સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ઘૂસાડે સગલાં, આપસમાં ઠીકરાં ફોડે છે,
ભાંગે નીતિ-નિયમો, ભ્રષ્ટાચારનો ઝંડો ખોડે છે
છોડે છે મર્યાદાઓ, મર્યાદામાં રાખનારાઓ જ
કાયદાના રક્ષકો જ ભરતી-નિયમ તોડે છે.
(પોલીસ-ભરતી કૌભાંડ)

હાઈકુ

રવાના થ્યા ને -
ચીની છાપાં એ છાંટ્યું -
છે ગંગાજળ..

ઝાડી કાપીને
કર્યું ગાંધી મંદિર -
હવે શેકાવ!!

(ત્યાં રોકાણ થાય જ નહીં!!)(તાપમાં પણ નંબર-૧)

ચિંતન

અદ્યાપિ નોજ્જજ્ઞાતિ હરઃ કિલ કાલકૂટં કૂર્મો બિભર્તિ ધરણીં ખલુ પૃષ્ઠ ભાગે ।
અંભો નિધિવહતિ દુઃસહ વાડ વાગ્નિમ્ અગ્નિકૃતં સુકૃતિનઃ પરિપાલયન્તિ ॥

'શ્રી મહાદેવ શિવ હજી પણ - આજ સુધી કાલકૂટ ઝેરને જ કંઠમાં સાચવી બેઠા છે, ત્યાગ કર્યો નથી. કાચબો પણ આજ સુધી પૃથ્વીનો ભાર પોતાની પીઠ પર ધારણ કરે જ છે, સમુદ્ર પણ અર્ધપર્યંત અસહ્ય એવા વડવાનલ ને પોતાના પેટમાં સમાવી-સાચવી રાખે છે, ધારણ કરે છે. ખરેખર ઉત્તમ સજ્જન પુરુષો જે વસ્તુ-બાબતને એક વાર ધારણ કરે, અંગીકાર કરે આશ્રય આપે એને અંત સુધી તેનું બરાબર પાલન-પોષણ-જતન કરે છે.'

સંત-સજ્જન લોકો કોઇને આપેલા વિશ્વાસનો ભંગ કરતા નથી. વચન પાલન અને ચત રાખવી એ કુલીનતાની નિશાની છે.

અહીં પ્રાચીન-પૌરાણિક ઘટનાઓનો આધાર લઇ આ વાત સમજાવવામાં આવી છે. આજ કાલ થતાં કોમવાદી હુલ્લડો - મારામારી - કાપાકાપીના સમયમાં પણ મૈત્રી-પડોશી ધર્મના ઉમદા દૃષ્ટાંતો ઘણીવાર જોવા મળે છે.

સુવિચાર

- 'એક તારો' ઉસ્તાદનો નહીં, ભગતનો સંગાથ શોધે છે - સંત જ્ઞાનેશ્વર
- પરિવારમાં શાંતિ ન હોય પછી વિશ્વશાંતિ શા કામની? - ગુણવંત શાહ
- માણસને ગ્રહ દશા એટલી નથી નડતી પણ 'આગ્રહ દશા' બહુ નડે છે - માનસસૂત્ર
- અક્ષયપાત્રને ભિક્ષાપાત્રમાં ફેરવી નાખવાની આપણી આવડત આગળ ભગવાન પણ લાચાર છે - વજુ કોટક
- માણસનું મૂલ્યાંકન એના ઘરના પાછળના દરવાજેથી શું પ્રવેશે છે તેના પરથી થવું જોઇએ - એસ. ભટ્ટાચાર્ય
- ડગલેને પગલે જુઠું બોલનારો આદમી પોતાના શબ્દને ખોખરો કરી નાખે છે - સરદાર પટેલ
- પસ્તાવાનું વિપુલ ઝરણું સ્વર્ગથી નહીં; માણસની આંખોમાંથી વહેતું હોય છે - ગુણવંત શાહ

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આજકાલના અધિકારીઓ રાજા-પ્રધાનોની ખોટી હા-જી-હા કરી ખોટાં કામ કરે પૈસા કમાય અને ઉપર સુધી 'ટકા %' પહોંચાડે - સોપારી-એન્કાઉન્ટર કરે પછી પાછલી અવસ્થા જેલમાં જ પસાર કરે..

