઓને સુધારવા તેઓ જંગલમાં ગયા.

દિવસો મહિનાઓ વીતી ગયા. અભણ લોકોને અંગ્રેજી, વિજ્ઞાન, સાહિત્ય, અર્થશાસ્ત્ર શીખવાડવા ગયેલી ટુકડોની કોઇ અત્તો-પત્તો ન હતો. સત્તાધીશો મુંઝાયા. મોબાઇલનો એ જમાનો નહિ. ક્યાંક કશુંક અઘટિત તો નહિ થયું હોય?

અચાનક એક દિવસ મેલોઘેલો વલ્કલ વસ્ત્રધારી, આદીવાસી યુનિવર્સિટીના દ્વારે આવીને ઊભો. તેમના મુખીએ અંગ્રેજીમાં લખાવડાવેલો પત્ર સોંપીને એ ખેપિયો ચૂપચાપ ઊભો રહ્યો. આદિવાસીઓએ યુનિવર્સિટીના ટોચનાં અધ્યાપકોને લખી મોકલેલો પત્રનો સારાંશ કંઇક આવો હતો :

'મહેરબાન સાહેબ શ્રીઓ... આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર કે આપે અમારા જેવા સમાજ - નગરથી દૂર જંગલમાં રહેતાં આદિવાસીઓ માટે આટલી તકલીફ ઉઠાવી હોંશિયાર મિત્રોને મોકલ્યાં. એ લોકોએ અમને ખબર પણ ન પડે તેવું નવું - નવું જ્ઞાન આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. અમે એમનાં આ પ્રયત્ન માટે ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ.'

પણ અમે જોયું કે આ મિત્રોને પાણીમાં ભેખડેથી ભૂસકો મારી તરતાં આવડતું નથી. ઝાડની ડાળીએ લટકતું ફળ ખવાય કે કેવું ન ખવાય તે સમજમ પડતી નથી. સૂંઘીને ફળ પાક્યું છે કે નહિ તે નક્કી કરી શકતા નથી. પવનની દિશા જોતાં કે મોસમનો અંદાજ લગાવી શકતાં નથી. જંગલના અવાજોને ઓળખવામાં નબળાં છે. ઝાડની છાલમાંથી દોરી બનાવતા અને પથ્થર ઘસીને તાપણું પેટાવતાં શીખ્યાં નથી. આવી તો કંઇ કેટલીયે બાબતો જોઇને અમે ચિંતિત થયાં છીએ કે આ ભલા માણસો જીવન ટકાવી કઇ રીતે શકે? એમણે અમને જ્ઞાન આપી ખૂબ ઉપકાર કર્યો છે. બદલામાં અમારી પણ ફરજ છે કે કશુંક કરીએ... માટે અમે એમને આ બધી બાબતોની તાલીમ આપી એ શીખવાડી રહ્યાં છીએ કે શિક્ષણ પૂરૂં થયેથી અમને ફરીથી આપની સંસ્થામાં મોકલી દઇશું!'

માણસ ભણે છે શા માટે? હાથીના દાંતની માફક આપણે ત્યાં આ સવાલના બે જવાબો છે. ચાવવાના અને દેખાડવાના. દેખાડવાના જવાબમાં આપણે સરસ્વતી માતાથી માંડીને ગાંધીજી અને આઇનસ્ટાઇનના કેવોટેશન્સ ટાંકીશું. અને ચાવવાનો જવાબ છે : કારકિર્દી બનાવવા માટે. મતલબ પદ, પૈસા, અને પ્રતિષ્ઠા માટે. પરંતુ આ બધાથી ઉપર અગત્યની બાબત છે ઘડતરની. ભણતર એ ખરેખર તો ઘડતર સાથે જોડાયેલી પ્રક્રિયા છે. જ્ઞાનની ક્ષિતિજોને વિસ્તારવાની પ્રક્રિયા. ક્ષિતિજો વિસ્તારવાનો અર્થ એ નથી કે ધરતી સાથેનું જોડાણ કાપી નાંખવું. નાનકડી સોયથી માંડીને સેટેલાઇટ સુધીની સાચી સમજણ કેળવવી તેનો અનુભવ કરવો તે જ્ઞાન! જીવન જરૂરી કૌશલ્યોને નજર અંદાજ ન કરી શકાય. "સેન્સ ઓફ રાઇટ એન્ડ રોંગ" વાળી સિસ્ટમ વિકસાવવા માટે મૂલ્યોને સમજવા, શીખવા અને કેળવવાની પ્રક્રિયા.

> **ભણતર એ ખરેખર તો ઘડતર સાથે જોડાયેલી પ્રક્રિયા છે, જ્ઞાનની ક્ષિતિજોને વિસ્તારવાની પ્રક્રિયા**

"નકળા ડાલ ચલે ઇમારત,
વૃક્ષ ચલે નિજ લીલા!"

-ના ન્યાયે આપણે અને આપણાં બાળકે વૃક્ષ થઇને ખીલવું રહ્યું! આમેય ખીલવાની તો મોસમ ચાલી રહી છે ને!

- તારી સ્વાતિ