# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

**સલામી સવારની..**

બોલકાને મૌન રાખવાનો યત્ન થઇ જાય છે,
સન્માન કરી ખૂદ ભારત-રત્ન થઇ જાય છે,
પ્રયત્ન થઇ જાય છે સન્માનના સસ્તા સોદાનો -
સ્વાર્થમાં સન્માનનું ગૌરવ ખત્મ થઇ જાય છે..

**હાઇકુ**

સભ્ય સંખ્યા કે
વસતિનું પત્રક?!
'મત' નિશ્ચિત?!
(સૌથી મોટો પક્ષ)

સૌથી વધારે,
'આપ' ને જ 'ઝાડુ'ની
જરૂર પડી -
(નિવેદનો નો કચરો)

## ચિંતન

**સંસાર વિષવૃક્ષસ્યે દ્વે ફલે હ્મૃતોપમે । કાવ્યામૃત રસાસ્વાદ આલાપઃ સજનૈઃ સહ ॥**

'આ સંસાર રુપી વૃક્ષ આમ તો ઝેરી વૃક્ષ જ છે, પણ એ વૃક્ષમાં માત્ર બે જ અમૃત જેવાં ફળ લાગ્યાં છે અને એ અમૃત જેવાં જ મધુરાં છે - એક કાવ્યરુપી અમૃતનો રસા સ્વાદ અને બીજો સજ્જન જેવા સંત પુરુષોનો સત્સંગ-સમાગમ.'

આ સંસારના રીત-રિવાજો, સામાજિક સંબંધો-પરિવાર-કુટુંબીજનોની વર્તણૂંક, સ્વભાવ-ટેવો-વાણી બધું જ દુઃખદાયક છે. શાસ્ત્રોમાં સંસારને અસાર જ નહીં ઝેરી વૃક્ષ કહેવામાં આવ્યું છે.

આમ છતાં આ વૃક્ષ પર બે મીઠાં મધુરાં ફળ લાગ્યાં છે જે સંસારનો આસ્વાદ માણવા માટે પૂરતાં છે. સાહિત્ય - એ એક ફળ છે. શરદબાબુ-ટાગોર જેવા સાહિત્યકારોની કૃતિનો રસાસ્વાદ જાણે આપણને 'અમૃતપાન' કરાવે છે. વિશ્વમાં જો સાહિત્ય સંગીત ન હોત તો માણસનું જીવવું ખરેખર ઝેર સમાન થઇ જાત.

અને બીજું અમૃતફળ સાધુ-સજ્જનો સાથે સત્સંગ-સંવાદ-સંગોષ્ઠિ. સજ્જન સાથેની મૈત્રી સંસારને અમૃતમય બનાવે છે.

## સુવિચાર

- આસ્થા સાથે મૃત્યુનો સ્વીકાર, દવાખાનામાં સોયના ઘોંસપરોણા, નડીઓની નાડાછડી કરતાં પોતાના ઘરમાં જ સ્વજનોની હાજરીમાં કેમેરાની ક્લિકની જેમ મૃત્યુ મળે તો ઇશ્વરને અત્યારથી લાંચ આપવામાં કંઇ ખોટું નથી **- હિતેન આનંદપરા**
- આપણે જયારે આંખો મીંચીને સુખનો પીછો કરતા હોઇએ ત્યારે આપણો પણ કોઇ પીછો કરતું હોય છે.. એ છે 'દુઃખ..' **- ઓશો**
- તકને તો એની દાઢીથી જ પકડજો કારણ કે પાછળ માથા પર એને તો ટાલ જ હોય છે **- સ્પેનીશ કહેવત**
- જેટલી ઝડપે કાર લોખંડને ખાય છે.. તેનાથી વધારે ઝડપે આળસ માનીને ખાય છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- કર્મ અને ભાગ્યથી વધુ લેવાની લાલચ લાલસા એટલે 'પાપ' **- જનકલ્યાણ**
- પરસેવો પાડ્યા વિનાની પ્રાપ્તિ સુખ અને શાંતિની સમાપ્તિ કરે છે **- વજુ કોટક**
- મહેનત એવી અને એટલી ચૂપકીદીથી કરવી કે સફળતા બૂમાબૂમ કરતી આવે **- નારાયણમૂર્તિ**

**- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)**

## બોધ કથા

નેતાજીઓ, પક્ષો, સરકારો પ્રજાને હથેળીમાં ચાંદ બતાવી મૂર્ખ બનાવી જાય છે. મોટી કંપનીઓ પણ કર્મચારીઓને તાલીમ આપી કસ કાઢે અને મોટા-મોટા લાડુ પીરસે પણ એ બધું છેતરામણું જ હોય છે. મળતું કંઇ જ નથી.

