સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

અધિકારી જો આંખ બતાવે તો મપાઈ જાય છે
ને 'સુપ્રીમ'માં મહત્ત્વની પાંખ કપાઈ જાય છે!
રહો કાંખમાં, રંક બની, આવો ન કદી વાંકમાં -
માંખ, ઉડી ન શકે એવો ગોળ અપાઈ જાય છે!
બદલીઓમાં ચાણક્ય નીતિ)

હાઈકુ

હસો કે રડો !
પટપટાવો પૂંછ -
કહ્યા પ્રમાણે...'

ન્યાય કે સત્તા ?
વર્ષોથી છે વિવાદ -
સુપ્રીમ' કોણ ?

ચિંતન

ઋણશેષા અગ્રશપશ્ચ શત્રુશેષ સ્તયવ ચ ।
પુનઃપુનઃ પ્રવર્ધન્તે તસ્માત્ ત્રાવશેખયેત ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક બ્રહ્મસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

દેવું, અગ્નિ અને શત્રુ આ ત્રણ જો બાકી રહે તો, ફરી ફરી માથું ઊંચવા વધ્યા કરે છે, માટે આ ત્રણેયને પ્રથમથી જ નામશેષ કરી નાખવા વધવા દેવા નહીં.

માનવીની દેવું કરવાની ટેવ પડી જાય પછી નીતિ અને શરમ નેવે મૂકાઈ જાય છે. ભલે ઉધાર લઈ ને તત્કાળ વ્યવહાર ચાલે પણ પછી એ દેવું ઉતારવા માણસ તૂટી જાય છે. દેવું ન કરવાની સલાહ અત્રે અપાઈ છે. પછેડી જેટલા જ પગ લાંબા કરવા.

અગ્નિની બાબતમાં પણ આવું જ કંઈક છે. ચૂલામાં ધરબાયેલો અગ્નિ પણ કઈ ક્ષણે 'ભડકો' થાય એ નિશ્ચિત નથી હોતું. માટે અગ્નિને સંપૂર્ણપણે નામશેષ કરવો.

શત્રુ પર દયા કરી ક્ષમા આપી જવા દેવામાં આવે તો પણ એ અપમાન અને હારને ભૂલી શકતો નથી. એનો સમય આવે, શક્તિ મળે ત્યારે એ ફરી હુમલો કરી શત્રુતા અપનાવે છે. જયારે પૃથ્વીરાજ ચૌહાણે શાહબુદ્દીન ને ક્ષમા કરેલ પણ સામે શાહબુદ્દીન ઘોરીએ શત્રુતા ચાલુ જ રાખી એ બદલો લીધો હતો.

સુવિચાર

- આજ મહેનત કમાઈ સે જયાદા કરો, એક દિન કમાઈ મહેનત સે જયાદા હોગી... - **સુનિર પાર્કર**
- બનાવટને નકલ દુનિયામાં પાગરતી નથી હોતી, કે નકશાના સમંદરમાં કદી ભરતી નથી હોતી - **મરીઝ**
- આપણી ત્રેવડ હોય એટલી જ બહાદુરી બતાવાય, ઘણી વખત સમજદારી વગરની બહાદુરી પણ જોખમી બની જાય છે - **કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ**
- ઝાડ તેના ફળથી ઓળખાય છે, સોનું કસોટીથી પરખાય છે, ઘંટની કિંમત તેના રણકારથી અંકાય છે, એવી જ રીતે માણસનું મૂલ્ય સંસ્કારથી મપાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે માણસે કહ્યું કે પૈસા પાપનું મૂળ છે, તેણે એજ સાબિત કર્યું કે તેની પાસે તે નથી - **સ્ટુઅર્ટ વાઈલ્ડ**
- દર દસ વર્ષે જ્ઞાન બમણું થઈ જાય છે. ચેતો, તમારી સલામતી કેવળ શીખતા રહેવાની શક્તિ કેળવવામાં છે - **પોલો કોએલા**
- આજનું ઔષધ : એપલ વિનેગાર એક ચમચી સામે ૫૦૦ મિલી, પાણી ઉમેરી આ મિક્ષર માથામાં માલિશ કરવાથી વાળના રોગોમાં રાહત થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

બે ધોરણ ભણેલા દાદીમા બોલ્યા, 'ખાધે-પીધે હોળીને વધે એની દિવાળી' પૌત્રએ કહ્યું, 'આ કહેવતનો અર્થ સમજાવો.' દાદીમાં કહ્યું, 'એક ગામમાં એક સુથાર અને એનો એક મિત્ર લુહાર હતો. બંનેની આવક લગભગ સરખી. સુથારની પત્ની સુશીલા અને લુહારની પત્ની લલિતા. લલિતાને કારણ વગર ખરીદી કરવાનો શોખ હતો. વારે તહેવારે બિનજરૂરી ખર્ચા કરી ઘરની બચતનો કચ્ચરઘાણ કાઢી નાખતી. સુશીલા નામ પ્રમાણે ખરેખર સુશીલ હતી. પતિ કંઈ લેવાનું કહે તો પણ એ ખપ પૂરતું જ ખરીદે.' વર્ષો વિત્યા. એક દિવસ સુશીલાએ સુથાર પતિને કહ્યું, 'આપણે નવું મકાન ખરીદીએ.' સુથાર તો આશ્ચર્યમાં પડી ગયો. સુશીલા કહે, 'પૈસાની ચિંતા ન કરશો.' ખરેખર એમણે સરસ મકાન ખરીદ્યું. સુશીલાની બચતમાંથી મકાન ખરીદાયું. દિવાળી સમયે વાસ્તુપૂજા કરી અને રહેવા ગયા.