મહાન ગ્રીક ફિલસૂફ ડાયોજિનિસ અને એરિસ્ટિપસ બંને મિત્રો હતા. બંને બુદ્ધિશાળી અને સારા ચિંતક હતા.

રાજાએ બંનેને નિમંત્રણ આપ્યું અને કહ્યું મારા પ્રધાનમંડળમાં જોડાઇ જાવ અને રાજ્ય કારભારમાં મદદ-સલાહસૂચન આપો અને રાજવી ઠાઠ-માઠથી રહો.

એરિસ્ટિપસ લલચાઇ ગયો અને પ્રધાનમંડળમાં જોડાઇ ગયો. ડાયોજિનસ એક ઝૂંપડી બાદીને સાદગીથી રહ્યો.

થોડા સમય પછી એરિસ રાજકારભારની ખટપટો અને ખોટા કામની વાતો કરવા અને ડાયોજિનસ સ્થિતિ જોવા ઝૂંપડી પર આવ્યો.

ડાયોજિનિસ એક થાળીમાં બે પાઉં અને દાળ ખાતા હતા. એરિસ પરિસ્થિતિ પામી ગયા અને કહ્યું મિત્ર! હજું પણ સમજી જા, અને રાજાના ગુણગાન ગાવાનું શરુ કર અને પ્રધાનમંડળમાં જોડાઇ જા! તો આ પાંઉ અને દાળ ખાવાનો વારો નહીં આવે!

ડાયોજિનસ કહે, મિત્ર, તું હજુ પણ સમજી જા આ પાઉંભાજી ખાવાનું શરું કર તો તારે ચમચાગીરી કરી ખોટાં પાપના ભાગીદાર થવું નહીં પડે!!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

શિવને જીવને મળવાનું મન થાય ત્યારે તે અવતાર ધારણ કરે, પણ જીવને શિવને મળવા માટે મૃત્યુનો માર્ગ લેવો પડે, અર્થાત મરણ એ જીવ તથા શિવનું મિલન કેન્દ્ર છે

સંસ્કાર ચિંતન

- અનંત ન. વ્યાસ

એવં પ્રજ્ઞાનતૃપ્તસ્ય નિર્ભયસ્ય મનીષિળઃ
ન મૃત્યુરતિ મો ભાવ સ મૃત્યુ મધિ ગચ્છતિ
- મહાભારત

"મૃત્યુ એવું તો અવશ્યં ભાવિ છે કે આત્મતત્વને જાણનાર પ્રજ્ઞા-પુરુષને પણ છોડતુ નથી. આમ છતાં પ્રજ્ઞા-પુરુષો મૃત્યુને અતિક્રમી જાય છે."

કથા છે કે એક પ્રબુદ્ધ કાગડાએ સિકંદરને સલાહ આપી. 'અમરતા ન શોધ. મૃત્યુને જાણ' સિકંદર તો સમજી ગયો પણ માનવજાત સમજી નથી મૃત્યુને નિવારવાના કે આયુષ મર્યાદા વધારવાના જાત-જાતના ઉપાયો થતા રહે છે અને છતાં જે આવવાનું છે તે તો પોતાનો સમય થતા અવશ્ય આવી જાય છે. ત્યારે ભલભલા ડોક્ટર્સ પણ હાથ ખંખેરી નાખે છે.

