સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

માઇક મળ્યું કે ભીડ જોઇ પ્રવચન ગહે છે,
ચૂંટણીના પ્રવાહમાં વચનોનાં પૂર વહે છે,
સહે છે પ્રજા વિરેચન સપનાંઓની કાફીનું -
કોઇનં વા-પાણીનું મુસાભાઇ પાચન કરે છે..
જિલ્લા-તાલુકા-ગુજરાતનો નકશો બદલાઇ ગયો..

હાઇકુ

દુભાવ્યાં હોય -
સલામી-હાઇકુ થી,
કરજો ક્ષમા..
(ક્ષમાપના
મિથ્યા મે દુષ્કૃત્યં)

લાડુ બદલે
'ઉંદરોને' ભાવે છે -
હવે 'કોલસો'!
('ગણપતિ' ચિંતામાં)

ચિંતન

પ્રજાનાં પાલનં શસ્ય, સ્વર્ગ કોશસ્ય વર્ધનમ્ ।
પીડનં ધર્મનાશાય, પાપચાશસે સ્થિતમ્ ॥

રાજા પ્રજાનું પાલન કરે, સારી રીતે પ્રજાની દરકાર માટે, ભલાં માટે, વિકાસ કાર્યો કરે તો રાજા પ્રજામાં, રાષ્ટ્રમાં અને વિશ્વમાં પ્રશંસાને પાત્ર બને છે. જીવંત હોય ત્યારે રાજયની તિજોરી અને ભંડાર ભર્યાં-ભર્યાં રહે છે, નાણાની ખોટ સાલતી નથી.

પણ રાજા જો પીડે, સામાન્ય-મધ્યમ ગરીબજનોની સેવા ન કરે અને માત્ર ધનિકો ઉદ્યોગપતિઓની જ સંભાળ લે - તો એનો 'રાજધર્મ' નષ્ટ થાય છે, પાપનો અધિકારી થાય છે, અપયશ વધે અને અંતે રાજય-સત્તાનો નાશ થાય છે.

રાજાને તો ગરીબ અને ઉદ્યોગપતિ બંને આંખ સરખી હોવી જોઇએ, ગરીબોની ખેતીની જમીન છીનવી લઇ ઉદ્યોગપતિને અંગત વિકાસ માટે ફેંકટરીનો નાંખવા જમીન આપવી, વગર ટેન્ડરે નીતિ નિયમો નેવે મુકી સ્પેક્ટ્રમ-ટેલિકોન આપવા, કોલસાની ખાણો-પેટ્રોલ પંપો આપવા આ અન્યાયી નીતિ છે. રાજય અને રાજા બદનામ થાય છે.

તટસ્થ રહી, ન્યાય-નીતિથી રાજયની, પ્રજાની સેવા કરનાર રાજા જ પ્રશંસાને પાત્ર છે.

સુવિચાર

- મૌન રહો અને તમારી સુરક્ષા કરો, મૌન કદી, તમારાથી વિશ્વાસઘાત નહીં કરે - **જોન બ્રાયલ**
- યોગીઓ, જ્ઞાનીઓ, સંતો અને તત્ત્વચિંતકોએ જ્ઞાનપ્રાપ્તિના માર્ગ તરીકે મૌનને મહત્ત્વ આપ્યું છે - **કનૈયાલાલ જોશી**
- મૌન મનનનો માર્ગ છે અને ચિંતનની કેડી છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ન બોલાયેલા શબ્દોના તમે માલિક છો અને બોલાયેલાં શબ્દના તમે ગુલામ છો - **શેખ સાદી**
- સાચા સિધ્ધાંતવાદીના મૌનમાં ભાષણીયા નેતાઓના શબ્દ કરતાં અધિક તાકાત હોય છે - **ફિલિપ બ્રૂક્સ**
- મૌન બધાના માટે સારું જ છે પણ જે કામમાં ડૂબેલો છે એના માટે તો તે ઉત્તમ છે - **ગાંધીજી**
- મૌન અને એકાંત આત્માનાં શ્રેષ્ઠ મિત્રો છે - **લોંગ ફેલો**

બોધકથા

ઘણીવાર આપણને બિમારી નથી હોતી પણ આપણાં અપકૃત્યો-પાપકર્મોનો બોજ આપણાં મન-શરીર પર અને વિચારશક્તિ પર એવો લદાઇ જાય છે કે શરીર-આંખ-મન-હૃદયને એ કામોનો ભાર લાગે છે. ચિંતા-વિચારમાં ઊંઘ આવતી નથી અને સતત બેચેની રહે છે. મન-સ્વભાવ-કર્મો 'નિખાલસ' હોય તો જીવન હળવું ફૂલ થઇ જાય, સ્ફૂર્તિ અને આનંદથી જ માનસિક આરોગ્ય છે.

