સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

યોગ તો જોડે સૌને, પણ આ તો કટુતા આપે છે,
સદ્ભાવના સંબંધ બાંધી ચિનગારી ચાંપે છે,
કાપે છે સંઘની કરવતથી સ્થાપે કટ્ટરતા -
દેખાવે તો છે રામ-માધવ માં ય રહી માપે છે..
(અન્સારી ને આમંત્રણ?!)

હાઈકુ

પરીક્ષા લઇ,
કૌભાંડો કરાવીને -
કરો કેન્સલ!
(સરકારી કૌશલ્ય)

થાય કદર?!
હા-જી-હા કરવાની,
એક્ષ્ટેનસન!?
(નિવૃત્તિ પછીની વૃત્તિ)

ચિંતન

યદા કિંચિજ્જો અહં દ્વિપ ઇવ મદાંધઃ સમભવં તદા સર્વજ્ઞો અસ્મી ત્યમ વદવલિપ્તં મમ મનઃ ।
યદા કિંચિત્કીંચિદ્બુધ જનસકાશાધ્વગતં તદા મૂર્ખો અસ્મીતિ જવર ઇવ મદો મે વ્યપગતઃ ॥

'જયારે હું ખૂબ જ ઓછું જાણતો હતો. અધકચરું જ્ઞાન હતું ત્યારે પણ મદથી છક્કી ગયેલા હાથીની જેમ મદાંધ થઇ ગયો હતો અને 'હું તો સર્વજ્ઞ છું' એવું અભિમાન રાખી ગર્વમાં ડૂબેલો હતો. પરંતુ જયારે મને વિદ્વાનો પાસેથી થોડી ઘણી પણ સમજ મળી અને થોડુંક સમજતો થયો ત્યારે, 'હું મૂર્ખ છું' એ વાતની મને પ્રતીતિ થઇ અને સાચી સમજ થતાં મદ પણ જાણે તાવ ઉતરી જાય એમ ઊતરી ગયો.'

કહેવત છે - 'અધૂરો ઘડો છલકાય ગણો' જેને ઓછી સમજ છે એ ખૂબ બોલે છે. જ્ઞાની, સમજદાર માણસને આત્મજ્ઞાન થતાં વાણી પર સંયમનું મૌન આવી જાય છે, એમનું માત્ર હ્રદય અને આંખ જ બોલે છે.

મોટા સંત-જ્ઞાની લોકો માત્ર આંખ અને હ્રદયની ભાષાથી જ સંવાદ કરતા હોય છે અને એવી અભિવ્યક્તિમાં જ એમને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. જ્ઞાનથી જ માણસ પોતાની મર્યાદાઓને સમજે છે અને પોતે કેટલો અધૂરો છે તે જાણી શકે છે.

સુવિચાર

- એવા ભવિષ્ય ને ન ચાહો કે જે ભૂતકાળ સાથે તમારા સંબંધ તોડી નાખે **- ઝેન કથન**
- પસ્તાવો એટલે ગઇકાલે ખાધેલા અપાચ્ય ખોરાકની આડઅસર **- જનકલ્યાણ**
- અસંતોષી માણસ કદી અમીર થઇ શકતો નથી, જે માણસ સંતોષી છે તેની પાસે દરિદ્રતા કદી ડોકાતી નથી **- જીવનસૂત્ર**
- પ્રેમ અને આવડત એક સાથે કામ કરે છે ત્યારે શ્રેષ્ઠ રચનાની આશા જન્મે છે **- બર્નાડ શો**
- સત્ય બોલવું એ સારા અક્ષર લખવા જેવું છે અને તે ફક્ત ટેવ પાડવાથી જ શક્ય બને છે **- જ્હોન રસ્કીન**
- પરસ્પર પૂરકતા એ જ સાચી માનવતા છે **- જનકલ્યાણ**
- અભિમાન એ માનવઆત્માનો એક જાણીતો અસાધ્ય રોગ છે **- વજુ કોટક**

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધ કથા

માણસને સત્તા-પદ મળે પછી એ જાતે મન-વર્તનથી જે 'માણસ' હોય છે એ રહેતો નથી પણ ઘરમાં બાળકો-પત્ની-મિત્રો સાથે પણ એ 'સાહેબ' થઇને જ વર્તે છે અને દરેક જગ્યાએ પોતે વિશિષ્ટ હોય તેવી અપેક્ષાઓ રાખે છે.

હિન્દી સાહિત્યકાર - સૂર્યકાંત ત્રિપાઠી 'નિરાલા' ખૂબ સરળ સ્વભાવ અને વર્તનના માણસ હતા.

એકવાર એ રજાના દિવસે શેરીના બાળકો સાથે ક્રિકેટ રમતા હતા. એમની બોલીંગ ચાલુ હતી. એ વખતે કોઇ ચાર-પાંચ માણસનું જૂથ ત્યાં આવ્યું અને બોલીંગ કરતા 'નિરાલાજી' ને જ પૂછ્યું - 'સાહિત્યકાર નિરાલાજીનું ઘર કયાં છે?'

નિરાલાજીને એ લોકો ઓળખતાં ન હતા. નિરાલાજી કહ્યું - સામે ઓટલે બેસો. બે બોલ નાખી-મારી ઓવર પૂરી કરી હું આપની સાથે જ આવું છું. નજીકની શેરીમાં જ રહે છે..

ઓવર પુરી થઇ. ગમછાથી પસીનો લૂંછતા નિરાલાજીએ પેલા લોકો સાથે જવા લાગ્યા અને રસ્તામાં જ કહ્યું - બોલો! શું હતું? હું છું સૂર્યકાન્ત નિરાલા - આ મારું ઘર..