માણસ જાતને મરણનો ભય લાગે છે. આદ્ય શંકરાચાર્યે મૃત્યુને મહાદુઃખ તરીકે ઘટાવ્યું છે. આપણે પણ મરણને અમંગળ ઘટના કે દુર્ઘટના ગણીએ છીએ. સૌ જાણે છે કે મૃત્યુ અનિવાર્ય છે, આપણા જન્મ સાઓથે જ તેનો પણ જન્મ થઇ ચૂક્યો છે. જેમ પદાર્થથી તેની છાયા અલગ નથી તેમ જીવનથી મરણ અલગ નથી. જીવાતા જીવનમાં આવતું તે એક અટકસ્થાન છે. આટલું જાણવા છતાં મૃત્યુથી શા માટે ડરીએ છીએ? શું આપણો ભય કાલ્પનિક છે? માણસ ડરે છે તેના ઘણાં કારણો છે ભય જ્ઞાન તથા અજ્ઞાત બે પ્રકારનો લાગે છે જીવનના જે દાયકાઓ મળ્યા તેમાં પ્રાપ્ત કરેલ સંપત્તિ, સંતતિ તથા અન્ય તમામ છોડીને જવાનું છે તેથી ડર લાગે છે. અંધારી રાતે એકલો પસાર-થનાર જેમ સીટી વગાડી પોતાનો ભય દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમ વ્યક્તિ અંતિમ સમયે ઇશ્વરને સ્મરી ભય દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વળી 'મરણ વખતે મોટી પીડા થશે શ્વાસ કેમ કરતાં નહીં છૂટે' તેવું કેટલાંક ધર્મગ્રંથો કહે છે મૃત્યુ પછી નરકના ભયંકર દુઃખોના ચિત્રો બતાવાય છે. આના કારણે પણ મનમાં ડર લાગે છે. સૌ કરતાં વધુ ડર તો આસક્તિ છોડી એકલા પ્રયાણ કરવું પડશે તે છે. જેને પોતાના મિત્ર કે દુશ્મન માન્યા. જેને પ્રમથી મળ્યા તેવા સૌ હવે પછી ક્યારેક જોવા નહિ મળે તે ભાવ સતત સતાવે છે અને તેના કારણે મન ડરનો ભાવ અનુભવે છે. આમ મૃત્યુનો ભય અજ્ઞાતનો ભય છે. એ કાલ્પનિક ભય છે. મૃત્યુએ કોઇ દંડ કે સજા નથી અને જીવન જીવવું તે ગુનો નથી એ સ્વીકારીએ તો જ આ ભય દૂર થાય.

મૃત્યુ આજ સુધી તો રહસ્ય રહ્યું છે. જીવનનો પડદો પડી જાય પછી ક્યું નાટક ભજવાય છે તેની કોઇને જાણ નથી આ માટે જાત-જાતની વિચારસરણી પ્રચલિત છે. મૃત્યુ એ તો મહાયાત્રા છે. જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સાથે આ યાત્રા સમાપ્ત થતી નથી તેવું મનાય છે. મૃત્યુ એ તો માણસ જાતને મળેલા પરમાત્માના આશિષ છે. જો મૃત્યુ ન હોત તો જીવનમાં પણ આટલો મહિમા ન હોત. મૃત્યુની યાદ જ જીવનને ઉચ્ચ લક્ષ તરફ દોરી જાય છે. મૃત્યુને યાદ રાખવાથી જીવન જીવવાની આપણી દૃષ્ટિ તથા ભાવના બદલાય છે. અત્રે કંઇ સ્થાયી નથી તો પછી શા માટે આ હાય-વોય શા માટે આ મારું તમારું? જ્ઞાનીઓ તો મૃત્યુને નકારે છે. ઉપનિષદોમાં મૃત્યુને માત્ર અટકસ્થાન ગણાવ્યું છે. મૃત્યુ જે દૃશ્યમાન છે તેવા શરીરનું થાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે 'આ વિશ્વમાં કોઇ પદાર્થ નાશ પામતો નથી. માત્ર પરિવર્તન પામે છે. 'મૃત્યુએ જડદેહનું રૂપાંતર તથા ચૈતન્યનું વેશાંતર છે...'