જયારે પેલી લુહાર પત્ની લલિતા હજી એ જ નાના મકાનમાં રહી.

દાદીમાએ વાત પૂરી કરતા કહ્યું, 'એકે બધું વાપરી કાઢ્યું એટલે ખાધે-પીધે અંતે કશું ન રહ્યું, પણ જેણે બચત કરી એની દિવાળી થઈ ગઈ.'

અમેરિકામાં ગૃહયુદ્ધના અણસાર

તંત્રીસ્થાનેથી...

વિશ્વની શ્રેષ્ઠ લોકશાહીનું છોગું લગાવીને ફરતા જયોર્જ વોશિંગ્ટન અને અબ્રાહમ લિંકનના મહાન રાષ્ટ્રને ૨૦૨૦નું વર્ષ નષ્ટભ્રષ્ટ કરીને જંપશે એમ લાગે છે. કોરોનાના આતંકથી ઘેરાયેલા દેશમાં વંશીય રંગભેદની નવી સમસ્યા ભારેલો અગ્નિ ઓચિંતો ભભૂકી ઊઠે એમ દાવાનળની જેમ ફેલાઈ રહી છે. પોલીસ ઑફિસર દ્વારા એક અશ્વેત પ્રદર્શનકારી ફ્લોઈડને એના ગળા પર પગ દાબીને મોતના ઘાટ ઉતારવાોન વીડિયો વાઈરલ થતાં આખું અમેરિકા કાળા-ગોરાની છાવણીમાં વહેંચાઈ જાય એવી ખતરનાક સ્થિતિ સરજાવા પામી છે. ફ્લોઈડની હત્યાનો હૃદયદ્રાવક વીડિયો જોઈ અમેરિકાના અશ્વેતો રસ્તા પર આવી ગયા છે. છેલ્લા એકાદ સપ્તાહથી ચાલતા દેખાવોની પરાકાષ્ઠા એ છે કે ૨૫ શહેરોમાં ઈમર્જન્સી કર્ફ્યૂ લાદવો પડ્યો છે. ટોળા બેકાબી બની જતાં ટિયર ગૅસ છોડવો પડ્યો છે અને એક તબક્કે વોશિંગ્ટન ખાતે છેક વ્હાઈટ હાઉસ પાસે પહોંચી ગયેલાં ટોળાએ એવી દહેશત ફેલાવી દીધી હતી કે રાષ્ટ્રપ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પને બંકરમાં છુપાઈ જવું પડ્યું હતું. નેશનલ ગાર્ડ અને સેનાની ટુકડીઓને ખડેપગે રહેવાના આદેશો અપાયા છે. ટ્રમ્પે તોફાનીઓને 'ડોમેસ્ટિક ટેરસિસ્ટ' કહી વધુ ઉશ્કેરી મૂક્યા છે. ટ્રમ્પને આવી તત્કાળ ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિમાં ધીરજપૂર્વક વર્તતાં આવડે એવી અપેક્ષા જ અસ્થાને છે. એમણે ઉશ્કેરાઈ જઈને આવા હુમલાખોરો પર તો શિકારી કૂતરા છોડી દેવા જોઈએ એવું નિવેદન કર્યું છે. અમેરિકાનાં અગિયાર રાજયોમાં જંગલની આગની જેમ ફેલાઈ ગયેલ આ રમખાણો દુનિયામાં કહેવાતી શ્રેષ્ઠ લોકશાહીની આબરૂના લીરા ઉડાડી રહ્યા છે. ગૃહયુદ્ધની કગાર પર આવી પડેલા દેશમાં એક તરફ કોરોના સપાટો બોલાવી રહ્યો છે, બીજી તરફ ચૂંટણીનાં પડઘમ વાગી રહ્યાં છે, ટ્રમ્પ આ તોફાનીઓને ડાબેરીઓનું કાવતરું ગણાવી રહ્યા છે. એમને ભીંત પર લખાયેલ અક્ષરોની જેમ એમની હાર વંચાઈ રહી છે. એથી એ વધુ ને વધુ બેબાકળા થઈ સાવ અર્ધપાગલ માણસની જેમ લવારા કરી રહ્યા છે. અમેરિકાના ઈતિહાસમાં ટ્રમ્પ એક કલંક બની રહે એવી શક્યતાઓ વરતાઈ રહી છે. લેન્ડ ઓફ ઓપર્ચ્યુનિટી તરીકેની ઓળખ ઊભી કરનાર દેશ રંગભેદની સદીઓ જૂની કાજળકોટડીમાં ફેરવાઈ રહ્યો છે. બરાક ઓબામા પ્રથમ અશ્વેત રાષ્ટ્રપ્રમુખ તરીકે ચૂંટાયેલા ત્યારે દુનિયામાં અમેરિકાની મૂઠી ઊંચેરી ઓળખ પ્રસ્થાપિત થઈ હતી. ઓબામાને અમેરિકન પ્રજાએ બીજી ટર્મ પણ આપી હતી. પરંતુ રિપબ્લિકન પાર્ટીના માલેતુજાર ઉમેદવાર ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે ચૂંટણી જીતવાના 'ટ્રમ્પ કાર્ડ' તરીકે 'અમેરિકા ફર્સ્ટ'ના રૂપકડા સૂત્ર પાછળ વંશીય રાજકારણનાં ઝેર બી વાવ્યાં હતા. શ્વેત પ્રજાની સર્વોપરિતા જળવાઈ રહે એ માટે ટ્રમ્પને જ વોટ આપવો પડે એવી દૃઢ માન્યતા શ્વેત અમેરિકનોમાં ફેરવાઈ ગઈ હતી. હિલેરી ક્લિન્ટન શ્વેત અમેરિકન જ હતાં એન એમના પતિ બિલ ક્લિન્ટન બે ટર્મ સુપેરે ભોગવી હતી. ગુણવત્તા અને જ્ઞાનની રુએ હિલેરી ચડિયાતાં ઉમેદવાર હતા પણ ટ્રમ્પ પાસે શ્વેત-અશ્વેત જેવા મુદ્દા અને છૂટ્ટે હાથે વેરવાજોગ અઢળક નાણાં હતા. ટ્રમ્પ ચૂંટાયા પછી પણ એમની વિરુદ્ધ મહાભિયોગ સુધીની કાર્યવાહી હાથ ધરાઈ હતી. પરંતુ આખરે અમેરિકાના 'પ્રમુખ'ની ખુરશીનું માન રાખી એ મોકુફ રખાઈ હતી. ટ્રમ્પ મોદીને એમના પ્રિય મિત્ર ગણે છે. મોદીની અમેરિકાની મેગા ઈવેન્ટમાં હાજરી આપે છે અને ભારતમાં 'નમસ્તે ટ્રમ્પ'ની લહાણી મેળવી શકે છે ! ટ્રમ્પ વગર વિચાર્યે વૈશ્વિક મુદ્દાઓ અને પાડોશી રાષ્ટ્રોના ઝઘડાઓમાં કૂદી પડવા તૈયાર થઈ જાય છે. આવા અપરિપક્વ રાષ્ટ્રપ્રમુખને બીજી ટર્મ આપે તો દુનિયા એ પ્રજાની દયા જ ખાશે. અત્યારે તો અશ્વેતોની પીડાને વિસ્ફોટ સ્વરુપ ધારણ કર્યું છે અને અમેરિકાને કોરોનાને સમાંતર ગૃહયુદ્ધ જેવી સ્થિતિનો બેવડો માર પડી રહ્યો છે. જો કે આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ અમેરિકા બે વૈજ્ઞાનિકોને સ્પેસ સ્ટેશન પર હેમખેમ પહોંચાડી શકે છે, તે એની સર્વોપરિતાજનું જ પ્રમાણ છે !