પેલા લોકો 'નિરાલા' ની સાદગી અને નિરાભિમાનપણું જોઇ. મનોમન વંદન કરી મનમાં જ બોલી ઊઠ્યા. ખરેખર વ્યક્તિત્વમાં પણ 'નિરાલા' જ છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

પુસ્તકોનો વિદ્યાવ્યાસંગ સામાન્યને અસામાન્ય બનાવે છે

લાગણીનો મેળો

- રસિક વાળંદ 'નિર્ઝર'

વાંચે નહિ પણ કરે વિચાર,
તે સમજે નહી સઘળો સાર.

- દલપત રામ

પુસ્તક આપે પાંખો — પુસ્તક સાચા મિત્ર છે.
ભીતર જોવાની આંખો — ભવભવનાં એ ચિત્રો છે.
પુસ્તક મારા ભેરુ છે, — પુસ્તક સાથે પ્રીતિ છે.
અડગ મનનો મેરુ છે. — ઊંચી જીવન રીતિ છે.
પુસ્તક ગાતા પંખી છે. — પુસ્તક પોતે સેતુ છે.
સોબત એની જાંખી છે. — શુભલાભનો હેતુ છે.

આજે ઈન્ટરનેટની માયાજાળે વાંચન વિમુખ બનાવી દીધા છે. વાંચનથી દૂર ભાગતી આજની મોબાઈલ રત પેઢીને વાંચનની અગત્ય કોણ સમજાવશે?!! બસ લગાતાર ઈન્ટરનેટ ઉપર જ દરેક બાબત ફંફોસ્યા કરે છે. દોસ્તો, એ પણ યાદ રાખજો કે ઈન્ટરનેટની ઘેલછા તમારી જિજ્ઞાસાવૃત્તિને યાદદાસ્તને ખતમ કરી નાંખશે. અરે, ઈન્ટરનેટના વધુ પડતા ઉપયોગથી તમારી આંખો અને મગજ બગડશે...

જ્ઞાન અને ગુણવત્તાના મકસદ સાથે આપણે સૌ એ એકવીસમી સદીમાં પ્રવેશ કર્યો પરંતુ એકબાજુ વધતાં જતાં મંદિરોને નામશેષ મૃતઃ પ્રાય થયેલાં પુસ્તકાલયો.... મંદિરોમાં હકડેહઠ ભીડ ને ગ્રંથ મંદિરો સૂના... મંદિરોની અગત્ય જેટલી જ મહત્તા ગ્રંથ મંદિરોને મળે એવું વાતાવરણ સર્જવાની તાતી જરૂર છે....

આપણા સ્વર્ણિમ ગુજરાતે જીવન ઘડતર અને સંસ્કાર ઘડતરનો વાંચે ગુજરાત અશ્વમેધ યાગ્ય આદર્યો... અભિયાન ચલાવ્યું ને સમય જતાં શમી પણ ગયું... (સાચે જ આપણે સૌએ આરંભે શૂરા ની પેલી કહેવતને યથાર્થ ઠેરવી!!!)

ખેર, નવરાશની પળોમાં દરેક શિક્ષિતના પગ વાંચનાલય તરફ વળે એ આજની વિચાર શૂન્યતા માટે નવો સૂર્યોદય લેખાશે!! એક સમયે જન હિત કે ગામડાંના સર્વાંગી વિકાસના સાક્ષી રહેલા ગામચોરાઓ આજે વિડીયો ગેઈમ્સ કે ગંજીફા ચોપટ કરવાના ઠેકા બન્યા છે.એક તરફ વિકસતા વિજ્ઞાનની હરણફાળે વૈશ્વિક બદલાવ સહજ બન્યાં છે તો બીજી તરફ વિચાર શૂન્યતાને કારણે સમાજમાં વિચાર દારિદ્ર પ્રવર્તી રહ્યું છે. જે સમાજનો શતમુખ વિનિપાત નોંતરશે... એ નિઃશંક બાબત છે. આપણી અનેક મર્યાદાઓના મૂળમાં વિચાર શૂન્યતા જવાબદાર છે અને આ વિચારશૂન્યતા વાચનના અભાવનું કારણ છે. વાચન માનવીને કેળવે છે, ઘડે છે. વિધાયક દ્રષ્ટિ ને વૃત્તિ કેળવાય છે. જે વ્યક્તિ ને શ્રેયનો સ્વીકાર કરતાં ને પ્રેય તરફ ઘસડાતો અટકાવે છે.

મારો અનુરોધ છે કે પોતાની વ્યસ્તતામાંથી પરવારીને દરેક માબાપે પોતાના સંતાનોને આ પુસ્તક તે વાંચ્યું? આ પુસ્તક તારે એક વખત વાંચવા જેવું તો છે જ આવી જીવંત લાગણીસભર ટકોર કરવી જોઈએ. (ટકોર કરી તો જુઓ!) આજે તો વિડીયો ગેઈમ્સના હવાલે કરનારા પિતાઓની સંખ્યા બેહદ વધતી જાય છે... અરે, ટી.વી. સીરીયલ એકાગ્રતાથી જોવાની ન ચૂકતા દર્શકો ઘટનાઓ વાગોળ્યા કરે છે. પ... ણ.. તેમાં રહેલા સારાસારના ચિંતનનો સદંતર અભાવ જોવા મળે છે. વર્તમાનપત્રોમાં સારા વિચારક નામી લેખકોની વિચારયાત્રાને માણનારા વર્ગ કરતા પ્રત્યેક સવારે ઘટનાઓની શોધ કરનારા છીછરા વાચકોની સંખ્યા વધારે છે.