મૃત્યુની યોજના સંપૂર્ણપણે સમાજવાદી યોજના છે. એ સૌ માટે સમાન ભાવે છે. ધનવાન હોય છે ગરીબ, જ્ઞાની હોય કે અજ્ઞાની, રાય હોય કે રંક. તમામને જોવું પડે છે. તેમાં ન તો લાગવગ ચાલે છે ન ભ્રષ્ટાચાર. મૃત્યુ તો આપણી સાથોસાથ ચાલતું હોય છે. માત્ર એકાદ વ્હેંત છેટે. પણ આપણું ધ્યાન એ તરફ નથી ખેંચાતું. એ તો સાવ અચાનક માથા પર ટપલી મારે છે ને કહે છે ચાલો, સમય થઇ ગયો છે. મૃત્યુના આ અચિંતવ્યુ આગમન જ તેના માટે ભય પેદા કરે છે. તે ક્યારે આવશે તે કોઇ પણ નથી કહી શકતું. મૃત્યુ તો સદ્‌ગુરુ જેવું છે. ગુરુ ચરણ સેવી જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તે જ જ્ઞાન મરણનું ચિંતન કરતાં થઇ જાય છે. આપણે જીવનમાં જુદા જુદા ક્ષેત્રોમાં વિકસતા જ રહીએ છીએ. પરંતુ જાત-પરત્વે અજાણ રહીએ અને જો જરા સંકોચવાનું શીખી લઇએ તો મરણ સહજ લાગે - કારણ કે મરણ તો જીવન જીવવાની ઉચ્ચ પદ્ધતિ દર્શાવે છે. મૃત્યુ તો માનવજાત માટે જીજ્ઞાસા તથા તપાસનો વિષય છે. કહેવત છે કે જેનું જીવન સુધર્યું તેનું મરણ સુધર્યું. પકવ ફળ જેમ વૃક્ષની ડાળીએથી છૂટું પડે તેવું આપણું ગમન હોવું જોઇએ. ફૂલ ભલે કરમાય પણ સુગંધ તો ફેલાય તેમ જેનું જીવન સુગંધમય તેનું મૃત્યુ પણ ઉત્તમ. જીવન દરમિયાન જો પ્રેમથી સત્‌કાર્યો કર્યા હોય તો મરણ સમયે દુઃખી નથી થવાતું પણ જો જીવનભર સ્વરાથની રમત રમ્યા કરતા હોઇએ તો મરણ સમયે અવશ્ય પીડા થાય કારણ આપણા કર્મો જ મૃત્યુ સમયે સાથે આવે છે. ન્યાયમૂર્તિ 'રાનડે' કહેતા કે આપણે કર્મમાં જીવીએ છીએ વર્ષોમાં નહિ. કર્તવ્ય કર્મ કરતાં કરતાં મરણ આવે તે સૌથી વધારે સુંદર મરણ ઉચ્ચ પ્રકારનું જીવન ગાળી જીવન દરમિયાન જ મૃત્યુ માટે યોગ્ય તૈયારી કરી લેવી જોઇએ.

પરમાત્માએ આ મૃત્યુની યોજના કરી હોત તો? જો મરણ ન હોત તો આ સંસાર કેવો હોત તેની કલ્પના પણ ગભરાવે તેવી છે. ચારે તરફ વૃદ્ધ જર્જરિત દેહો સાથે ભટકતાં હાડપિંજરો, નજર સમક્ષ નાચ કરતા લાગે. એટલે મરણ તો ભગવાનની કૃપા સંદેશ છે. શિવને જીવને મળવાનું મન થાય ત્યારે તે અવતાર ધારણ કરે, પણ જીવને શિવને મળવા માટે મૃત્યુનો માર્ગ લેવો પડે. અર્થાત મરણ એ જીવ તથા શિવનું મિલન કેન્દ્ર છે.