'જો દેખા થા, જો જીતા થા, વહી લીખા હૈ...'

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

'કંઈ બાર યું ભી દેખા હૈ યે જો મન કી સીમા રેખા હૈ મન તોડને લગતા હૈ...'

આ ગીતના શબ્દો કોણે નહિ અનુભવ્યા હોય...

કહીં તો યે દિલ કભી
મિલ નહિ પાતે,
કહીં સે નિકલ આયે
જનમો કે નાતે...

આવું તો મેં અને તમે જીવનમાં અનુભવ્યું જ હશે.

આટલી સરળ ગીત રચના કરનાર ગીતકાર યોગેશ હમણાં થોડા દિવસો પહેલા દુનિયામાંથી વિદાય થયા... એમને કહેલું કે 'મને ક્યારેક હોંશિયારી કરવાની જરૂર ના પડી, મહેનત બહુ કરી...'

૧૯ માર્ચ ૧૯૪૩ના રોજ લખનૌમાં જન્મ થયો. એમના પિતાજી બ્રિટીશ જમાનાના એન્જીનીયર હતા. ૯૯ વર્ષની લીઝ પર જમીન મળી હતી, વિશાળ કોઠી હતી જેમાં યોગેશજી બે બહેનો અને માતાપિતા સાથે રહેતા હતા.

ઈન્ટર સુધી ભણ્યા હતા સ્વભાવ પહેલેથી અંતરમુખી. એવામાં અચાનક પિતાજીનું અવસાન થયું. માતા અને બહેનની જવાબદારી એમના પર આવી અભ્યાસ છૂટ્યો. નાની-મોટી નોકરી શોધવા પ્રયત્ન કર્યો પરંતુ મેળના પડ્યો. શોર્ટહેન્ડ - ટાઈપીંગ શીખ્યા પણ વ્યર્થ.

એમના ફૈબાનો દીકરો વિજેન્દ્ર મુંબઈ ફિલ્મ ઈન્ડડસ્ટ્રીમાં હતો. થયું કે ચાલો મુંબઈ જાઉં, એને મળું, એ કયાંક નોકરીએ લગાવી દેશે... તૈયારી કરી મુંબઈ જવાની...