એક ધનવાન કુંભારને ત્યાં વર્ષોથી એક ગધેડો માટી અને માટીના વાસણની હેરાફેર કરી કરી થાકી-કંટાળી ગયો હતો. ખાવામાં શોષણ અને કાળી મજૂરી - એક દિવસ થાકી-હારી-કંટાળી શેઠને ત્યાંથી, રાત્રે છૂટો મૂકે પછી પાછા ન આવવાનો નિર્ણય કરી લીધો.

બજારમાં, અવારનવાર મળતો બીજો મિત્ર ગધેડો મળ્યો અને પોતાનો નિર્ણય જણાવ્યો.

બીજા ગધેડાને કહ્યું, મારી હાલત પણ તારા જેવી જ હતી પણ ગયે અઠવાડિયે જ મેં નિર્ણય બદલ્યો. પેલા ને નવાઇ લાગતાં પૂછ્યું - કેમ?

મારા શેઠની યુવાન પુત્રી નટખટ અને ઉછ્રૃંખલ છે. માનતી નથી શેઠે ગયા અઠવાડિયે એને કહી દીધું હવે જો તું સુધરીશ નહીં તો તારાં લગ્ન આ ગધેડા સાથે કરી નાખીશ!

- આથી મને આશા બંધાઇ છે અને હવે હું ખૂબ જ હોંશે-હોંશે બધું કામ કરું છું!!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

# વૃદ્ધાવસ્થામાં વડીલો બાળકો જેવા બની જાય છે જયારે પૌત્રો હવે તો બચપણથી જ એટલા મોટા થઇ જાય છે કે એમને દાદા-દાદીની વાતોમાં રસ પડતો નથી...

**સમાજ ચિંતન**

*- પોપટલાલ પ્રજાપતિ*

જગતના પ્રત્યેક સંબંધો સ્વાર્થ સાથે સંકળાયેલા છે છતાં તેમાં અપેક્ષા પણ હોય, ત્યાગની ભાવના પણ હોય, સમર્પણ પણ હોય, બિલકુલ નિઃસ્વાર્થ અને સંપૂર્ણ સમર્પિત સંબંધો વર્તમાન યુગમાં જવલ્લે જ જોવા મળે. માતા પિતાને પોતાના દીકરા-દીકરી પ્રત્યે શુદ્ધ પ્રેમની લાગણી હોય પણ તેમાંય ઊંડે ઊંડે એક અપેક્ષા હોય જ કે જયારે આપણે જીંદગીની બાજી હારી જઇએ કે જીવન સંધ્યામાં આયુષ્યનો સુરજ અસ્તાચળ ભણી રસકતો જાય ત્યારે દીકરો આપણો સહારો બને અને જીંદગી હેમખેમ પુરી કરી શકીએ. કયારેક આવી ઇચ્છા પુરી થાય પણ ખરી તો કયારેક પ્રતિકુળ સંજોગોમાં ઇચ્છાઓ જ મરી પરવારે.