દોસ્તો, ચક્રની શોધ પછી આવેલી ક્રાંતિએ માનવ જીવનને સુખદ બનાવ્યું એ જ રીતે પુસ્તકાલયની શોધ માનવ સભ્યતાનો આધારસ્તંભ જ ગણાય...નર્યું વિજ્ઞાન ભણેલો માણસ વિચારથી ખોખલો હશે તો તે નરરાક્ષસ કે અસુરની કક્ષાનો જ ગણાય! આ જગતમાં જે કઈ ઉપકારક શોધાયું છે તે હકારાત્મક વિચારનો પરિપાક છે. અરે, બંદૂકની ગોળીઓથી મહાત કરવા નીકળેલા સરમુખત્યારો પણ પુસ્તકોથી ધ્રુજતા હતા...

આપ સૌ આત્મીયજનો રોજ સાંજે થોડુક પણ સાત્વિક વાંચન કર્યા પછી સૂવાનો નિયમ લો... પછી જુઓ સુક્ષ્મ બદલાવની ગુલાબી આભા તમારા જીવનને કેવી ચમકાવે છે!! સારાં પુસ્તકોના વાંચનને પરિણામે જગ પ્રસિદ્ધ મહાપુરુષોને વામનમાંથી વિરાટમાં પરિવર્તિત થયાના અસંખ્ય દાખલાઓ ઈતિહાસના પાને ચમકે છે. પુસ્તકો માનવીના જીવન ઘડતર અને સંસ્કાર ઘડતરમાં મહત્વનું યોગદાન આપે છે. નવું જાણવાની સાથે જિજ્ઞાસુવૃત્તિને વિકસાવે છે. યાદશક્તિ તેમજ સૃજનશીલતા પણ વિકસે છે. પુસ્તકો માત્ર જ્ઞાન આપે એટલુ જ નહિ, કળા, સંસ્કૃતિ, લોકજીવન અને સભ્યતા વિશેની જાણકારી પણ પૂરી પડે છે. પુસ્તકોનો વિદ્યાવ્યાસંગ સામાન્યને અસામાન્ય બનાવે છે. આજે જ્ઞાનનો બેશુમાર વિસ્ફોટ થયો છે પરંતુ માણસ ચિંતન વિમુખ બન્યો છે મનન કરે તે મનુષ્ય મનનચિંતન કરવાનું આપણે ભૂલી બેઠા છીએ!

● મનુષ્યનું આવું શુષ્ક કોરું જ્ઞાન તેને વ્યવસાય કે આજીવિકામાં સફળતા તો અપાવે છે પ..ણ.. ભીતરની ભીનાશ વિનાની લાગણીના સાવ કોરા પરિમાણો સમાજ સર્જન માટે વિઘાતક પૂરવાર થતા હોય છે, આજે આવા ફક્ત નર્યા જ્ઞાની માણસો સમાજ માટે પ્રૅાર્થ બનેલા જોવા મળે છે... કાયદા વાયદા ને ફાયદાને જીવનમંત્ર બનાવી જીવતા માનવ પ્રેતોએ પૃથ્વી પટ પર સંવેદનહીનતાનું સામ્રાજય સર્જ્યું છે. આજનો માણસ હૈયાને એકબાજુ મૂકીને માઈન્ડૅથી જીવવા લાગ્યો છે. સંત તુકારામે કહ્યું છે સુંદર મી હોણાર - સુંદર બનવાની તમન્ના સૌમાં જાગવી જોઈએ. આજે માણસ ઘણું બધું બને છે પણ પોતાના જીવનની સુંદરતા ખોઈ બેઠો છે. અરે,

● સો સો માળના મકાનો બાંધનાર નિપુણ ઈજનેર પોતાની આસપાસના લોકો સાથે ભાવસંબંધો બાંધી શકતો નથી.

પોતાના અસીલની વાત સમજી લઈને પોતાના વાકચાતુર્યથી ન્યાયાધીશને એ વાત સમજાવી શકતો કુશળ વકીલ પોતાની પત્નીની વાત સમજવામાં કે પોતાની વાત એને સમજાવવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે (કદાચ ફી લીધા પછી જ કોઈની વાતને સમજવી એવી એને ટેવ પડી ગઈ હોય છે.)

● અરે, એમાં મારે શું? આવું કહેનારા અકર્મણ્ય લોકોની ફોજ દિન પ્રતિદિન વિસ્તરતી જાય છે.બસ એક જ ધૂન બીજાના ખિસ્સામાંથી મારા ખિસ્સામાં રૂપિયો કઈ રીતે આવે. આવા વ્હાઈટ કોલર શોષક વર્ગના આપણે સૌ સાક્ષી છીએ.... જુઓ કેટલાક દૃશ્યો...

● નોર્મલ પ્રસુતિ શક્ય હોવા છતાં યુવતીના આજ્ઞજનોને ગભરાવી સીજેરિયન માટે માનસિક રીતે તૈયાર કરી પૈસા પડાવતો (દેવદૂત કહેવાતો) ડોક્ટર..... નેચરોપથી, હાઈડ્રોપથી, હોમિયોપથી,એલોપથીમાં રાચતા આવા ડોકટરોને કોઈના માટે 'સી..મ્પથી હોતી જ નથી.