એક ભાઇ તમામ રિપોર્ટ લઇ ડોકટર પાસે ગયા અને પોતાની બેચેની અને ઉજાગરાની વાત કરી.

ડોકટરે શારીરિક રિપોર્ટ જોયા. તમામ 'નોર્મલ' હતા. ડોકટર મનોચિકિત્સક પણ હતા. એણે દર્દીને એકાંતમાં કહ્યું, તમારાથી આજ સુધીમાં જે કંઇ ભૂલચૂક-દોષ-અન્યાય થયા હોય તે મને એક બંધ કવરમાં લખી આપો..

દર્દીએ ભાઇઓ-બહેનો સાથે મિલ્કતમાં ભાગ આપવા માટે કરેલાં અન્યાય, બે નંબરી આવક, ધંધામાં ભેળસેળના બધા કિસ્સા લખી આપ્યાં...

ડોકટરે કહ્યું, આ બધાને તમે કરેલાં અન્યાય દૂર કરી જેના નાણાં પચાવ્યાં છે, તેમને ચેક લખી આપો અને ભૂલ સ્વીકારનો પત્ર લખી ક્ષમાયાચના કરો..

પંદર દિવસ પછી દર્દી તદ્દન સ્ફૂર્તિમય આનંદિત અને ખૂશખૂશાલ ચહેરે આવ્યો, કહ્યું, હવે મને મારી ઊંઘ આવે છે. મન હૃદય પરનો બોજ ઉતરી ગયો છે.. બોલો તમારી ફી?

ડોકટરે સ્મિત સાથે કહ્યું, તમે મારી સલાહ માન્યા એ જ મારી ફી છે.

સકારાત્મક વિચારસરણી ધરાવવાથી મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો ફાયદો ઉઠાવીને વિપરિત સંજોગોમાં પણ સફળતા અને સુખ મેળવી શકાય છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

એક સુંદર ઢળતી સાંજે પુલ પર ઊભાં ઊભાં સાબરમતીને ફરીથી એકવાર નવોઢાના રૂપમાં જોઇ. દૂર દૂર પિતૃ પહાડ પરથી વહેતું આવતું પાણી કેટલાંય જાણ્યા - અજાણ્યાં કિનારાઓની વાતો લઇ વહ્યે જતું હતું. નદીના બે કિનારા; વચ્ચે રણ લઇ ઊભાં હતા તે હવે જાણે એકાકાર થઇ ગયા! જાણે સુખ અને દુઃખનો સુભગ સમન્વય થઇ એક જીવન બની ગયું! આકાશમાં બેઠાં બેઠાં નિયતિનું દૂરબીન લગાવીને તે મહાન 'કલાકાર' દૂરથી જ જાણે નિહાળી રહ્યો છે. પોતાની જ અદ્‌ભૂત રચના નદી અને નદી રૂપી સંસાર, જેનાં સુખ અને દુઃખ બે કિનારા છે અને મનુષ્ય તેનો નાવિક છે. તમને ખબર છે? નદીના પાણીનો રંગ સફેદ છે, જે આપણને હંમેશાં યાદ અપાવે છે કે આ સફેદ રંગમાં જ સંસારના બાકી બધા રંગ સમાયેલાં છે. કયારેય ન સૂકાય તેવી આ સંસાર નદીમાં સંઘર્ષરૂપી માછલીઓ છે. સંબંધોનાં વમળમાં દરેક નાવિકે કસોટીની એરણે ચડવું પડે છે અને આજ પાણીમાં પ્રેમનું કમળ ખીલે છે તો કિનારો ધૃણા અને દ્વેષના કળણ થી ખરડાયેલાં હોઇ શકે છે. છતાં આ 'નદી' વહ્યાં કરે છે એક અવિરત યાત્રા ભણી.