છગનભાઇએ પોતાના એક માત્ર દીકરાને ઉચ્ચ અભ્યાસ અર્થે અમેરીકા ભણવા મોકલ્યો. ભણી ગણીને તે પાછો આવ્યો ત્યારે પપ્પા-મમ્મીએ તેના લગ્ન વિશે વાત કરી. બેટા, ઘરમાં વહુ આવે એટલે સઘળી જવાબદારી સંભાલી લે અને અમે નિશ્ચિંત બની જઇએ પણ દીકરાને કહ્યું - ડેડ, તમે મારાં લગ્નની બિલકુલ ચિંતા ન કરશો. મેં એક છોકરી પસંદ કરી છે. કોલેજમાં ભણતાં અમે એકબીજાને દિલ દઇ બેઠા છીએ. ડોલી સંસ્કારી, દેખાવડી અને સમજુ છોકરી છે. છગનભાઇએ કંઇ પણ દલીલ કર્યા વિના દીકરીની સંમતિને મંજુરીની મહોર મારી દીધી. સારા ચોઘડીયામાં ધાર્મિક સ્થળે બંનેની લગ્નવિધિ પતાવી દીધી. નવી વહુ ઘરમાં આવી. જમાનાના કેટલાય રંગ જોઇ - અનુભવી ચુકેલા અને પડલાને પારખી જનારા છગનલાલે એક-બે દિવસમાં જ પોતાની પત્ની આગળ હૈયાવરાળ કાઢી, આ પાણીએ મગ ચઢે તેમ લાગતું નથી મતલબ કે ડોલી પુત્રવધુ તરીકે નભી શકે તેમ નથી. પણ દીકરાને આ વાત કહેવાની હિંમત ન ચાલી, કયાંક દીકરાનું દિલ તુટી જાય. જેવા આપણા નસીબ... ડોલી વધુ પડતી મોર્ડન હતી. દુનિયાની ઝાકમઝોળથી જલ્દી અંજાઇ જાય તેમ હતી. તે આખો દિવસ હાય, હેલ્લો અને વાઉં... હાઉં... માંથી જ ઊંચી આવતી ન હતી. વોટ્સએપ, ફેસબુકમાંથી તેની નજર હટતી જ નહિ, સાસુ-સસરાની લાગણી સમજવાની કે તેમની સાથે બે-ઘડી વાત કરવાની તો બાજુમાં રહી. ડોલીને માનવ કરતાં પ્રાણીઓમાં વધારે દિલચસ્પી હતી અને આ શોખ સંતોષવા તેણે પતિને કહી 'લૈબરા ડોન' ખરીદી લીધો. આ ડોગ સાથે તે આખો દિવસ નવરાશની પળો વિતાવતી. સવાર સાંજ બાંધી તેને ફરવા પણ લઇ જતી. ઘરડા માજીની તબિયત વિશે તેણે કયારેક પુછ્યું નથી... આ જોઇ મા-બાપ સમસમી ઉઠતા, પણ વૃદ્ધત્વમાં જવાનીનો જોમ અને જુસ્સો કાબુમાં રાખવો પડે છે. નહિતર ઘડપણ બગડે, આ નવા જમાનાની વાસ્તવિકતા છે...

સમય વિતતો ગયો દીકરાના લગ્નને છ જ મહિના થયા અને તેણે એક દિવસ મમ્મી-પપ્પાને કહ્યું મોમ, ડેડ તમે તમારે વતનમાં રહેવા જવું જોઇએ જેથી ઘરની સંભાળ પણ રાખી શકાય અને ગ્રામ્ય વાતાવરણમાં તમને અહિં કરતાં સારું ફાવશે. દીકરાનો જવાબ સાંભળી મા-બાપના પગ નીચેની જમીન સરકવા લાગી. ડોલીએ પણ વાતમાં સુર પુરાવતાં કહ્યું, હા પપ્પા આ સરકારી પ્લોટમાં આપણને રહેવાની પણ કેટલી તકલીફ પડે છે? અમે પણ સ્વતંત્ર રહી શકતા નથી. છગનલાલ બહુ સ્વમાની જીવ હતા તેમણે ધર્મપત્નીને કહ્યું, ચાલ આજે આપણે વતનમાં જતા રહીએ. અહિં આપણા અન્નજળ આજથી પુરા થયા... આપણી જીવન નૈયા જાતે જ હંકારવી પડશે. કોઇના સહારે તો આપણે મઝધારમાં ડુબી જઇશું... અને રડતા હૈયે છગનલાલ અને તેમનાં પત્નીએ દીકરાના ઘરનો ત્યાગ કર્યો...

ડોલી હવે આઝાદ હતી. પતિ પર તેનો સંપૂર્ણ કબજો હતો તેને ડોગ સાથે અનહદ પ્રિત બંધાઇ ગઇ હતી. વર્તમાન યુગની આ બલિહારી છે કે વૃદ્ધ મા-બાપને હાથ પકડી મંદિર લઇ જવામાં શરમ અનુભવતા દીકરા સવાર સાંજ ડોગ સાથે ફરવામાં સ્ટેટસ માને છે. ભાગ્યશાળી કુતરાઓ ગાડીઓમાં પણ ફરતાં હોય છે. એની નિયમિત દવા કરાવવી ઇન્જેકશનનો અપાવવા, તેને નવડાવવો તેની સાથે ગેલ-ગમ્મત કરવી, અને ઘરડા મા-બાપ માટે શક્તિની દવા લાવવાનું પણ કયારેક તેમને મોંઘુ પડી જાય છે.