પુરાણમાં નાનકડી કથા છે. બ્રહ્માજીએ સૃષ્ટિનું સર્જન તો કર્યું પણ પછી સમાધિમાં લાગી ગયા. સમાધિ છૂટી તો તેના કાને કરુણ સ્વર પડ્યા. પ્રભો તમે અમારું સર્જન કર્યું પણ હવે અમારો વિલય થશે. વૃદ્ધાવસ્થા, અશક્તિ, જીર્ણતામાં આ સબડતી સૃષ્ટિ જોઇ તેણે તપ કરી એક નારી મૂર્તિ સર્જી. તેનું નામ પાડ્યું 'મોત'. સૃષ્ટિનો વિલય કરવાનું કામ તેને સોંપ્યું. તો એ નારીએ ના પાડી. કહે, પ્રભો, હું તો સ્ત્રી છું હું ક્રૂર ન થઇ શકું. માતાના ખોળામાંથી બાળકને કે પત્ની પાસેથી પતિ ન ખુંચવી શકું. મને માફ કરો. અને તે રડી પડી. બ્રહ્માએ તેના આંસુ ઝીલી લીધા અને તેને સજીવ કર્યા. ને કહે, 'જો આ તારા સંતાનો, સૃષ્ટિમાં 'દરદ' નામે ઓળખાશે. તેજ માનવીનો લય કરશે. તારે તો અંતિમ સમયે જવાનું ને તને દયા ન આવી જાય તે માટે અંધ તથા બહેરી કરું છું. મૃત્યુ અંધ છે. એ જોતું નથી. જેમ સમળી રસ્તે ચાલતા ઉંદરને ઝડલે તેમ માનવીને ઝડપી લે છે. સગા-જનોનાં જે વલોપાતો તેને અસર કરતા નથી. કારણ એને કાન નથી. પરિણામે તેનો વર્તાવ સૌ સાથે સમાન ભાવે છે ગમે તેટલો જ્ઞાની પુરુષ હોય, ભક્ત હોય કે ખુદ ભગવાન હોય કાળ - મર્યાદા પાળવી પડે છે. પ્રાપ્ત પુરુષનું તત્વજ્ઞાનીને જાણ છે કે મરણ અવશ્ય આવવાનું જ છે. સ્થળ નિશ્ચિત છે. માત્ર ત્યાં પહોંચવાનો સમય અનિશ્ચિત છે.

પ્રાજ્ઞ પુરુષો મૃત્યુને પાર કરી જાય છે. અર્થાત તેઓ અંત સમયે અનાસક્ત ભાવ કેળવે છે. દેહનું મરણ તો છે જ પરંતુ મરણનો ભય નથી. પ્રાજ્ઞ પુરુષ તો મરણને અસ્તિત્વનો નાશ નથી સમજતો. મૃત્યુ તો માત્ર આગળ વધવાની સીડી છે. શ્રી રામકૃષ્ણ ઠાકુરે શારદાદેવીને કહ્યું હતું, 'હું ક્યાં મરણ પામ્યો છું, હું તો રુમમાંથી બીજા રુમમાં ગયો છું જીવન કેવું જીવી જવું તેને જ્ઞાન મૃત્યુ આપે છે. જીવન જો આનંદથી પ્રેમથી તથા સાવ અનાસક્ત ભાવે જીવાય તો મરણને પાર પહોંચી જવાય આપણો કવિ અખો કહે છે,'મરતાં પહેલાં જાતે મરી' આસપાસના તમામ પદાર્થો પરત્વે મમતાનો ભાવ છોડી આ તો પરમાત્માની લીલા છે. તેમ સમજનાર જ પ્રાજ્ઞ છે. અસંગરુપી દૃઢ-શસ્ત્ર વડે સંસાર-વૃક્ષના તમામ ડાળ-પાદડાં કાપી તેના મૂળરુપ આદિ પુરુષ પરમાત્માનું અર્હનિશ ચિંતન કરનારને મરણનો ડર નથી લાગતો. અથર્વવેદમાં જણાવ્યું છે કે મરણ તો ચોપગાનું (અજ્ઞાનીનું) થાય છે. હે માનવી તમો તો અમૃતના પુત્રો છો તમારે મરણ નથી. મૃત્યુ તો અસત્ય છે જે દેખાય તેનો નાશ થાય છે. પરંતુ આત્મતત્વ તો સદા જીવંત જ રહે છે.

ખરેખર તો કહેવામાં આવી છે તેવી પીડા મૃત્યુ પામનારને થતી નથી. આસપાસના જીવિત રહેનારાઓ ખોટો ઢંઢેરો પીટે છે. મૃત્યુ એ કંઇ કોયડો નથી. પરંતુ જીવનનો જવાબ છે અને જે શાંતિપૂર્વક ગયા તે પાસ થયા. જેઓ ન તો શાંતિપૂર્વક જવાની તૈયારી કરી શક્યા. ન તો જીવન જીવતા શીખ્યા તેને માટે આ ચમદ્ધાર છે. મૃત્યુ આમ તો માત્ર એકાદ - ક્ષણની ઘટના છે. પરંતુ તે ક્ષણ જ આપણા આખા જીવનનો સરવાળો છે. પ્રાજ્ઞ પુરુષને જાણ છે કે મરણ જીવનને સત્યપૂર્વક જીવવાની ચાવી છે. એ મરણરુપી ચાવી વડે મોક્ષનું દ્વાર ખોલી તેમાં પ્રવેશે છે. મરણને પાર પહોંચી જાય છે.