આ ગતિશીલ ધારામાં મનુષ્યે પોતાની નાવ હંકાર્યા કરવાની છે. અટક્યા વગર, સતત એક છેડેથી આગળ હારી જવું માનવધર્મ નથી! સારી - નરસી પળ જીવનમાં આવ્યાં જ કરે છે, અને બદલાતી ઋતુઓની જેમ જીવન દુઃખ અને સુખના તડકા - છાયામાંથી ગુજર્યા કરે છે. એક કિનારે ખુશીના ખેતર ઉગે છે. અને સમયની રેતમાં સપનાના મહેલ ચણાય છે જેને નદીઓની લહેર કયારેક માત્ર સ્પર્શ કરીને આગળ વધી જાય છે તો કયારેક પોતાની સાથે બધું જ વહાવીને લઇ જાય છે અને પાછળ રહી જાય છે. માત્ર આંસુના કિનારા પર તૂટી ગયેલાં સપનાઓની જર્જરિત વહેલીઓ અને વિખરાઇ ગયેલી મધુર સ્મૃતિઓ!

જયારે જયારે લાગે કે જીવનરૂપી નદીમાં ઠહરાવ આવી ગયો છે ત્યારે એકવાર ફરીથી બધી હિંમત એકઠી કરીને તેને પુનઃર્જિવિત કરવાની કોશિષ કરીએ

ખરેખર શું છે, આ શુખ અને દુઃખ? ખરેખર તો એ આપણાં મનની બે વિભિન્ન પરિસ્થિતિ છે. સારી પરિસ્થિતિમાં થયેલાં સફળ કાર્યને આપણે આનંદ માનીએ છીએ તો મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં થયેલાં નિષ્ફળ કાર્યફળને 'પીડા' નામથી નવાજીએ છીએ. જીવનની સાયકલ જયાં સુધી ચાલતી રહે છે. ત્યાં સુધી સ્પીડ બ્રેકર પણ અનિવાર્ય પણે આવવાનાં જ. પણ તેનાં આવવાથી સાયકલની ગતિ ધીમી થાય છે; અટકી નથી જતી. જીવન ગતિશીલ છે પણ કોઇ સંશયથી કે દુઃખના બોઝથી અટકી જાય કે વ્યાધિગ્રસ્ત બની જાય તો મુરઝાઇ જાય છે. જેવી રીતે ડાળ પરથી તૂટીને પડેલું ફળ સડી જાય છે. આવી પરિસ્થિતિ આવે ત્યારે જીવનને એક વળાંક આપી નવી જિંદગી નવી ખુશી શોધી લેવી જોઇએ. ખરેખર તો, આ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કેમ થાય છે? કારણ કે, મનુષ્ય સુખ કે દુઃખના કિનારા સુધી પહોંચવાની યોજનામાં પ્રતીક્ષાનો બોજ પણ જાણ્યે અજાણ્યે ઉપાડી લેતો હોય છે. આ કોઇ પણ અંતિમે પહોંચવાની પ્રતીક્ષા જન્મ આપે છે, ઉત્તેજના અને ખોટી પ્રતિક્રિયાઓને, આ ઉત્તેજના અને પ્રતિક્રિયાઓ એટલી ગહન હોય છે કે આપણે ભૂલી જઇએ છીએ કે, સુખ-દુઃખ ચિર સ્થાયી નથી, તે તો ક્ષણ ભંગુર છે. સંતોષથી ખુશ રહેવાની આદત અને ચાલતા રહેવાનો સ્વભાવ જ આ જીવન નદીને પાર કરાવી શકે.

એક ખેડૂતનો ઘરડો બળદ ખેતરના સૂકા કૂવામાં પડી ગયો. એ કૂવામાંથી બહાર નીકળવા માટે બરાડા પાડવા લાગ્યો. ખેડૂતે એના બરાડા સાંભળ્યાં. એણે વિચાર્યું કે બળદને ઊંડા કૂવામાંથી બહાર કાઢી શકાય તેમ નથી. વળી, તે બળદ પણ ઘરડો હોવાથી કશા કામનો નથી. તેથી ખેડૂત બીજા સાથીઓની મદદ લઇ કૂવામાં ધૂળ, માટી, કચરો ફેંકવાનું શરૂ કર્યું જેથી કૂવામાં રહેલો બળદ તે બધાની નીચે દટાઇ જાય. તેની યાતનાનો અંત આવે અને બિનઉપયોગી કૂવો પણ પુરાઇ જાય, કૂવામાં નાખવામાં આવતાં માટી, કચરાનાં ઢગ બળદ પર પડતાં હતાં તેથી એને ઇજા થતી હતી, પરંતુ બળદ તે ઢગલાં નીચે દબાઇ જવાને બદલે તેના પર ચઢવા લાગ્યો.