એક દિવસ છગનલાલનો ફોન આવ્યો. દીકરા, તારી મમ્મીની તબિયત સારી નથી તને યાદ કરે છે તું આવીને મળી જા તો તેને આનંદ થશે. બે દિવસ પછી દીકરો મમ્મીની ખબર કાઢવા ગયો, અને કોઇ સારી ડોકટરની દવા લાવી નિયમિત દવા લેવાની સલાહ આપની આ ચિરંજીવી ગાડી લઇ ફરત ફર્યા...

માણસને વૃદ્ધત્વ આવે એટલે જીંદગી પુરી થઇ જતી નથી આ એક એવો પડાવ છે જયાં ત્યાર પછી તકલીફો અને વલોપાત શરુ થાય છે તમારે ઘણું બધું જતુ કરતા શીખી લેવું પડે છે. કયાંક લાચારી, કયાંક ઓશિયાળા થઇને રહેવું પડે છે. સ્વમાનની વાત ભૂલી જાઓ. શિખામણો આપવાની વાત ભૂલી જાઓ, જે તે નિભાવી લેવાનું શીખી લો... અને તો જ ઘડપણ સુધારી શકશો...

દીકરો દિવ્યાંગ ધાર્મિક વૃત્તિનો, એક સંપ્રદાયનો ચુસ્ત સેવક હતો. મંદિરમાંથી હાકલ પડે એટલે ભગવાનના વાઘા માટે કે અન્નકુટ માટે અવારનવાર દાન ધર્મ કરતો રહે કયારેક ભજનમંડળી બોલાવી ઘરે ભજન કરાવતો. કેટલાક સંપ્રદાયના ચુસ્ત અનુયાયીઓ એમના ગુરુને જ સર્વસ્વ માને છે. મા-બાપ સાથેના વ્યવહારમાં પણ સાવધાની રાખવી એવા બોધપાઠ તેઓ શીખેલા હોય છે. સૌને પોતાનો ધર્મ મુબારક હો કોઇ સંપ્રદાય કે ધર્મની આપણે ટીકા નથી કરવી. દરેકને વેપાર કરવાનો અધિકાર છે.

એક દિવસ ડોલીનો ડોગ બિમાર પડ્યો, બે દિવસથી એણે ખોરાક લેવાનું બંધ કરી દીધું. ડોલી એનું માથું ખોળામાં લઇ હાથ ફેરવ્યા કરે. ડોગ માટે ઘણી દવાઓ કરાવી. ડોગ સ્પેશ્યાલિસ્ટોની સલાહ લીધી પણ ડોગ આંખ ઊંચી કરે નહિ. ડોલી પણ ડોગ વિના જાણે સુની પડી ગિ. તેણે રડસમ થઇ કહ્યું. દિવ્યાંગ, મારા ડોગને કંઇ થવું ના જોઇએ તું ગમે તે કર... પણ કોઇ ડોકટર તેની બિમારીનો ઇલાજ કરી શક્યા નહિ અને એક દિવસ ડોલીનો ડોગ સ્વધામ પહોંચી ગયો... ડોલીના તો જાણે સાતે વહાણ ડૂબી ગયા. તેણે ઘણું કલ્પાંત કર્યું તેના વિરહમાં તે બે દિવસ જમી પણ નહિ. દિવ્યાંગે માંડ સમજાવી તેને શાંત કરી. ડોગને શ્રદ્ધાંજલિ આપવા પછી તો રોજ રાત્રે ભજનનો પ્રોગ્રામ રખાતો. બાળકોને બિસ્કીટ વહેંચાયા. બાદમા દિવસે તેના આત્માની શાંતિ માટે આનંદનો ગરબો પણ રખાયો. સૌને નાસ્તો કરાવ્યો. આમ ચો પગા પ્રાણી માટે પ્રેમ દર્શાવવા તેમણે કોઇ કમી ના છોડી. વતનમાં બે પગા પ્રાણીઓ દીકરાનો પ્રેમ મેળવવા તરસતા હતા અને અહીં ચોપગા પ્રાણી પર અનારાધાર પ્રેમ વરસી રહ્યો હતો... ડોલીનું તો જાણે આખું જીવન લુંટાઇ ગયું હોય તેમ તેણે ઉદાસીનતાનો બુરખો પહેરી લીધો. પણ આ દિવસો દરમિયાન કયારેય વતનમાંથી મા-બાપને બોલાવી લેવાનું તેમને સુઝ્યું નહિ. જો બોલાવ્યા હોત તો કદાચ વૃદ્ધ મા-બાપને ભગવાનને પ્રાર્થના કરી હોત કે હે પ્રભુ, તેં અમને ઘડપણમાં કૂતરા બનાવી દીધા હોત તો અમારું ભાગ્ય કેવું ખુલી જાત? પણ તું કયાં કોઇનું સાંભળે છે...?