જેમ રામ સાથે લક્ષ્મણના જીદ કરીને વનવાસમાં જોડાયા હતા કાંઈક એવું જ દશ્ય હવે સર્જાયું. યોગેશનો સ્કૂલકાળનો એક મિત્ર હતો સત્યપ્રકાશ તિવારી, એને પ્રેમથી સત્તુ કહેતા... યોગેશેન લલ્લાના નામે એ બોલાવતો... દોસ્તી જુઓ કૃષ્ણ-સુદામા જેવી... સત્યપ્રકાશ સાથે મુંબઈ ગયો. મારું જે થવું હોય એ થાય પરંતુ તારી લાઈફ બનવી જોઈએ. મુંબઈ જઈને ભાઈ વિજેન્દ્રને મળ્યા. યોગેશજી સ્વયં મુલાકાતમાં કહે છે એમ તેઓએ કોઈ પોઝીટીવ રિસ્પોન્સ ન આપ્યો. રખડ્યા - રઝળ્યા... આખરે અંધેરી સ્ટેશનથી ચાલતા ૪૫ મિનટ થાય એટલે દૂર પારસી પંચાયત રોડ એક ટેકરો હતો, ત્યાં ૬ ઝૂંપડા હતા, એમના એકમાં મહિને બાર રૂપિયાના ભાડે બંને રહ્યા. સત્તુ સતત કહે કે તારે ફિલ્મ લાઈનમાં જ જવાનું છે, એટલે યોગેશને કયાંક નાની નોકરી મળે તો પણ છોડાવી દે...

મિત્ર માટે સત્તુએ પોતાની જમીન વેચી, જમીનદારના દીકરાએ પ્યુનની નોકરી કરી, મિલમા કામ કર્યું... એક સમયે ભગવાનસિંહ નામના એક સજ્જન યોગેશને રોબિન ચેટરજી નામના સંગીતકાર પાસે લઈ ગયા... તેમની 'સખી રોબિન'ફિલ્માં ૬ ગીતો લખ્યા. જેમાનું એક જાણીતું થયું 'તું જો આઓ તો પ્યાર આ જાયે, જિંદગી મેં બહાર આ જાયે...' સફળતા હજી દસ વર્ષ દુર હતી. આખરે ફિલ્મ આનંદના ગીતોએ સ્વતંત્ર ઓળખ આપી... હિન્દી સિનેમાના પહેલા સુપરસ્ટાર રાજેશ ખન્ના માટે લખ્યું 'જિંદગી હૈ પહેલી હાયે... એ પછી તો ઋષીકેષ મુખર્જી અને બાસુ ચેટર્જી જેવા નીવડેલા દિગ્દર્શકોની ફિલ્મોમાં સુમધુર ગીતો લખ્યા.

રીમઝીમ ગીરે સાવન,
આયે તુમ યાદ મુજે,
રજનીગંધા ફૂલ તુમ્હારે,
મૈને કહા ફૂલોં સે, ના બોલે તુમ ના મૈને કુછ કહા...'

બહુ બધા ગીતો આપીને ગયા છે યોગેશજી. તેઓ જયારે ઈન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા ત્યારે દિગ્ગજ ગીતકારો મેદાનમાં હતા, એમની વચ્ચે પોતાની ઓળખ ઊભી કરી... સરળતાથી - સહજતાથી - એક મુલાકાતમાં કહે છે 'જો દેખા થા, જો જીતા થા, વહી લીખા હૈ...'

આખરી ફિલ્મ લેખક તરીકે રહી બેવફા સનમ... કેટલીક ટીવી સીરીયલો માટે પણ લખ્યું.

દાદા સાહેબ ફાળખે એવોર્ડ, યશભારતી એવોર્ડ સહિતા એવોર્ડ મેળવનાર યોગેશજીને મન સૌથી મોટો એવોર્ડ ચાહકોનો પ્રેમ હતો... આજે પણ એમના ગીતો સાંભળીએ ત્યારે શબ્દોના અજવાળા રેલાય છે.

વહ સરફીરી હવા થી સંભલના પડા મુઝે, મૈં આખરી ચિરાગ થા જલના પડા મુઝે

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

વાત એ શિક્ષકોની કે જેઓ ઘરે રહીને સતત વિદ્યાર્થીઓને ભણાવી રહ્યાં છે. વિવિધ પ્રાઈવેટ સ્કૂલના સંચાલકો અને શિક્ષકો રાત-દિવસ એક કરીને એકદમ નવી જ પદ્ધતિ દ્વારા ઝૂમ એપ કે ગૂગલ મીટ જેવી ઓનલાઈન એપ્લીકેશનથી ભણાવી રહ્યાં છે. જીવનમાં ક્યારેય ન વિચારી હોય એવી પરિસ્થિતિમાં આપણે છીએ. કોઈ શિક્ષક પ્રશિક્ષણની કોલેજોમાં આવી ટ્રેનિંગ લઈને કોઈ શિક્ષક નથી આવ્યો કે, રાતો-રાત વિડીયો સ્ક્રીન પર એક સાથે ઘણાં બધા બાળકોની સામે ભણાવી શકે. છતાંપણ શિક્ષક આ કામ કરી રહ્યો છે. જીવનમાં ક્યારેય વ્યક્તિ પ્લેનમાં બેઠો પણ ન હોય અને અચાનક જ તેને કોકપીટમાં બેસાડી દેવામાં આવે અને કહે લ્યો હવે પ્લેન ઊડાડો. કંઈક આવી જ હાલત એ શિક્ષકોની થાય જ્યારે તેમને ઓનલાઈન ક્લાસીસ લેવાનું કહેવામાં આવે. કોઈ નાની માના ખેલ નથી. એક માત્ર બે મિનિટની વિડીઓ ક્લીપ બનાવવી હોય ને તો પણ દસ વાર એડીટ કરવું પડે છે, તેવા સંજોગોમાં સતત ચાળીસ મિનિટ સુધી અસ્ખિલત પ્રવાહમાં બોલતા રહેવાનું. કોઈ દિવસ વિચાર્યુ છે કે કેટલું કપરું કાર્ય છે ?