જેમ જેમ કૂવાનાં ઢગલો વધતો ગયો તેમ તેમ બળદ ચઢતો ચઢતો ઉપર આવવાલાગ્યો. છેવટે પરિણામ એ આવ્યું કે બળદ છેક ઉપર પહોંચી આવ્યો અને કૂવામાંથી બહાર નીકળી ગયો. જે પરિસ્થિતિથી તેની જિંદગીનો અંત આવવાનો હતો તે જ પરિસ્થિતિનો તેને સકારાત્મક રીતે ફાયદો ઉઠાવ્યો તો એ જ બચી ગયો. આ કથાનો બોધ એ છે કે સકારાત્મક વિચારસરણી ધરાવવાથી મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો ફાયદો ઉઠાવીને વિપરિત સંજોગોમાં પણ સફળતા અને સુખ મેળવી શકાય છે.

તો એવું જ કેમ ન કરીએ? જીવનમાં જેટલાં દુઃખ આવે છે તેને સફળતા અને સુખભણી પહોંચવાના માઇલસ્ટોન બનાવી દઇએ તો! દુઃખ આવે સુખ આવે પીડા આવે કે આનંદ બધાયનું હૃદયની ઉમળકાથી સ્વાગત કરીએ. જયારે જયારે લાગે કે જીવનરૂપી નદીમાં ઠહરાવ આવી ગયો છે ત્યારે એકવાર ફરીથી બધી હિંમત એકઠી કરીને તેને પુનઃર્જિવિત કરવાની કોશિષ કરીએ, નદી સાગરને મળે છે અને સંપૂર્ણ બદલાઇ જાય છે. અનંતતાનો અહેસાસ તેની... ખારાશને ભૂલાવી દે છે. આપણે પણ દુઃખોની ખારાશને ભૂલી અંગત ઇશ્વરના સાંનિધ્યમાં ઉલ્લાસનાં દરિયામાં વિલિન થઇએ. આપણી અંદર, આપણા પોતાના માટે વિશ્વાસનો આવિર્ભાવ કરીએ. આ વિશ્વાસ જ મોટી બાબત છે તેની સમતલ ધરા પર દરેક કષ્ટ અને દરેક ખુશીને ટકવાનો આધાર બંધાય છે. સંતોષની ધરતી પર બધું એક રંગી છે એક સરખું ખારું એક સરખું મીઠું!

"કોઇ દિન ઇદ અને કોઇ દિન રોજા,
ઉછળે ને પડે નીચે જિંદગીના મોજા.
દૂળ મળે વાટમાં કે મળે ઝેર પીવા
આપણાં તો થિર બળે આત્માના દીવા,
આવે ને જાય એનાં વેઠવાં શા બોજાં
ઉછળે ને પડે નીચે જિંદગીના મોજા"

- મકરંદ દવે

(આપના સૂચનો અને અનુભવો આવકાર્ય છે, સરનામું : પ્રેરણા વિદ્યાલય, ૩૪૦, સેકટર-૫એ, ગાંધીનગર.)

- skraol@gmail.com
- સ્વાતિ

ગુજરાતમાં પાયાનું શિક્ષણ બદલવા માટે રાજય સરકાર કટિબધ્ધ બની છે, તે સાથે શિક્ષણ ઉપર અવનવા પ્રયોગ થઈ રહ્યા છે