● ઓફિસમાં આવ્યા પછી નિરાંતે કામ આરંભનાર વિરામના સમય પૂર્વે હવે કામ બંધ થઇ ગયું છે એવું બેધડક નફ્ફટાઈથી કહેતા કર્મચારીનો અનુભવ થયો હશે....

● પોતાને ઓફિસનું અગત્યનું કામ છે એમ જણાવી હોટલના આછા પ્રકાશમાં છાનગપતિયાં કરી પહેલા પોતાની પત્ની અને હવે અન્યને આકાશી તારલા તોડી આપવાના વચન આપતા આવા લંપટ પતિદેવો સમાજને મળ્યા છે....

● તમારું કામ કોઈ પણ રીતે શક્ય નથી તમારા કેશ પેપરોમાં ભલીવાર નથી એવું કલાકો સુધી કહેનારનું ગજવું ગરમ થતાં જ પળમાં મીણની જેમ પીગળી જતા (કાળા ધોળાના પર્યાય) વકીલનું નિર્માણ થયું છે.

● ઓફીસ સમયે ફાઈલોનો ખડકલો હોવા છતાં ચશ્માં ટેબલ પર મૂકી (બીજી જોડ ચશ્માં પહેરી) બજારમાં લટાર મારતા કહેવાતા કર્મયોગી કારકૂનને જોયા હશે જ...

● સિમેન્ટ, લોખંડનું ભયજનક હદે પ્રમાણ ઘટાડી રેતીના સ્લેબ ભરતા સંવેદનાશૂન્ય ઈજનેરો સમાજને મળ્યા છે.

પાણીમાં દૂધ નાંખતા દૂધને પરણાવીને આપતા વહેલી સવારે આમ દૂધને ડબલ કરતા સમાજના શુભચિંતકોની ભેટ મળી છે!!

દોસ્તો, વાચનના અભાવે આવી વૈચારિક દુર્બલાતાએ ચોતરફ ભરડો લીધો છે. આવા અનાસીતિક દૃશ્યો તો માત્ર સેમ્પલ છે. આવી કલુષિતતાએ સમાજની આબોહવા દુષિત કરી છે. નરી સ્વાર્થાન્ધતાભરી દુષિત વૈચારિક આબોહવાને દૂર કરવા માટે જ ગ્રંથમંદિરોની આવશ્યકતા છે. મા સરસ્વતીનો મહા ઉત્સવ વાંચે ગુજરાતનું જે મોજું ઉદભવ્યું ને શમી ગયું તેને પુનઃ જગાવીએ... કારણ જ્ઞાન મેળવવું એ આત્માની ભૂખ છે અને તે વાંચનથી સંતોષાય છે. આપણા સોળ સંસ્કાર જેવો જ અગત્યનો સંસ્કાર વાચન સંસ્કાર છે. એટલે જ કહેવાય છે જે વાંચે છે તે વિચારે છે ને તે જ વિકસે છે.આજે લાયબ્રેરીના ઠેકાણા નથી ને મોબાઈલ ટાવરો ખોદાતા જાય છે. આપણી શાળા કોલેજો ઘરમાં રહેણાંક વિસ્તારોમાં ગ્રંથાલયોની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરી સશક્તિકરણ આદરીએ... વિચાર પ્રેરક પુસ્તકોનું વાંચન વધે તેના અધ્યયન અનુશીલન દ્વારા સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય પરિવર્તન માટે વિચાર ક્રાંતિના અગ્રદૂત બનવાની તાતી જરૂર છે...!!

સ્પર્શમણિ : અભણ કરતા પુસ્તક વાચનારા શ્રેષ્ઠ છે, ગ્રંથોને ધારણ કરવાવાળા વધુ શ્રેષ્ઠ છે. તેમાંથી જ્ઞાન પ્રાજ્ઞ કરનાર વધુ પ્રશસ્ય છે. અને જ્ઞાનને વહેવારમાં મૂકનાર શ્રેષ્ઠતમ છે.

- મનુસ્મૃતિ

● આવરદા લાંબી કરવાનો એક સાદો અને બિન તબીબી કીમિયો એ પુસ્તક નામે ઓળખાય છે. એની મારફત માણસ એક જિંદગીમાં સેંકડો અવતાર ભોગવી શકે છે. કોઈ પણ અનુભવને એ પોતાનો કરી શકે છે.

દેહના પોષણ માટે જેટલા હવા પાણી અને ખોરાકની જરૂર છે તેટલા કે તેથી વધારે આત્માને પોષવા માટે જ્ઞાન પ્રકાશની જરૂર છે. તેથી પુસ્તકોને આપણે આત્માના દ્વાર કહીએ તો ખોટું નહિ ગણાય...!!!

સેવા કેન્દ્રો ખાતે પર્યાવરણ જાળવણી માટે સક્રિય સ્વૈચ્છિક અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓનો સહયોગ કેળવી પત્રિકા અને બેનર્સ મારફતે જનજાગૃતિ કાર્યક્રમોની પ્રવૃત્તિઓને વેગ આપવો જોઈએ

પદયાત્રાઓ પ્રસંગે પણ થતી ગંદકી નિવારવા આગોતરા પગલાં...

- નરેશ ઠાકર

આપણી જીવનશૈલીથી ઉદભવતા પ્રદૂષણનો, ગ્લોબલ વોર્મિંગ અને ક્લામેન્ટ ચેન્જ જેવા પ્રભાવો ભા કરે છે. આથી તેનું નિયંત્રણ કરવાનો પ્રયાસ પણ હવે અમૂલ્ય ગણાય છે. આપણી આસપાસની અનેક ઘટનાઓ પરત્વે સહચિંતન સાથે ચોક્કસ પગલાં લઈને પર્યાવરણ સંરક્ષણમાં સૌ યોગદાન આપવા પણ સક્ષમ છે.