વડીલો વૃદ્ધાવસ્થામાં કયારેક પૌત્રો સાથે બાળક બની પોતાના બાળકને તાજુ કરવા માગે છે પણ કેટલાક દીકરાઓ મા-બાપને આ તક પણ આપતા નથી તો વળી કયારેક આજના ભૂલકાઓ બચપણથી જ એટલા મોટા થઇ જાય છે કે એમને દાદા-દાદીની વાતોમાં રસ પડતો નથી...

# મકાનોમાં વપરાતા ઝેરી સીસાયુક્ત રંગોથી બાળકોને બચાવીએ

મકાનોના રંગરોગાનમાં વપરાતા ઝેરી સીસા યુક્ત રંગોના પ્રદૂષણથી વિશ્વમાં ૧૫૦ લાખથી વધુ બાળકો મગજની કાયમી બિમારીથી પીડિત છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ વર્ષ ૨૦૧૦માં તૈયાર કરેલા ડોક્યૂમેન્ટમાં જણાવ્યા મુજબ મકાનોના ઝેરી સીસા યુક્ત રંગોથી લાખો બાળકોના સ્વાસ્થ્ય પર ગંભીર જોખમો ભા થયા છે.

વિશ્વમાં લાખો બાળકોના શરીરમાં આ રંગમાં ભળેલા સીસાથી ઝેર કેવી રીતે ફેલાય છે, તે જાણવું જરૂરી છે.

સીસુ કુદરતી સ્વરૂપે પૃથ્વીના પેટાળની ખાણ ખનીજોમાં મળી આવે છે. સીસાને અંગ્રેજીમાં 'લૅડ અને વૈજ્ઞાનિક શબ્દોમાં લેટિન ભાષાના શબ્દ 'પ્લમ્બમ તરીકે ઓળખાય છે, અને તેની ટૂંકી સંજ્ઞા 'પીબી થી લખાય છે.

આપણે જ આ ઝેરી સીસાને આપણી આસપાસ ફેલાવી રહ્યા છે, તેવું જણાયું છે!

મકાનોના આકર્ષિત રંગરોગાનમાં વપરાતા રંગોમાં આ ઝેરી સીસાના પદાર્થો પણ ભેળવવામાં આવે છે. આ રંગો સમય સાથે રજકણો, નાની પતરી કે ઝીણા છોતરારૂપે દિવાલોમાંથી ખરી પડે છે. અને આવી સીસાયુક્ત રંગોની રજકણો જમીનની માટીને દૂષિત કરે છે. આવી દૂષિત રજકણો કે માટીના સંસર્ગમાં બાળકો આસાનથી આવી જાય છે. સામાન્યરીતે છ કે તેનાથી નાની વય જૂથના બાળકોને માટીવાળા હાથની આંગળી કે અંગૂઠો ચાટવાની કે ગંદાહાથે ખાવાની ટેવને સમાજમા સૌ સામાન્ય બાબત તરીકે ગણીએ છીએ.

શિશુથી બાલ્યાવસ્થા સુધીના થતા ઉછેર દરમિયાન રજકણોવાળી માટી સાથે મકાનોના ઉખડતા રંગોમાં સામેલ ઝેરી સીસાના પદાર્થો પણ આ બાળકો અનાયાસે ખાય છે. આ ઘટનાક્રમથી સૌ વાલીઓ અજાણ છે!!

આવા બાળકોના શરીરની વૃદ્ધિ પ્રક્રિયામાં ઝેરી સીસાના પદાર્થો ભલે નજીવા પ્રમાણમાં પણ હોય તેમ છતાં તેમાં ભળી જાય છે. ક્યારેક આવા સીસા યુક્ત રંગોની અતિબારીક રજકણો પણ બંધિયાર એરકન્ડિશનવાળી જગ્યાઓમાં ઊડતી હોય છે, અને શ્વાસોચ્છવાસ મારફતે જોખમી બને છે.