ગુજરાતનું શિક્ષણ... નવતર અભિગમ... અસમંજસ

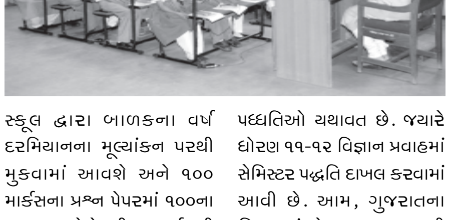
- જનક પટેલ

ગુજરાતમાં પાયાનું શિક્ષણ બદલવા માટે રાજય સરકાર કટિબધ્ધ બની છે. તે સાથે શિક્ષણ ઉપર અવનવા પ્રયોગ થઈ રહ્યા છે. ધોરણ - ૬થી ૮ માં પાઠ્યપુસ્તકોના અભ્યાસક્રમ બદલવાની સાથે સેમિસ્ટર પધ્ધતિ દાખલ કરવામાં આવી છે. જેના કારણે બાળકોનું મૂલ્યાંકન સંપૂર્ણ પણે થશે. પણ વાલીઓનું આર્થિક ભારણ વધ્યું છે. ગયા વર્ષે ધોરણ-૯માં સેમિસ્ટર પધ્ધતિ અપનાવવામાં આવી હતી. જેનાં સારાં પરિણામો નજરે પડ્યાં છે. આમ, સરકારનો "ભાર વગરના ભણતર" નો ઉદ્દેશ ધીરે ધીરે સાકાર થવા જઈ રહ્યો છે.

ગુજરાત માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ શિક્ષિકોને તાલીમ આપી શિક્ષણને મજબુત બનાવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યું છે. પણ શિક્ષકોમાં તાલીમ પ્રત્યેની ગંભીરતા જોવા મળતી નથી તે દુઃખની વાત છે. ખરેખર શિક્ષકોએ સરકારની લાગણીને પ્રાધાન્ય આપી એમના કાર્યક્રમોમાં દિલથી સહકાર આપવો જોઈએ. બાકી, જે દિવસે શાળામાં બાળકો જ નહીં હોય તે દિવસે શિક્ષકોની કોઈ જરૂરીયાત ઉભી થશે નહીં કોઈ તાલીમ પણ આપવામાં આવશે નહીં. બે -ત્રણ વર્ષ પહેલાં માધ્યમિક શિક્ષકોની ભરતી સંચાલક મંડળના હાથમાં હતી જેના કારણે ઘણી શાળાઓમાં સમગ્ર પરિવાર મફતનો પગાર મેળવતા હોય તેવા કિસ્સાઓ પ્રકાશમાં આવેલા છે. પરંતુ, હવે રાજય સરકારે તે નિયમમાં જડમૂળથી ફેરફાર કર્યા છે. યોગ્ય અને હોશિયાર શિક્ષકોની ભરતી થાય તે હેતુથી ટાટ અને ટેટની પરીક્ષા દાખલ કરી છે. આચાર્યોની ભરતી પણ પરીક્ષા દ્વારા જ કરવામાં આવશે. એટલે હવે, કોઈ સંચાલક મંડળ કોઈપણ શિક્ષકની ભરતી કરી શકશે નહી. તે સંપૂર્ણ હત માત્ર સરકાર પાસે જ રહેશે. જેના કારણે સંચાલક મંડળની મોનોપોલી તૂટી જશે.

રાજયને સારા શિક્ષકો મળી રહે તે માટે સરકારે એક યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે. જેમાં ધોરણ -૧૨ પાસ કરનાર વિદ્યાર્થીને મેરીટના ધોરણે ત્યા પ્રવેશ મળશે. ત્યાર બાદ ચાર વર્ષ સુધી એ વિદ્યાર્થી અભ્યાસ કરશે અને ગ્રેજયુએટ બી.એડ.ના સંપૂર્ણ અભ્યાસક્રમ બાદ તેની લાયકાત પ્રમાણે નોકરી આપવામાં આવશે. ખાસ. એકે બી.એડ.નો અભ્યાસક્રમ એક વર્ષનો હતો તેને અડકતરા રીતે ચાર વર્ષનો કરવામાં આવ્યો છે. જેમાં ગ્રેજ્યુએટનાં ત્રણ વર્ષનો સમાવેશ થાય છે, મતલબ કે આગામી સમયમાં ગુજરાત સરકાર શિક્ષકોની નિકાસ કરશે.

ધોરણ-૧૦ની બોર્ડની પરીક્ષામાં પણ એક ફેરફાર કરવામાં આવ્યો છે. આગામી વર્ષે રાજય સરકાર ૧૦૦ માર્કસની પરીક્ષા લેશે - જેમાં ૩૦ માર્કશ



સ્કૂલ દ્વારા બાળકના વર્ષ દરમિયાનના મૂલ્યાંકન પરથી મુકવામાં આવશે અને ૧૦૦ માર્કસના પ્રશ્ન પેપરમાં ૧૦૦ના ૭૦ ટકા લેખે બીજા માર્કસની ગણતરી થશે. સ્કૂલની ૩૦ માર્કસની પરીક્ષામાં વિદ્યાર્થીએ ઓછામાં ઓછા ૧૦ માર્કસ લાવવાના રહેશે. આ પધ્ધતિનો અમલ ૨૦૧૩માં લેવાનાર પરીક્ષામાં થશે.