પણ ના, આપણને તો આદત છે કે જે સાંભળે તેને વધારે ડફણાં મારવાના ! હજી એફ.આર.સી. ની પળોજણ પુરી થઈ નથી, અને આ સત્રની ફિ માટે રડારોળ કરવા માંડ્યા. એક સુંદર વિડીયો ક્લિપ જોઈ હતી જેમાં એક બહેન કહે છે કે, જ્યારે તમે બહારગામ જાવ ત્યારે પણ કેબલનું ભાડું ચૂકવવું પડતું હોય છે,પણ આપણે ચૂ-ચા કરતાં નથી. માત્ર વિદ્યાલયોને જ તુમાખી દેખાડવાની ? અરે તમારી ફી તેમને નહીં મળે તો તમારા પાલ્યનું ભાવિ જેના હાથમાં છે, તેવા સન્નિષ્ઠ શિક્ષકોનો પગાર કેવી રીતે થશે ? માન્યું કે ૩૦% એવા પરિવાર હશે કે જેઓ ખરેખર મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં આવી પડ્યાં હશે. તેઓને અત્યારની સ્થિતિમાં ગુજરાન ચલાવવું પણ મુશ્કેલ બની રહેતું હશે. આવા સમયે વાલીઓના જે વ્હોટ્સએપ ગૃપ સ્કૂલની અને શિક્ષકોની બૂરાઈ કરવા માટે બનાવ્યા છે, અથવા તો ગૃહકાર્યની આપ-લે માટે બનાવ્યા છે, તેના દ્વારા તપાસ કરો કે ક્યાં વાલીને સહાયની આવશ્યકતા છે? મદદ ઘણી બધી રીતે શક્ય છે. સંપન્ન પરિવાર આવા આવશ્યક પરિવારના એક બાળકની એકાદ સત્રની ફિ ન ભરી શકે? પ્રશ્નો ઊભા કરી દેવા આસાન છે. તેનું નિરાકરણ લાવવું મુશ્કેલ છે. શાળા સંચાલકો સાથે વાતચીત શરુ કરીને કોઈ વચ્ચેનો રસ્તો લાવી શકાય. શાળા સંચાલકોએ પણ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહેલા વાલીઓનો સંપર્ક કરીને કંઈક નક્કર પગલાં લેવા જોઈએ. સમાજના શ્રેષ્ઠીઓનો સંપર્ક કરીને આવા પરિવારોની આર્થિક સંકડામણની રજૂઆત કરીને પ્રશ્નોનો નિવેડો લાવવાના સહિયારા પ્રયાસ કરવા પડશે. પણ બસ નનૈયો જ કરીને વાત માંડશું તો ક્યાથી મેળ પડે?

આપણાં બધાં પ્રશ્નો માત્ર સરકાર જ હલ કરી આપે, તે વિચાર જ અયોગ્ય છે. કઈ શાળામાં બાળકને ભણાવવો, ત્યાંનુ માળખું, તેની દરેક બાબતોનો પચાસ વાર વિચાર કરીને જ આપણે આપણાં પાલ્યનું એડમિશન કરાવીએ છીએ. હવે જે જગ્યા પર આપણે બારમા ધોરણ સુધી બાળકને ભણાવવા માંગીએ છીએ, તે જગ્યા પર કાર્ય કરતાં અને તમારા પાલ્યો સાથે મહત્તમ સમય વિતાવીને તેને જવાબદાર નાગરિક બનાવતાં શિક્ષકને આદરપૂર્વક સન્માન આપીને તેમની આમાન્યા જાળવવાની વાત તો દૂર, તેમને વખોડવાનું તો બંધ કરીએ.

રખેને માનતા કે આ કોઈ મનમાની ફિ વસુલતાં અને બાળકોને તથા વાલીઓને ફિ માટે ફરજ પાડતાં, અમાનવીય અભિગમ દાખવીને અતડું વર્તન કરતાં માલેતુજાર શાળા સંચાલકોની વકિલાત માટે લખ્યું છે. જરાય નહિ. સંચાલકોનો એવો અમાનવીય અભિગમ તો વખોડવા યોગ્ય છે જ.

પણ, અહીં એ શિક્ષકો, એડમિન સ્ટાફ, આપણાં બાળના હાઈજીનની સતત કાળજી રાખતો હાઉસકીપીંગ સ્ટાફ અને બાળકને શાળામાં પહોંચાડતા સ્કૂલ-બસના ડ્રાયવર-કંડક્ટર જેવા વ્યક્તિઓનો સંપૂર્ણ નિભાવ જ આ વ્યવસ્થા સાથે જોડાયેલ છે. એ દરેક વ્યક્તિની મૂંઝવણ આપને વિદિત કરવાનો જ આશય છે.