આપણા જનસમૂહોના પરંપરાગત ઉત્સવોમાં પણ પરિવર્તન જોવા મળી રહ્યું છે. હવે કેટલાંક રિવાજોમાં આધુનિકીકરણ જોવા મળે છે. ઉ.ત. અગાઉના દાયકાઓમાં ગણેશ મહોત્સવ એકાદ સમાજ કે વર્ગમાં જ જોવા મળતો હતો, જે હવે વ્યાપકપણે સામાજિક સંસ્કૃતિનું પ્રતિબિંબ બની રહ્યો છે. ગણેશ તેમજ દશામાની મૂર્તિઓનું પૂજન બાદ વિસર્જન પણ કુદરતી જળ સ્ત્રોતોની જાળવણીમાં હવે પડકારરૂપ બની રહ્યું છે. ઘર મધ્યે યોજાતા નાના મોટા ધાર્મિક પ્રસંગોમાં આરાધ્ય દેવદેવીઓને અર્પણ કરેલ ફૂલપર્ણ તેમજ પૂજાપાની ચીજવસ્તુઓ જળાશયોમાં પધરાવવાની માનસિકતા ઘર કરી ગઈ છે. ગુજરાતમાં મોટાભાગની નદીઓ સૂકીંભટ હોય છે, ત્યારે સૌની જીવાદોરી સમાન બની રહેલ નર્મદાકેનાલમાં પણ સેંકડો લોકો આવો સામાન પધરાવી પાણી દૂષિત કરે છે.

તીર્થસ્થાનોની યાત્રામાં વધુ લોકો જોડાઈ રહ્યા છે. કેટલાંક શ્રદ્ધાતીર્થોની સામુદાયિક પદયાત્રાઓ યોજાય છે. યાત્રાઓ અને પદયાત્રાઓમાં પ્રવાસનનું મિશ્રણ જોવા મળે છે. આ સંખ્યા જૂજ કિસ્સાઓમાં લાખો સુધી પહોંચી છે.

યાત્રાળુઓની સેવા કરવાના ઉમદા આશયથી સ્વૈચ્છિક સેવાકેન્દ્રોની સંખ્યા અને તેનો વ્યાપ વધી રહ્યો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન જળપાન, નાસ્તા, ભોજન ઉપરાંત આરોગ્યલક્ષી સેવાકેન્દ્રો નિયત દિવસો માટે કાર્યરત થાય છે. ઉ.ત. માર્ગોની આસપાસ ભાદરવી પૂનમ પૂર્વે બાળ, યુવા અને વૃદ્ધો દ્વારા ઉત્સાહ, ઉમંગ અને ઉલ્લાસના વાતાવરણ વચ્ચે પ્રાંતીય અને પરપ્રાંતીય સેવાકેન્દ્રો ધમધમે છે.

પગપાળા સંઘો પદયાત્રીઓ માટે ભોજનપાણીની જરૂરિયાતો માટે વાહનોના આગવા કાફલા રાખે છે. ધાર્મિક ભજનો કે ગીતો પદયાત્રાના સમગ્ર પંથકમાં સંભળાય છે. પરોઢિયા પૂર્વે પ્રસ્થાન કરી, બપોરા ટાણે આરામ કરતા અને પુનઃ ઢળતી સાંજે રાતવાસાના મુકરર સ્થળે પહોંચે છે. આ પદયાત્રીઓની શ્રદ્ધા અતુલ્ય છે, પદયાત્રા આગળ વધે છે, અને પાછળ પાછળ માર્ગોની આસપાસ કચરારૂપી ગંદકીની નિશાનીઓ જોવા મળે છે.

ચ્હાપાણી કે નાસ્તા માટે વપરાયેલા પ્લાસ્ટિકના પ્યાલાઓ અને પેપરડિશોથી થતી ગંદકી રોકવા સેવાકેન્દ્રો ખાતે સૂચનાઓના બેનર્સ જોવા મળે છે. સ્વયંસેવકો સ્વચ્છતા જાળવવાનો પ્રામાણિક પ્રયાસ કરે છે. કચરાપેટીઓ મૂકેલી હોય છે. અલબત્ત, લાખોની સંખ્યામાં જોડાતા આ શ્રદ્ધાળુઓ માટે ભી કરવામાં આવતી આવી સુવિધાઓ ઓછી પડે છે. કારણ કે, લાખો પદયાત્રીઓ ઠેરઠેર સેવાકેન્દ્રોમાંથી મળતા પ્રસાદને પોતાની સાથે લઈ ચાલતા થાય છે. મોટાભાગે આ બધુ જ ખાવાની ક્ષમતા ન હોવા છતાં પોતાની પાસે રાખે છે. છેવટે, ભેગો કરેલા પ્રસાદના જથ્થાનો ભાર વધી જતાં કે અરૂચિ થતાં, મોટાભાગે રસ્તામાં જ ફેંકી દે છે. જેથી ગંદકી રસ્તામાં ફેલાય છે.