ધોરણ ૧૧-૧૨ સામાન્ય અને કોર્મસ પ્રવાહની શિક્ષણ પદ્ધતિઓ યથાવત છે. જયારે ધોરણ ૧૧-૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં સેમિસ્ટર પદ્ધતિ દાખલ કરવામાં આવી છે. આમ, ગુજરાતના શિક્ષણમાં એકસૂત્રતા જળવાતી નથી.

ધોરણ-૮નો પ્રાથમિક શાળામાં સમાવેશ થવાના કારણે રાજયમાં ૧૨,૦૦૦ શિક્ષકો ફાજલ પડતા હતા. પણ સરકારે તેમણે રક્ષણ આપ્યું છે. ધોરણ-૮ પ્રાથમિકમાં સમાવેશ કરવાથી જે માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક અલગ હતું તેને સળંગ એકમ કરી દેવામાં આવ્યું છે. તદ્‌ઉપરાંત ફાજલના રક્ષણ માટે જે શિક્ષક માસ્ટર ડિગ્રી ધરાવતો હોય તેનો પણ ઉ.મા. શિક્ષણમાં સમાવેશ કરી દેવાયો છે. જેના કારણે જે ૭૦૦૦ ફાજલ શિક્ષકોને રક્ષણ મળી ગયું છે. તો ચિત્ર અને સંગીતના શિક્ષકને કારકુનની જગ્યાએ સમાવેશ કરી લેવામાં આવ્યો છે. અને બાકીના શિક્ષકોને જિલ્લા પંચાયત નગરપાલિકા, મહાનગરપાલિકા અપર પ્રા.શાળામાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

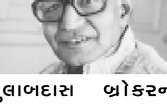
આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૦મી સપ્ટેમ્બર

- સંયુક્તા નાટક, ઠગ, જયંત, શિરીષ, હૃદયવિભૂતિ, પૂર્ણિમા, દિવ્યચક્ષુ, ગ્રામલક્ષ્મી, કોકિલા જેવી નવલકથાઓ રચનારા 'યુગમૂર્તિ નવલકથાકાર' રમણલાલ વ. દેસાઇની પુણ્યતિથિ.

  તાત્કાલીન સમાજજીવનનું જીવંત આલેખન અને ગાંધીજીની વિચારસરણી જેવી વિશેષતા ધરાવતા ર.વ.દેસાઇને રણજીતરામ સુવર્ણચંદ્રક સહિત અને શ્રેષ્ઠ સન્માનો મળ્યા છે.
- ૧૫૧૯ - સાહસ સફર - માગેલનને સ્પેનથી વિશ્વની સફરનો પ્રારંભ કર્યો.
- ૧૮૭૯ - આટનુ - બીઆલ - સિંકલેટ - સમાજવાદ વિષેના સાહિત્યિક લેખકનો બાલ્ટિમોરનો મરીલેન્ડમાં ભદ્ર કુટુંબમાં જન્મ.
- ૧૮૮૫ - સમાજ સેવક વૈકુંઠલાલ ઠાકોરનો ભરૂચમાં જન્મ.
- ૧૯૦૯ - વાર્તાકાર



ગુલાબદાસ બ્રોકરનો પોરબંદરમાં જન્મ.

- ૧૯૩૩ - ડો. એની બેસન્ટની પુણ્યતિથિ.

તાંદળજો પૂરતી માત્રામાં ખાવાથી આંખોની પીડા, આંખોની ગરમી, આંખોની બળતરા, ચીપડા વળવા આદિ દૂર થાય છે તથા આંખોનું તેજ વધે છે

તાંદળજો
નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

માણસોને પોષણનો મુખ્ય આધાર એ ખોરાક છે. ખોરાકથી માણસ સ્વસ્થ પણ રહે છે અને નિરોગી પણ બને છે. ખોરાક મન પર અસર કરે છે. કડકડતી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે કોઇ પણ નજીવી બાબતમાં કેવા તાત્કાલિક ગુસ્સામાં આવી જઇએ છીએ? અને કંઇક ખાઇ લીધા પછી બધું જ શાંત થઇ જાય! વળી, ખોરાક પરોક્ષ રીતે વ્યક્તિના વિચારો, સત્વશીલતા તેમજ પ્રકૃતિ પર પણ અસર કરે છે. આથી જ શાસ્ત્રોમાં યોગ્ય, સ્વચ્છ, શુધ્ધ તેમજ શાકાહારી ખોરાક ખાવાનું પ્રયોજન છે.