શિક્ષક એ સમાજનો સૌથી મોભાદાર વ્યક્તિ હોવો જોઈએ. તેને અપાતું સન્માન આપણા સમાજને નૈતિકતાની અને સંવેદનશીલતાની નવી રીત શીખવશે. અહીં શાળા દ્વારા ચલાવાતાં ઓનલાઈન ક્લાસિસ એ એક નવી વ્યવસ્થાનો ભાગ છે. વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા છે. આ ક્લાસ માત્ર દેખાવ ખાતર નથી ચાલતાં, શિક્ષકો ખૂબ મહેનત કરીને આ નવી વ્યવસ્થાને અનુકૂળ થવાની સાથે સાથે પોતાનું સર્વોત્તમ આપી રહ્યાં છે.

ઓનલાઈન ક્લાસિસ ચાલતાં હોય ત્યારે શિક્ષક ચોક્ક?સપણે એ જાણતો હોય છે, કે એ વર્ગનાં ૩૫ વિદ્યાર્થીઓને જ નહીં, પરંતુ વિદ્યાર્થીની પાછળ રહીને સાંભળતા તેમનાં માતા-પિતા સહિત બીજા અનવોન્ટેડ ગેસ્ટને પણ ભણાવી રહ્યા છે. જેઓ તેમને છાશવારે અમસ્તાં અમસ્તા કસોટીની એરણે મૂકશે. વિદ્યાર્થીઓ પણ બધાં સરખા નથી હોતા. ચાલુ વર્ગમાં જેઠાલાલનું ડી.પી. બનાવીને મૂકી દેવાનું, અંદર-અંદર વાતો કરે રાખવાની, ચેટ-બોક્સમાં અભદ્ર ભાષામાં શિક્ષક માટે ટીપ્પણીઓ કરવાની. ખરેખર તો આ સમય એવો છે, જ્યારે માતાપિતાને એ સાબિતી મળે છે, કે જે કાન-કુંવરને તમે અણમોલ રતન સમજો છો, તે ક્લાસમાં કેવો વર્તાવ કરે છે. ધ્યાન જ રાખવું હોય તો આ બધી બાબતોનું ધ્યાન રાખીએ.

એક સામાન્ય વિવેક છે કે આપણે બાળકને અને શિક્ષકને આ નવી વ્યવસ્થામાં એડજસ્ટ થવામાં સહાયક બનીએ. એક જવાબદાર નાગરિક તરીકે આપણી જવાબદારી હવે અનેકગણી વધી ગઈ છે.

આપણે સહું મુશ્કેલીમાં છીએ, ત્યારે સાથે મળીને જ મુશ્કેલી હલ થશે.

- jayuoza@gmail.com
Mo.9898046488

આદુમાં સ્વાદ અને ઔષધીય ગુણનો દાદુ સમન્વય

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

કોરોના વાયરસ એનો વિકરાળ પંજો નિર્દયતાથી પસરાવતો જ જાય છે. આજે જગત આખું હેલ્થ કોન્સિયસ બની ગયું છે. વિડંબણા તો એ છે કે, નરી આંખે જોઈ પણ નથી શકાતો એવો આ ક્રૂર દુશ્મન રોજે રોજ લોકોને એનો કોળીયો બનાવતો જાય છે. દાયકાઓથી વિશ્વમાં એન્ટીબાયોટીક ડ્રગ્સ એટલી બધી લેવામાં આવી રહી છે કે, હવે એની રોગ પ્રતિકારક શક્તિનો 'બ્રેકીંગ પોઈન્ટ' આવી ગયો છે. આગામી દિવસોમાં કદાચ એવું બને કે, સુપર બેકટેરીયાને નાથવા માટે તબીબી જગત પાસે કોઈ એન્ટીબાયોટીક ઉપચાર મળશે નહી. જો આ વાચીને તમને ફફડાટ થયો હોય તો એ કંઈક અંશે વાજબી પણ છે. કોરોનાએ આ વાતની ગવાહી આપી છે. એવુ લાગે છે કે, કોરોનારૂપી અદ્રશ્ય દુશ્મને વિશ્વના મેડિકલ વર્લ્ડ અને સાયન્ટીસને બિલકુલ ઠંડા કલેજે જણાવી દીધું છે કે, 'ભાઈ, કોઈ દવાનું કામ નહી ચાલે... હવે તમારા ભોજનમાં જ રહેલા ઔષધિય તત્વોને ઓળખવાનું શરૂ કરી દો.' રોગપ્રતિકારક શક્તિના વિકાસ ઉપર આજે દુનિયાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત થવા લાગ્યું છે. જંક ફુડ અને હોટેલ, રેસ્ટોરંટમાં ઠાઠથી જમતા લોકો ગભરાવા લાગ્યાં છે.

જગતમાં એવું કોણ હશે કે જેને દુઃખી થવું હોય ! સ્વાભાવિક છે કે, દરેકને સુખી જ થવું હોય. સુખ સ્વાસ્થ્યના માર્ગે જ આવતું હોય છે. ધનના ઢગલા કે અમાપ સત્તા એક રોગીષ્ટને ક્યારેય સુખ આપી નથી શકતા. સ્વસ્થ અને સુખી રહેવા માટેની પૂર્વ શરત છે, શરીરમાં કોઈ પ્રકારની વ્યાધિ ન હોવી જોઈએ. ચરકસંહિતાના શ્લોક ૧.૧૪માં કહ્યું છે કે, ધર્માર્થકમોકસમ્ સ્વાસ્થ્યમૂલુતમમ્। રોગસ્તાસ્યપહતારઃ શ્રેયસો જીવણસ્ય ॥ આની સરળ સમજ એટલી જ કે, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષનું મૂળ આરોગ્યમાં રહ્યું છે. આ ચારેયની ઉપલબ્ધિનું સુખ સારા આરોગ્ય વગર શક્ય નથી.