આ સીસાનો ઉપયોગ ચિનાઈ માટીના ચમકદાર વાસણો બનાવવામાં થાય છે. તેમજ ધાતુના પીપડાના સાંધાનું રેણ કરવામાં આ સીસું વપરાય છે. ઉપરાંત, રમકડા બનાવવામાં પણ આવા સીસા યુક્ત રંગો વપરાશમાં છે. રમકડાં સીસા રહિત છે કે કેમ? તેની ઓળખ કરવા માટે હાલમાં કોઈ હાથવગી પદ્ધતિથી તજજ્ઞો વાકેફ નથી તેવું તાજેતરમાં જણાયું છે.

રંગોની બનાવટમાં વપરાતા લૅડક્રોમેટ્સ, લૅડઓક્સાઈડ્સ, મોલિબ્ડેટ્સ અને લૅડ સલ્ફેટ્સ નામના સીસાના સામાન્ય પદાર્થોનો રંગોના પિગમેન્ટમાં ઉપયોગ થાય છે.

આ તબક્કે એવી પણ પૃચ્છા થાય કે રંગો બનાવતા ઉત્પાદકો જાણી જોઈને સીસાના એક કે વધુ પદાર્થોને શા માટે ઉમેરે છે?

તેના કારણોમાં જણાવ્યા મુજબ, પીળા, લાલ અને લીલા જેવા રંગોને ચમકદાર બનાવવા માટે સીસાના પદાર્થો ઉમેરવા પડે છે. વળી, સીસાના આ પદાર્થો રંગોને સૂકવવાની ક્રિયા ઝડપી બનાવે છે. વળી, ઓઈલ આધારિત રંગોમાં સીસાના આ પદાર્થો ઉદ્દિપકનું કાર્ય પણ કરે છે. સીસાના કેટલાંક પદાર્થોનો ગુણધર્મ કાટ અવરોધક છે. તેથી તેવા પદાર્થો રંગો બનાવવામાં વપરાય છે. આમ, ધાતુ પર લાગતા કાટ અને તેનું ખવાણ અટકાવવા માટે પણ કેટલાંક સીસાના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

દિવાલોમાં પડેલા ધબ્બા કે ઘસાઈ ગયેલા અગાઉના સીસાયુક્ત રંગોના પડોને સાફ કરવા સેન્ડપેપર ઘસતાં, વાટીઘૂંટીને નવું રંગરોગાન કરતા, કે કોઈરીતે બાંધકામ અથવા અન્ય કામગીરી કરતા શ્રમિકોના સ્વાસ્થ્ય સામે આ ઝેરીસીસાથી થનાર સંભવિત અસરનું મોટું જોખમ રહે છે.

એક અથવા બીજા પ્રકારે ઝેરી સીસાની રજોટી ખાઈ જતા બાળકોને શું થાય છે?

ઝેરી સીસાની રજોટીથી પણ બાળકોના માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં વિલંબ થાય છે.

ઝેરી સીસાને કારણે શીખવા, સાંભળવા, વગેરેની ઉણપ હોવાનું જણાયું છે.

- બાળકના થતા મગજના વિકાસમાં ઝેરી સીસું દખલ કરે છે. જો તેનું અતિ ઓછું પ્રમાણ હોય તો પણ મગજને નુકસાન કરે છે. આવી થયેલ હાની ફરીથી સુધારી શકાતી નથી કે તેનો ઈલાજ શક્ય નથી.
- સીસાના પદાર્થો પાછલી મોટી વયે પણ રોગ થવાનું જોખમ ધરાવે છે.

સગર્ભા મહિલાઓમાં સીસાના આવા પદાર્થોની રજોટી અન્ય વયસ્કોની તુલનામાં વધારે શોષાય છે.

ઝેરી સીસાના પદાર્થો માનસિક મંદબુદ્ધિનું પણ કારણ બને છે.

- આંતરરાષ્ટ્રિય કક્ષાએ આ ઝેરી સીસાની સમસ્યાને કેવીરીતે જોવાઈ રહેલ છે?

વૈશ્વિક સ્તરે યુનેપ 'યુએનઈપી યુનાઈટેડ નેશન્સ એન્વિરોન્મેન્ટલ પ્રોગ્રામથી પ્રચલિત સંસ્થા તેમજ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા એમ બન્ને સંસ્થાઓએ સાથે મળીને લોકોના જાહેર આરોગ્ય અને પર્યાવરણની સુરક્ષા માટે રંગોમાં વપરાતા સીસાના પદાર્થોનો વપરાશ નાબૂદ કરવા માટે ઝુંબેશ શરૂ કરી છે.