નાના મોટા વાહનો સાથે હરતાફરતા કેટલાંક સેવાકેન્દ્રોના ભાવિકો ગમે તે સ્થળે, પદયાત્રીઓને પાણીપાઉચ, ચોકલેટબિસ્કિટ, કેળા, સફરજન, વગેરે પ્રસાદરૂપે વહેંચે છે. પદયાત્રીઓ ચાલતા ચાલતા ખાવાપીવાની આ ચીજવસ્તુઓના પ્લાસ્ટિકના રેપર્સ, છાલ, વગેરેને રસ્તામાં જ ગમે ત્યાં ફેંકે છે. આમ ગંદકીમાં મેરો થાય છે.

ક્યારેક આ ગંદકી તરફ ધ્યાન દોરવા છતાં આવા હરતાફરતા સેવાકેન્દ્રોના લોકો તેમજ પદયાત્રીઓ પોતાના વર્તનને સ્વાભાવિક ગણે છે!! સંબંધિત તંત્ર મારફતે આવા હરતાફરતા સેવાકેન્દ્રોના લોકોનું પણ ધ્યાન દોરવું જોઈએ. ભાદરવી પૂનમના લાખો પદયાત્રીઓના ઘસાયેલા, ફાટી ગયેલા કે ખોવાયેલા પગરખાંનો કચરો અંબાજીની સ્થાનિકસંસ્થા માટે મોટી સમસ્યારૂપ છે. સંબંધિત સત્તાતંત્ર પદયાત્રા દરમિયાન નિપજતા જુદાજુદા કચરાઓની સમસ્યાઓનો સામનો દર વર્ષે કરે છે.

આગોતરા પગલાંરૂપે, જીપીસીબીની જે તે પ્રાદેશિક કચેરી સંબંધિત જિલ્લા કલેક્ટરશ્રીની કચેરીઓ મારફતે આંશિક ભૂમિકા અદા કરાવડાવીને ખાદ્યવાળો કચરો, પ્લાસ્ટિકનો કચરો તેમજ બાયોમેડિકલ કચરાની સુચારૂ વ્યવસ્થા ભી કરવી જોઈએ.

જિલ્લાતંત્ર દ્વારા પદયાત્રીઓના પંથકોમાં ભા કરવામાં આવતા સેવાકેન્દ્રોને અપાતી પરવાનગીમાં સ્વચ્છતાની વ્યવસ્થા માટે વિશેષ સૂચનાઓ મેરવી જોઈએ. સેવાકેન્દ્રો ખાતે રસોડાના એંઠવાડનો નિકાલ, પીવાના પાણીની સગવડ ખાતે થતી ગંદકી નિવારવા પગલાં લેવા જોઈએ. જરૂરી કચરાપેટીઓ અને કચરાના નિકાલની ચોક્કસ વ્યવસ્થા ભી કરવી જોઈએ. બાયોડિગ્રેડેબલ કચરાના નિકાલ માટે દરેક સેવાકેન્દ્ર ખાતે યોગ્ય ખાડા ખોદાવીને રોજબરોજનો કચરો નાંખી આશરે બે ઈંચના માટીનું થર પાથરીને માખીજીવજંતુઓનો ઉપદ્રવ ડામવાની સાદી વ્યવસ્થા ભી કરવી જોઈએ. વરસાદી માહોલને ધ્યાનમાં રાખીને પગલાં લેવા જોઈએ.

પ્લાસ્ટિકના કચરાના નિકાલની સમસ્યા ગંભીર છે. પ્લાસ્ટિકના કચરાને સળગાવીને નાશ કરવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિ જોખમી તેમજ ગેરકાનૂની છે. સામાન્ય કચરામાં ભેગો નંખાતા પ્લાસ્ટિકના કચરાનો પદ્ધતિસરનો નિકાલ કરવાની ચોક્કસ વ્યવસ્થાની જાણકારીનો અભાવ પ્રવર્તે છે. આ દિશામાં અધિકૃત રિસાયકલરો સાથે ઓથોરિટી દ્વારા અલાયદી વિશેષ વ્યવસ્થા ભી કરી શકાય છે.

સેવાકેન્દ્રો ખાતે પર્યાવરણ જાળવણી માટે સક્રિય સ્વૈચ્છિક અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓનો સહયોગ કેળવી પત્રિકા અને બેનર્સ મારફતે જનજાગૃતિ કાર્યક્રમોની પ્રવૃતિઓને વેગ આપવો જોઈએ. સેવાકેન્દ્રો ખાતે પીવાના પાણીના નળા, પીપડાં, ટેન્કર, કે અન્ય સાધનોની આસપાસ પાણી ઢોળાવાથી થતી ગંદકી અટકાવવા તેમજ પાણીને વહેવડાવવા નાની નીક ખોદીને તૈયાર કરાવવી જોઈએ. શણના કોથળા, રબ્બર કે પ્લાસ્ટિકના પગલુછણિયાં વિકલ્પે ઘાસપરાળ કે કડબના પૂળા મૂકીને આ સમસ્યા હળવી કરી શકાય છે. પ્લાસ્ટિકના વપરાયેલા પાણીના પાઉચ ગમે ત્યાં ફેંકવાને બદલે ભેગા કરવા માટે સેવાકેન્દ્રોની નજીક પચાસસો મીટરના અંતરે બેચાર ઠેકાણે પીપડાં કે અન્ય હાથવગા સાધનો ગોઠવવા જણાવવું જોઈએ. પ્લાસ્ટિકને બદલે પેપરમાંથી બનાવેલ પ્યાલાપ્યાલીઓ કે પેપરડિશનો જ વ્યાપક ઉપયોગ કરવા જણાવવું જોઈએ.