ગ્રીનહાઉસ વાયુઓનું ઉત્સર્જન ઘટાડવા વનવિનાશ રોકવો પડશે, વિશ્વના પ્રાકૃતિક વનવિસ્તારો બચાવવા અને સુરક્ષિત રાખવા પડશે, સજીવ ખેતીને એક મહત્ત્વના ઉપાય તરીકે લેવો જોઇએ, જીવાશ્મિ ઇંધણને સ્થાને જૈવ ઇંધણ (Bio fuels)નો ઉપયોગ કરવાથી ગ્રીનહાઉસ વાયુઓનું પ્રમાણ ઘટે તેમ છે

ગ્લોબલ વોર્મિંગ તેને અસર કરતા પરિબળો

- પી.ડી. વાઢેર

વાતાવરણના તાપમાનમાં વધારો કે ઘટાડો કરતાં પરિબળો આપણાં વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યા છે. આ પરિબળો ને કારણે તાપમાન ઉપર કેટલી ઝડપે અસર થશે અને વિવિધ વિસ્તારો ઉપર તેની કેવી અસર થશે તેની ચર્ચા હવે કરીશું.

પૃથ્વી ઉપર પહોંચતા સૌર ઉર્જાનો જથ્થો તેના તાપમાન ઉપર અસર કરે છે. ૧૧ વર્ષિય ચક્ર, ૨૨ વર્ષિય ચક્ર સૂર્યકલંકો (Sunspots) ના ચક્ર્ર અને ૮૦ વર્ષિય મોટાચક્ર દરમિયાન સૌર ઉર્જામાં ૦.૧ ટકાનો વધારો કે ઘટાડો થાય છે. સૌર ઉર્જાનાં આ વધતા ઘટતાં પરિવર્તનો પૃથ્વીને થોડાક સમય માટે તાત્કાલિક રીતે ગરમ કે ઠંડી પાડે છે.

આબોહવા ઉપર સમુદ્રની અસરો નોંધાય છે. સમુદ્રો વધુ Co_2 વાતાવરણમાં છોડીને ગ્લોબલ વોર્મિંગને વિવર્ધિત કરે છે. અથવા ઉષ્માને શોષીને ગ્લોબલ વોર્મિંગને ધીમી પાડે છે. જો સમુદ્ર પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમ થાય તો કેટલાક દ્રવિત CO_2 પરપોટારુપે વાતાવરણમાં દાખલ થાય છે, જે ગ્લોબલ વોર્મિંગને વિવર્ધિત અને પ્રવેગિત કરે છે.

વાતાવરણીય-જળબાષ્પના તાપમાનનો ફેરફાર અને વાદળના પ્રકારો આબોહવા ઉપર અસર કરે છે. ગરમી વધતાં બાષ્પીભવન વધે છે. તેમજ હવાની જળધારણ કરવાની શક્તિ પણ વધે છે. પરિણામે વધુ વાદળો ઘેરાય છે. વધારે પડતો જળબાષ્પનો ભરાવો જે સબળ ગ્રીન હાઉસ વાયુ છે. તે વોર્મિંગને આગળ ધપાવે છે.

ધ્રુવીય બરફના ફેરફારો આબોહવા ઉપર અસર કરે છે. ગ્રીનલેન્ડ અને એન્ટાર્કટિકાના બરફના સ્તરો (સપાટીઓ) વિશાળ અરીસાની જેમ વર્તે છે. જે સૂર્યપ્રકાશનું આકાશ તરફ પરાવર્તન કરે છે. જો વધુ તાપમાનથી થોડોક પણ બરફ ઓગળે તો જમીન અથવા સમુદ્ર વધારે સૂર્યપ્રકાશનું શોષણ કરતા ગરમ થવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બને છે.