અમેરીકાએ તેના દેશમાં વપરાતા રંગોમાં સીસાના પદાર્થોની માત્રા ૯૦ પીપીએમપાર્ટ પર મીલીયનથી વધુ ન રાખવાનો કાયદો અમલમાં મૂક્યો છે. એક ડઝનથી વધુ યુરોપીયન દેશોએ રહેણાંકમાં વપરાતા સીસા યુક્ત રંગોના વપરાશ પર પ્રતિબંધ મૂક્યો છે.

ભારતમાં, બીઆઈએસ બ્યૂરો ઓફ ઈન્ડિયન સ્ટાન્ડર્સ સંસ્થાએ રંગોમાં સીસાના પદાર્થોની માત્રા ૯૦ પીપીએમપાર્ટ પર મીલીયન સુધીની જ રાખવાનું માનાંક નક્કી કર્યું છે. હાલમાં, ભારત સરકારના પર્યાવરણ અને વન મંત્રાલય દ્વારા હજી અલગ કાયદો અમલમાં મૂકવામાં આવે તેની રાહ જોવાઈ રહી છે.

અલબત્ત, કેટલાંક અગ્રણી રંગો બનાવતા ઉત્પાદકોએ સીસાના પદાર્થો રહિતના રંગોને બજારમાં મૂક્યા છે.

- સીસાના પદાર્થોવાળા રંગોની બાબતે આપણે શું કરી શકીએ?
- આપણે મકાનોમાં રંગરોગાન માટે માત્ર સીસા રહિતના જ રંગો ખરીદીએ.
- રંગરોગાના કચરા સાથે સીસાના પદાર્થોવાળી દૂષિત થયેલ માટી કે રજકણો બાળકો ન ખાય તેમ બાળકોની વિશેષ કાળજી રાખીએ.
- નિયમિતપણે બાળકોના હાથ ધોવડાવીએ. તેમજ તેના રમકડા પરની ધૂળ પણ સાફ કરીએ. મકાનનું ભોંયતળિયું અને બારીબારણા ભીના પોતાંથી વખતોવખત સાફ કરીએ.
- બાળકોને સ્વાસ્થ્યના જોખમો સામે સુરક્ષિત રાખવા મદદ કરીએ.
- મકાનોના રંગરોગાનમાં અને ઘરગથ્થું માટીના કચરામાં રહેલી સંભવિત ઝેરી સીસા યુક્ત રજોટી ચકાસવા સરકારના આરોગ્ય વિભાગને વ્યાપક રજૂઆત કરીએ.

બાળકોને ઝેરી સીસાના પદાર્થોથી દૂર રાખવાના જનજાગૃતિ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લઈએ.

**- નરેશ ઠાકર**

- nareshkthakar@gmail.com

# લીમડો કલ્પવૃક્ષ છે, હાલ ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાના ફૂલનો રસ કે ફૂલોને ખાવાની સીઝન છે, તેનો વધુને વધુ લાભ લેવો આ કરવાથી શરીરની ઇમ્યુનીટી વધે છે તેમજ રોગો સામે લાંબા સમય સુધી રક્ષણ મળે છે

**લીમડો**

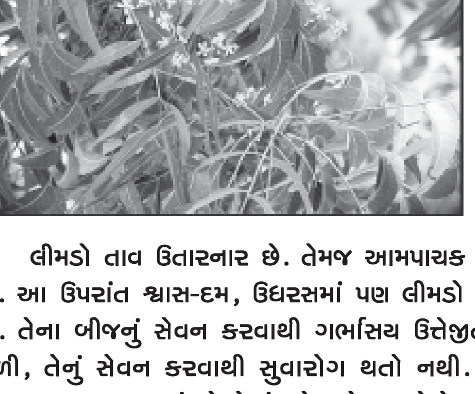
**નિરામય**

*- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય*

લીમડો, આયુર્વેદનું અમૃત. તેને કલ્પવૃક્ષ કહેવામાં આવ્યું છે અને ખરેખર જ, લીમડાના અભૂતપૂર્વ ગુણકર્મો જોતા તેને કલ્પવૃક્ષ માનવું જ રહ્યું. આયુર્વેદમાં લીમડાનો સુંદર મહિમા ગવાયો છે. ચૈત્ર મહિનો ચાલી રહ્યા છે. ચૈત્ર મહિનામાં તો લીમડાનો મહિમા ઔર વધી જાય છે. જેમ શ્રાવણ મહિનો બિલીપત્રને સોંપાયો તેમ ચૈત્ર મહિનો લીમડા માટે ફાળવાયો એમ કહીએ તો ખોટું નથી.