આ ખોરાકમાંથી આપણને જરૂરી એવા પોષક દ્રવ્યો મળે છે, અને લીલા શાકભાજીમાંથી આ પોષક દ્રવ્યો વિપુલ માત્રામાં મળે છે. તો આજે વાત આવી જ એક લીલી ભાજી, એટલે કે તાંદળજાની.

શ્રેષ્ઠ ભાજીઓમાં ગણાતી તાંદળજાની ભાજી ભારતમાં સર્વત્ર થાય છે. ખાસ કરીને ઉનાળે - ચોમાસે વવાય છે. લાલ અને લીલી એવી બે જાતો જાવા મળે છે. લાલ જાતના છોડના થડ તેમજ પાનની રેખાઓ રતાશ પડતી હોય છે, અને પાન નાના હોય છે. જયારે લીલી જાતની ભાજીના પાન મોટા હોય છે. કાંટાળો તાંદળજો પણ થાય છે. લાલ જાતનો તાંદળજો ચડીયાતા ગુણવાળી ગણાય છે. ભાજી આમ તો ખોરાક તરીકે તેમજ પોષક દ્રવ્યો તરીકે નિમ્ન શ્રેણીમાં ગણાતી હોય છે. પરંતુ તાંદળજો આમાથી બાકાત છે. તાંદળજાના કુમળા પાનનું શાક (ભાજી) કબજિયાત મટાડનાર, સ્વભાવે ઠંડુ તથા પથ્ય છે. શરીરમાં ગરમી તેમજ લોહી વિકારને કારણે ચળ - ખંજવાળ આવતી હોય ત્યારે ભાજી ગુણકારી બને છે. શરીરની જુની ગરમી પણ તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી મટે છે. સ્ત્રીઓનાં રોગોમાં પણ તાંદળજો હિતકર છે, કોઢ, બળતરા, યકૃત અને પ્લિહાના રોગોમાં તે ગુણકારી છે. તે પચવામાં ભારે ન હોવાથી તેમજ પોષળક્ષમ હોવાથી બિમાર લોકોને પણ નિર્ભયતાથી આથી શકાય છે. વળી, આ ભાજી સહય પ્રાપ્ય છે. નાના ગામાઓમાં પણ ઘરનાં ફળીયામાં પણ વવાય છે. આયુર્વેદમાં તાંદળજાને 'વિષઘ્ન' કહ્યો છે. એટલે કે તાંદળજો બધા પ્રકારના ઝેરને ઉતારવામાં સક્ષમ છે. ગામડા તેમડ શહેરમાં સહજ રીતે ગમે ત્યારે મળતી હોવાને કારણે તાંદળજાની ભાજીને મોટા ભાગે તિરસ્કારથી જોવામાં આવે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં તાંદળજો એક પથ્યકારક ઔષધ છે.

આયુર્વેદમાં તાંદળજાને સ્વભાવે ઠંડો, પચવામાં હલકો, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, મળ-મૂત્રની પ્રવૃત્તિ વધારનાર, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર, પિત્ત કફ તથા લોહીના વિકારને મટાડનાર કહ્યો છે. આ ઉપરાંત તાંદળજો વિષ તેમજ રક્તપિત્તના રોગોમાં અસરકારક છે.

આયુર્વેદના મત મુજબ ઉંદરનું ઝેર, પારો કે બીજી ધાતુઓને કારણે ઉત્પન્ન થયેલ લોહીના વિકાર, આંખોના રોગ, પેટના રોગો, ઝાડા, મરડો, રક્તપિત્ત, પ્રદર, હરસ, કબજીયાત, યકૃત તેમજ પ્લિહાના રોગો તેમજ જૂના તાવમાં તાંદળજાનું શાક હિતાવહ મનાય છે. સુજાક - પરમિયાની તીવ્ર વેદના હોય તો આ શાક ખાવાથી વેદના શાંત થાય છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)