વિશ્વની સૌથી પહેલી ચિકિત્સા પ્રણાલીના પાયામાં આયુર્વેદ છે. તદાયુર્વેદ યતીત્યાયુર્વેદઃ એટલે કે, આયુ વિશે જ્ઞાન આપે એનું નામ આયુર્વેદ. આયુર્વેદનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત એ છે કે, શરીરરૂપી કિલ્લામાં રોગરૂપી દુશ્મન પ્રવેશ જ ન કરી શકે એવી આહાર-વિહારની મજબૂત કિલ્લેબંધી હોવી જોઈએ. સદીઓ પહેલાં લખાયેલાં આપણાં ચારેય વેદમાં આયુર્વેદ ચિક્ત્સા પ્રણાલીનો ભરપુર ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. ઈ.સ. પૂર્વે ૧૬૦૦મી સદીમાં તૈયાર થયેલાં ઈજિપ્શીયન ગ્રંથ 'એબર પપાયરસ' ગ્રંથમાં ૭૦૦ જેટલાં દેશી ઉપચારોની રીત વર્ણવવામાં આવી છે. જો કે, આ ઉપચારોના પદ્ધતિસરના કોઈ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ નથી પરંતુ પેઢી દર પેઢીથી આ ઉપચારો થતાં આવ્યાં છે. ઈ.સ. પહેલી સદીમાં ગ્રીક ચીકિત્સક ડાયોકોરીડેસે પશ્ચિમના દેશોમાં વિવિધ જડીબુટ્ટીઓથી ઈલાજ કરવાની પદ્ધતિ અમલમાં મૂકી હતી. એમણે 'ડી મેટેરીયા મેડિકા' નામનો ઔષધ વિદ્યાનો મનનીય ગ્રંથ પણ આપ્યો છે. આ ગ્રંથના આધારે ૧૬૦૦ વર્ષ સુધી જગતમાં વિવિધ રોગની દવાઓ બનાવવામાં આવી હતી.

આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં સ્પષ્ટ જણાવાયું છે કે, આપણા જ ભોજનમાં

અદભુત ઔષધિય ગુણોથી ભરપુર વિવિધ શાકભાજી, ફળ અને ધાન્ય ઉપલબ્ધ છે. આયુર્વેદમાં આદુને એક ઉત્તમ ઔષધનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. આદુમાં સ્વાદ અને ગુણનો દાદુ સમન્વય જોવા મળે છે. આયુર્વેદમાં આદુના ઔષધિય ગુણોની વિભાવના દર્શાવાઈ છે. આદુને સંસ્કૃતમાં વિશ્વૌશદ કહે છે. અંગ્રેજીમા એને જીંજર, ઈન્ડોનેશિયામાં જાહે, નેપાળમાં આદુવા, ફિલિપિન્સમાં લુયા કહે છે. નામ ભલે જુદા જુદા હોય પણ આદુની ઔષધિય પહેચાન એક છે.

પંજાબી વ્યંજન હોય કે મહારાષ્ટ્રીયન ભોજન, ગુજરાતી થાળી હોય કે બંગાળી ભાણું દરેકમાં આદુનો સ્વાદ અને સોડમ મન લુભાવન હોય છે. આદુ માત્ર સ્વાદિષ્ટ અને સુગંધીદાર નથી બલ્કે તેમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિના ભરપુર ભંડારો છે. આદુમાં જીંજરોલ, સોગાઓલ, જીંજીબેરેન, વિવિધ વિટામીનો અને મીનરલોનો ખજાનો છે. આદુનો ભવ્ય ઔષધિય ઈતિહાસ છે. સદીઓથી આદુનો ઉપયોગ તમામ પ્રકારની બિમારીઓને રોકવા માટે અને રોગને નિર્મૂળ કરવા માટે થતો આવ્યો છે. નિયમિત રીતે આદુનું સેવન શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં ઉપયોગી છે. આદુમાં જીંજેરોલ નામનું બાયોએક્ટિવ તત્વ ઉબકા અને વોમીટીંગ જેવા રોગમાં ઉપયોગી છે. સાંધાના દુખાવા માટે પણ આદુનું આ તત્ત્વ રામબાણ ઈલાજ જેવું છે. આદુમાં રહેલા સોઆગોલ નામના તત્વથી મોઢાં અને ગળાના કેન્સર તેમજ હૃદયની બિમારી સામે રક્ષણ મળે છે. ઝીંગીરીન નામનું તત્ત્વ પાચનક્રિયામાં ઉપયોગી છે. આદુ એન્ટિડાયાબિટીક પણ છે. મગજના ચેતાતંતુને સક્રિય કરનારું અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનારું આદુ ઔષધિય રાજા છે.