પરંપરાગત પડિયાપતરાળાનો ઉપયોગ કરીને પર્યાવરણને અનુકૂળ ગ્રીન ઈકોનોમીને પ્રોત્સાહિત કરવી જોઈએ. પદયાત્રીઓના પંથકોની સમાંતરે રસ્તાઓની આસપાસ દસદસ દિવસો દરમિયાન હજારો લોકો દ્વારા થતો મળત્યાગ આ વિસ્તારોમાં વનસ્પતિના સંવર્ધન માટે અનુકૂળ બની શકે છે. પરંતુ, બીજી તરફ આ મળના પ્રદૂષકો કેટલાંક જળ સ્ત્રોતો અને તળાવોમાં ઠલવાતા વરસાદી પાણીમાં ઈકોલી જેવા સૂક્ષ્મ જંતુઓ પ્રદૂષણ ફેલાવી શકે છે. આવા પ્રસંગ અગાઉ અને ત્યારબાદ નજીકના ગામ તળાવ કે જળ સ્ત્રોતોના પાણીની ગુણવત્તાનું મોનીટરીંગ કરવું હિતાવહ છે.

ટ્રક, ટ્રેક્ટર, ટેન્કર, એસટીબસ, ડમ્પર, વગેરે ભારે સહિત પેસેન્જર્સજીપો જેવા વાહનો બેફામ દોડતા, તીવ્ર હોર્ન વગાડતા અને ક્યારેક અકસ્માત સર્જતા જોવા મળે છે. ઘોંઘાટ અને ટ્રાફિકની સમસ્યા અંગે પગલાં લેવા જોઈએ. આર.ટી.ઓ. કચેરી મારફતે બસડિપોના મેનેજરને વિશેષ સૂચના આપવી જોઈએ. બેરોકટોક દોડતા વાહનોને રોકવા, વાહનોમાંથી ફૂંકાતા ધુમાડાને અંકૂશમાં રાખવા માટે શહેરગ્રામ્ય પોલીસ મારફતે પગલાં લેવા જોઈએ. સેવાકેન્દ્રો ખાતે લાઉડસ્પિકરનો અતિરેક ન કરવા માટે જણાવવું જોઈએ. કેટલાંક લારીગલ્લા કે દૂકાનો દ્વારા જોરશોરથી ઘોંઘાટીયા ગીતો વગાડવાથી થતી ઘોંઘાટના પ્રદૂષણની સમસ્યા અટકાવવા પગલાં લેવા જોઈએ.

આપણી સામાજિક જીવનશૈલી દરમિયાન નિપજતા જુદાજુદા કચરાની સમસ્યાનો યોગ્ય નિકાલ કરવાનો સંદેશ ફેલાવવા દરેક તીર્થસ્થાનોના સ્વામીઓ, મંડલેશ્વરો, મહામંડલેશ્વરો, જોગીઓ, પૂજારીઓ, સંતો, સત્સંગીઓ, ધર્માચાર્યો, ગાદીપતિઓ, ધર્મગુરૂઓ, કથાકીર્તન કે વાર્તાકારો, ટ્રસ્ટીઓ, સંચાલકો, તમામ પંથોના પ્રચારકો, કે વ્યવસ્થાપકો પ્રદૂષણની પ્રવૃત્તિઓને ડામવા માટે સહયોગી બની શકે છે. પ્રદૂષણના નિવારણ અને નિયંત્રણના કાયદાઓ અસ્થિત્વમાં હોવા છતાં, જનસમુદાયોના હજારો હાથો મારફતે ફેલાતા આ કચરાના અનિષ્ટને નાથવા માટે તેમજ ધાર્મિક અને સામાજિક રૂઢિઓ હેઠળ અજાણે આચરવામાં આવતી પ્રદૂષણની પ્રવૃત્તિઓને રોકવા માટે ચોક્કસ પગલાં ભરવા સૌ હિતાર્થીઓને અનુરોધ કરીએ.

જો સ્ત્રી અને પુરુષ બંને થેલેસેમીયા માઇનર હોય તો તેઓએ લગ્નસંબંધથી ન જ જોડાવું, તેઓ દ્વારા જન્મ લેતું બાળક થેલેસેમીયા મેજર હોય તેવી પુરી શક્યતાઓ છે

નિરામય થેલેસેમીયા

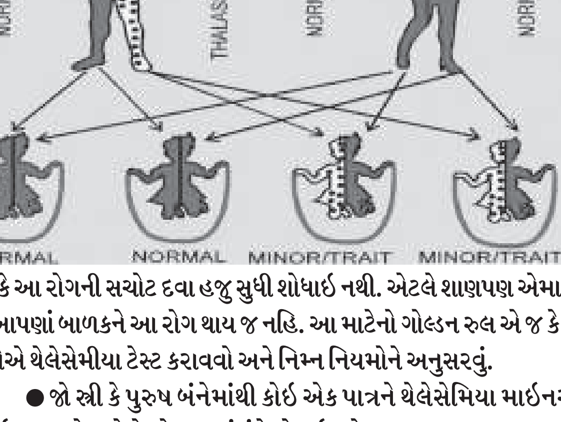
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