જો અનુભવ હોય તો ઉનાળાની ભરબપોરે લીમડાના છાંયા નીચે બેસવાની જે મજા આવે તે વર્ણવવી મુશ્કેલ છે. ગામના ચોરે, પાદરે, મંદિરે લીમડા હોય જ અને ત્યાં ઘણાય ઠંડક મેળવે છે.

આયુર્વેદમાં લીમડાને નિમ્બ કહે છે. તે ઘણા રોગોને મટાડે છે. લીમડો સમગ્ર વૃક્ષ તરીકે ઉપયોગી છે. તેના મૂળ, છાલ, પાન, ફૂલ, ફળ અને ગુંદર સુદ્ધા લાભદાયક છે. અબાલવૃદ્ધ સૌ લીમડાનો ઉપયોગ કરી શકે તેટલો ગુણકારી છે. લીમડાના રાસાયણિક ઘટકો જોઇએ તો તેના નિમ્બીન, નિમ્બીડીન આદિ તત્વો રહેલા છે. આ તત્ત્વો વિષાણુ તેમજ કીટાણુંનાશક છે.



લીમડો આમતો રસાયણ સ્વરુપે ઘણાયે રોગો માટે લઇ શકાય પરંતુ અમુક ખાસ પ્રકારના રોગોમાં લીમડો ફાયદાકર છે. ચામડીના રોગોમાં લીમડાના પાણીથી સ્નાન કરવાથી, લીમડાનું તેલ લગાવવાથી, લીમડાના પાનનો રસ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે. લીમડાનું દાંતણ દાંત માટે હિતકર છે. લીમડાના સેવનથી મેદ ઓછો થાય છે. તેના પાન કૃમિઘ્ન અને જંતુઘ્ન છે. ધારા-ચાંદાને મટાડે છે. રસી તેમજ ખંજવાળ દૂર કરે છે.

લીમડો તાવ ઉતારનાર છે. તેમજ આમપાચક છે. જૂના તાવમાં લીમડો ખૂબ ફાયદાકર છે. આ ઉપરાંત શ્વાસ-દમ, ઉધરસમાં પણ લીમડો ફાયદાકારક છે. લીમડો સુખપ્રસવકારક છે. તેના બીજનું સેવન કરવાથી ગર્ભાસય ઉત્તેજીત થાય છે. જેથી કષ્ટપ્રસવ થતો નથી. વળી, તેનું સેવન કરવાથી સુવારોગ થતો નથી.

માથાના વાળનાં રોગોમાં, જેમ કે જૂ-ખોડો આદિમાં લીમડાનો રસ ખૂબ અસરકારક છે. મૂત્ર ટીપે-ટીપે આવતું હોય તેમજ પેશાબમાં બળતરા થતી હોય તેમા લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો લાભદાયક છે.

આધુનિક વિજ્ઞાને પણ લીમડાની જીવાણુ નાશકતા પુરવાર કરી છે. લીમડામાં રહેલ કવેર્સેટીન અને નીમ્બો સ્ટીરાલ તત્ત્વો જીવાણુનાશક છે. લીંબોળીના તેલથી ટી.બી. ઉત્પન્ન કરનારા જીવાણઉઓનો નાશ થાય છે. આ ઉપરાંત બીજા અનેક પ્રકારના જીવાણુઓ - વિષાણુઓ પર લીમડો મારક પ્રભાવ ધરાવે છે. લીમડો ડાયાબિટીસમાં પણ અસરકારક છે. ઉપરાંત લીમડો લિવરનાં રોગોમાં પણ લાભદાયક છે.

આમ, ખરેખર જ લીમડો કલ્પવૃક્ષ છે. હાલ ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાના ફૂલનો રસ કે ફૂલોને ખાવાની સીઝન છે. તેનો વધુને વધુ લાભ લેવો આ કરવાથી શરીરની ઇમ્યુનીટી વધે છે તેમજ રોગો સામે લાંબા સમય સુધી રક્ષણ મળે છે.