હવાના પ્રદૂષણની આબોહવા ઉપર અસર થાય છે. જવાળામુખી વિસ્ફોટ અથવા વિકાસની દોટ પાછળની માનવપ્રવૃત્તિઓને લીધે પ્રદૂષકો હવામાં ભળે છે. ઉપરાંત એરોઝોલને કારણે ગ્લોબલ વોર્મિંગ વધે છે. વાયુ માધ્યમમાં છંટકાયેલા અને એક સરખી રીતે નિલંબિત ઘન કે પ્રવાહીના કણોને એરોઝોલ્સ કહે છે. દિવસે એરોઝોલ્સ સૂર્ય પ્રકાશને પરાર્વત કરી આકાશમાં પાછો મોકલે છે.

જંગલોની ગીચતામાં થતી વધઘટ CO_2 ના સ્તર ઉપર અસર કરે છે. એટલે કે વૃક્ષોના વિકાસ અથવા વિનાશનો દર બદલાતો CO_2 માં ઘટાડો - વધારો થાય છે અને તેની અસર ગ્લોબલ વોર્મિંગ ઉપર થાય છે.

IPCC ના અધ્યયન પ્રમાણે પૃથ્વીનું સરેરાશ તાપમાન ૧૯૯૦ થી ૨૧૦૦ સુધીમાં ૧ સે. થી ૩.૫ સે. જેટલું વધવું જોઇએ. વર્ષ ૨૧૦૦ પહેલાં ૨ સે. તાપમાનનો વધારો સંભવ છે. આ ૧ સેલ્સિયસના વધારાથી આબોહવાનું શરુ થયેલ પરિવર્તન સો વર્ષ સુધી ચાલુ રહેશે. આર્કટિક વર્તુળની ઉત્તેર હિંમ છાલજીઓ પિગળતી જાય છે.

આબોહવા ગરમ થતાં ભૂમંડલીય સમુદ્રની સપાટી ઊંચી આવશે, ૧૯૦૦ થી ૧૯૯૦ વચ્ચે ભૂમંડલીય સમુદ્રની સપાટીનું સ્તર નવથી અઢાર સે.મી. વધ્યું છે. ઉપરોક્ત સપાટીનો વધારો ૨/૩ ભાગ તો ગરમ પાણીના વિસ્તરણને કારણે છે. આબોહવાના પ્રવર્તમાન મોડેલો સૂચવે છે કે ૧૯૯૦ થી ૨૧૦૦ વચ્ચે સમુદ્રની સપાટીનું સ્તર ૧૫ થી ૯૫ સે.મી. ઊંચે આવશે.

IPCC ના વિજ્ઞાનીઓની ચેતવણી છે કે કેટલાક દસકાઓમાં તાપમાન માત્ર ૧ સેન્ટીગ્રેડના ફેરફારથી પૃથ્વીના વર્તમાન ઇકો સિસ્ટમની સંરચના, માનવ અર્થતંત્ર તથા સામાજિક વ્યવસ્થાને ગંભીરપણે વેરવિખેર કરી શકે છે. પરિસ્થિતિ ઓછી ગંભીર બને તે માટે તાપમાનના ફેરફાર સાથે સજીવોએ અનુકૂલન સાધવું પડશે. હકીકતે તો તાપમાન વધે જ નહીં તેવા પ્રયત્નો અને વ્યવહાર દુનિયાના દરેક રાષ્ટ્રોએ કરવો પડશે. ગ્રીનહાઉસ વાયુઓનું ઉત્સર્જન ઘટાડવા વનવિનાશ રોકવો પડશે. વિશ્વના પ્રાકૃતિક વનવિસ્તારો બચાવવા અને સુરક્ષિત રાખવા પડશે. સજીવ ખેતીને એક મહત્ત્વના ઉપાય તરીકે લેવો જોઇએ. જીવાશ્મિ ઇંધણને સ્થાને જૈવ ઇંધણ (Bio fuels) નો ઉપયોગ કરવાથી ગ્રીનહાઉસ વાયુઓનું પ્રમાણ ઘટે તેમ છે.