સારા સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રતિદિન આદુનું સેવન ઉપકારક રહે છે. રોજે રોજ દોઢ સેન્ટીમિટર જેટલો આદુનો ટુકડો કાપીને ચામાં અથવા શાકમાં ભેળવીને લેવાથી શરીરમાં એની ચમત્કારીક અસરો થતી હોય છે. આદુ શરીરમાં થતી બળતરાનો નાશ કરે છે. સગર્ભા માતાઓને પ્રતિદિન આદુનું સેવન ઉબકા અને વોમીટીંગમાં ઘણી રાહત આપે છે. આદુ આંતરડાની કામગીરીને વધુ સરળ અને અસરકારક બનાવે છે. કબજિયાતને અલવિદા કરવા માટે પ્રતિદિન આદુનું સેવન ગુણકારી છે. આદુ ખાવાથી શરીરમાં ક્રાઈગ્લાઈસેરાઈડ્સ નામનું ખરાબ કોલોસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે. આદુની ઢાલથી શરદી, ફ્લુ અને વાયરસનો શરીર પર થતો એટેક ખાળી શકાય છે. જેને ત્વચાનો કોઈ રોગ હોય કે મુત્રજનન તકલીફ હોય અથવા એસીડીટીની સમશ્યા હોય એણે આદુના વધુ પડતા સેવનને ટાળવુ હિતાવહ છે.

ઔષધિય રાજા આદુનો ઉદભવ સાઉથ ઈસ્ટ એશિયાના આઈલેન્ડમાં થયો હતો. સંભવતઃ એસ્ટ્રોનેશિયન લોકો દ્વારા તેનો સૌ પ્રથમ ઉપયોગ થયો હોવાનું માનવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તે ભારત અને હવાઈના દેશો સુધી પહોંચ્યું હતું. દુનિયામાં સૌથી વધુ આદુ એશિયામાંથી નિકાસ થાય છે. પ્રાચીન ગ્રીક અને રોમનો દ્વારા આદુનો વ્યાપક પ્રમાણમાં ઉપયોગ થતો હોવાનું ઈતિહાસના પાને નોંધાયેલું છે. વિશ્વના કુલ ઉત્પાદન પૈકી ૩૪ ટકા હિસ્સા સાથે ભારત વિશ્વમાં સૌથી વધુ આદુનું ઉત્પાદન કરે છે. ત્યારબાદ નાઈઝીરીયા, ચીન અને ઈન્ડોનેશિયામાં આદુનું નોંધપાત્ર ઉત્પાદન થાય છે.

આદુ એક સર્વાંગી સુપર ફૂડ છે. સેંકડો-હજારો વર્ષોથી મનુષ્ય જાત પાસે આદુ સ્વરૂપે કુદરતી એન્ટિબાયોટીક ઉપલબ્ધ છે. એટલું જ નહી તેમાં એન્ટીવાયરલ, એન્ટીફંગલ અને એન્ટી માઈક્રોબાયલના ગુણો છે. કોઈપણ પ્રકારના વાયરલ ચેપ સામે લડવા માટે આદુનો રસ ઉત્તમ રોગ પ્રતિકારક ઔષધ છે. એન્ટીબાયોટીક રેજીસ્ટન્સ મજાકનો વિષય નથી. દિન પ્રતિદિન માનવીનું શરીર એન્ટિબાયોટિકથી રેઝીસ્ટ થઈ ગયું છે ત્યારે આદુના સત્વની વિશ્વના તમામ દેશના લોકોને સમજ પડી છે. વિશ્વભરના લોકો આદુના પ્રયોગનો સ્વીકાર કરતાં થયા છે. આયુર્વેદનો ઈતિહાસ એમ કહે છે કે, આયુર્વેદ વિદ્યાની ઉત્પતિ મહર્ષિ બ્રહ્માજી દ્વારા થઈ હતી. એમણે બ્રહ્મસંહિતાની રચના કરી. એવું કહેવાય છે કે, બ્રહ્મસંહિતામાં અંદાજે ૧૦ લાખ જેટલાં શ્લોક અને એક હજાર જેટલાં અધ્યાય હતા. આયુર્વેદના જ્ઞાનના સૌથી પૌરાણિક સ્ત્રોત વેદને માનવામાં આવે છે. ચારેય વેદ પૈકી અથર્વ વેદમાં આયુર્વેદની અનેક રુચાઓ જોવા મળે છે. મહર્ષિ ચરકજીએ આયુર્વેદને અથર્વ વેદ સાથે જોડ્યું છે. આયુર્વેદના મૂળમંત્ર અનુસાર રોગ થયા પછી એની સામે લડવા કરતાં રોગપ્રતિકારક શક્તિનો શરીરમાં સંચાર કરવાની વાતને વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. કોરોનાના આ કહેરના સમયમાં આદુ જેવી અકસીર ઔષધિ ઘરઆંગણે હોય ત્યારે વિહવળ બનીને આમતેમ ભટકવા કરતાં ભોજનમાં આદુનું સેવન જો કરતાં હોવ તો એની માત્રા હવે થોડી વધારી દો. અને જો આદુનું સેવન ન કરતાં હો તો આજથી જ ભોજનમાં આદુનું સેવન કરવાના શ્રીગણેશ કરવામાં સાર છે.

ધબકાર :
બિમાર શરીર મનને પણ બિમાર બનાવે છે