થોડા સમય પહેલાં મારા ક્લિનિક પર એક નાનકડી સુંદર બેબી આવેલી. જોઈને જ તેની સાથે રમવા લાગીએ તેવી. સાથે તેના મા-બાપ પણ હતા. મેં પુછ્યું, શું તકલીફ છે તેને... તેઓએ શુષ્ક સ્વરે કહ્યું... થેલેસેમીયા છે... થેલેસેમીયા મેજર. મને આંચકો લાગ્યો, બાળકી સામે જોયું, તે તો સાવ નિર્દોષભાવે રમતી હતી. મને થયું કે આ બાળકીની કેટલી મોટી બિમારી છે તેની તેને જાણ જ નથી. આમ જોઈએ તો કેટલું સારું! ''જે જાણે એને દુઃખ'' કહેવત ખરેખર સાર્થક લાગી હતી. મેં તેના મા-બાપને પુછ્યું, તો તેઓએ કહ્યું કે, તેઓ બંને થેલેસેમીયા માઇનર છે, જયારે તેઓની દીકરી થેલેસેમીયા મેજર ડિરેક્ટ થયું અને એ પછી તેઓ એ પોતાની લોહી તપાસ કરાવી ત્યારે છેક આ વાતની જાણ તેઓને થઈ. ''આનો કોઈ ઉપાય ખરો?'' દીકરી સામે જોઇ રહીને તેની મમ્મીએ મને પૂછ્યું...

થેલેસેમીયા... લોહીને લગતી આ બિમારીનાં મુખ્ય બે પ્રકારો છે. થેલેસેમીયા મેજર અને થેલેસેમીયા માઈનર. થેલેસેમીયા માઈનરને કદાચ રોગની કક્ષાએ પણ ન મુકી શકાય, કારણ કે થેલેસેમીયા માઈનર હોવું એ અત્યંત સામાન્ય ઘટના છે. થેલેસેમીયા માઈનરમાં કોઈ લક્ષણો નથી. જયાં સુધી વ્યક્તિ પોતાની લોહી તપાસ ના કરાવે ત્યાં સુધી કદાચ તેને ખ્યાલ પણ ન આવે કે પોતે થેલેસેમીયા માઈનર છે, એવું પણ બને. પરંતુ થેલેસેમીયા માઈનર હોય તેવી વ્યક્તિએ સચેત રહેવું જરુરી છે. કારણ કે, આવી વ્યક્તિ થેલેસેમીયા મેજર માટેનું કારણ બની શકે છે.

જો પતિ-પત્ની બંને થેલેસેમીયા માઈનર હોય તો તેનું બાળક થેલેસેમીયા મેજર હોઈ શકે તેના પુરેપુરા ચાન્સ છે, અને થેલેસેમીયા મેજર... બહુ જ દારૂણ રોગ છે...

જેને થેલેસેમીયા મેજર હોય તેવું બાળક ફીક્કું, મંદ, આળસું હોય. તેની ઈમ્યુનીટી બહુ જ નબળી હોય એટલે વારંવાર નાનામોટા ઈંફેકશન - રોગો થયા કરે, હાડકા નબળાં હોય, થેલેસેમીયા મેજર હોય તેવા બાળકનાં શરીરમાં લોહીનાં કણો તૂટે છે, આથી બાળકને વારંવાર લોહીની ખામી સર્જાય છે જેને કારણે તેને વાંરવાર લોહી ચઢાવવું પડે છે. જેમ વખત જાય તેમ આ રોગ વધુ દારૂણ બને છે, એવું પણ બને કે એક સમયે બાળકને દર ૩-૪ દિવસે લોહી ચઢાવવું પડે. આ રોગમાં બાળકનું આયુષ્ય પણ ઘટે છે, ઉપરાંત તેનું કુટુંબ માનસિક શારીરિક આર્થિક હાલાકી ભોગવે એ જુદું...



તો થેલેસેમીયા મેજરને કેવી રીતે મટાડી શકાય? માઠા સમાચાર એ કે આ રોગની સચોટ દવા હજુ સુધી શોધાઈ નથી. એટલે શાણપણ એમા જ છે કે આપણે એટલા સજાગ રહીએ કે આપણાં બાળકને આ રોગ થાય જ નહિ. આ માટેનો ગોલ્ડન રુલ એ જ કે લગ્નગ્રંથીથી જોડાતા પહેલા સ્ત્રી-પુરુષ બંનેએ થેલેસેમીયા ટેસ્ટ કરાવવો અને નિમ્ન નિયમોને અનુસરવું.

● જો સ્ત્રી કે પુરુષ બંનેમાંથી કોઈ એક પાત્રને થેલેસેમિયા માઈનર હોય અને બીજા પાત્રને થેલેસેમીયા માઈનર ન હોય તો તેઓ લગ્નસંબંધે જોડાઈ શકે.

● જો સ્ત્રી અને પુરુષ બંને થેલેસેમીયા માઈનર હોય તો તેઓએ લગ્નસંબંધથી ન જ જોડાવું. તેઓ દ્વારા જન્મ લેતું બાળક થેલેસેમીયા મેજર હોય તેવી પુરી શક્યતાઓ છે.

આયુર્વેદ તેમજ બીજા શાસ્ત્રોમાં થેલેસેમીયા મેજર ને છાતી ઠોકીને મટાડી શકે તેવી કોઇ દવા હજુ સુધી શોધાઈ નથી. હા, અમુક ઔષધ પ્રયોગો વડે ચોક્કસ સુંદર પરિણામો મળેલ છે. જયારે થેલેસેમીયા મેજર થયેલ હોય ત્યારે સમયસર સારવાર શરું કરવામાં આવે તો સુંદર પરિણામો મળી શકે. પણ, પ્રિવેન્શન ઈઝ ઓલવેઝ બેટર ધેન ક્યોર.... એટલે કુંડળીના પરિક્ષણો કરાવવાં કરતાં સ્ત્રી-પુરૂષનાં રક્ત પરિક્ષણો જરુરથી કરાવવા.