મરોડ સાથેની મળપ્રવૃત્તિ એટલે મરડો

નિરામય

ડીસેન્ટ્રી (મરડો)

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ જોરદાર હીટવેવ ચાલુ છે. સવારે આઠ વાગ્યામાં તાપમાન ૩૦-૩૨ ડિગ્રી પહોંચી જાય છે અને બપોરે, કર્ફ્યુ. ઉનાળાએ દરેક રીતે પોતાની અસર દેખાડવા લાગી છે. ગરમીનું જોર વધતા અનેક ઉપદ્રવો શરુ થઇ ગયા છે. અળાઇ જેવા નાના રોગોથી લઇને ઝાડા ઉલ્ટી, મરડા જેવા માઠા રોગોથી સાચવવું પડે તેમ છે. એમાંય પાછી લગ્નની સિઝન શરુ થશે. ધોમધખતા તાપમાં ભારેભરખમ ખોરાક, એટલે પત્યુ, પાચનતંત્રની પથારી ફરી જાય. ખાસ કરીને ઉનાળામાં અને ક્યારેક ચોમાસામાં દેખા દેતો મરડાનો રોગ છે શું?

સીધા સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો મરોડ સાથેની મળપ્રવૃત્તિ એટલે મરડો. પેટમાં સખત ચૂંક આવે તેમજ કષ્ટપૂર્વક મળપ્રવૃત્તિ થાય. આયુર્વેદમાં મરડાને 'પ્રવાહિકા' તેમજ આધુનિક વિજ્ઞાનમાં તેને 'ડીસેન્ટ્રી' કહ્યું છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે મરડો થવાના કારણો જોઇએ તો જઠરાગ્નિ મંદ હોવો, વિરુદ્ધાહાર કરવો, જમ્યા બાદ ફરી જમવું, કૃમિદોષો થવો, દૂષિત પાણી પીવું આદિ છે. જ્યારે આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ કૃમિને કારણે (વિષાણુને કારણે) આ રોગ થાય છે.

આયુર્વેદ મુજબ મરડાના ચાર પ્રકારો પડે છે. વાયુને કારણે થતા મરડામાં દુખાવો, પિત્તને કારણે થતા મરડામાં બળતરા, કફને કારણે થતા મરડામાં મલપ્રવૃત્તિ સાથે કફ પડવો તેમજ લોહીવિકારને કારણે થતાં મરડામાં ઝાડા સાથે લોહી પડતું જોવા મળે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાનમુજબ ડીસેન્ટ્રી (મરડાના) બે પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે.

અમીબીક ડીસેન્ટ્રીમાં ઝાડામાં કફ પડે, ધીમે ધીમે વધતો દુખાવો જણાય. ઝાડામાં દુર્ગન્ધ આવે, પેડુમાં દુખે જ્યારે બેસીલરી ડીસેન્ટ્રીમાં અચાનક જ પુષ્કળ ઝાડા થાય, પાણી જેવા ઝાડા થાય તાવ પણ આવે. મળના પરિક્ષણ દ્વારા ચોક્કસ પ્રકારના મરડા વિષે જાણકારી મળી શકે.

મરડાની ચિકિત્સા વિષે જોઇએ તો આયુર્વેદ મુજબ દુષિત આહાર તેમજ પાણી સદંતર બંધ કરવી. એટલે કે ઉકાળેલું પાણી પીવું તેમજ મરચા-મસાલાવાળો ભારે ખોરાક બંધ કરી હળવો પૌષ્ટિક આહાર લેવો. આમ તો ઉપવાસ પણ મરડાની શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા છે. અશક્તિ ન લાગે તે માટે લીંબુ પાણી કે ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સનું મિશ્રણ પીવું.

મરડામાં શરુઆતમાં જે મળ આવે તે દુષિત મળ હોઇ શકે આથી શક્ય હોય તો શરુઆતમાં મરડાને રોકવો નહિ થોડી મળપ્રવૃત્તિ બાદ ચિકિત્સા કરવી.

મરડાના ઔષધોની યાદી જોઇએ તો તેમાં ફુટજ, બીલાનો ગર્ભ, નાગકેસર, જાયફળ, કપૂર આદિ મુખ્ય ઔષધો છે. વધારે લોહી પડતું હોય તો નાગકેસર, હિરાબોળ, ધાવડીના ફૂલ, મોચરસ આદિનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. મરડાના રોગમાં દહિ હિતકર છે. જીરું નાખેલ નહિંને લેવાથી મરડામાં આરામ થાય છે.