

Published on 10th of every month

ગ્રામસ્વરાજ

અંક : ૪ • વર્ષ : ૭૮ • ૧૦ જુલાઈ, ૨૦૨૪
કિંમત : ₹ ૭ • વાર્ષિક લવાજમ : ₹ ૮૦

GRAMSWARAJ GUJ. MONTHLY
RNI No. 1799/57 Permitted to
post at Ahmedabad P.S.O. on
tenth of every month under postal
Regd. No. GAMC 38, 2024-2026
issued by S.S.P. Ahmedabad
valid upto 31-12-2026, Licence
to Post without prepayment
No. PMG/NG/049/2024-2026
valid upto 31-12-2026

સહકાર દ્વારા સમૃદ્ધિ



અંક-૪ • વર્ષ : ૭૮
૧૦, જુલાઈ ૨૦૨૪

તંત્રી : ડૉ. રાજેન્દ્ર સી. ત્રિવેદી

સંપાદક મંડળ

- ઘનશ્યામભાઈ એચ. અમીન
- ભીખાભાઈ ઝ. પટેલ

- વાર્ષિક લવાજમ : રૂ.૮૦
- છૂટક નકલ : રૂ.૭

પત્રવ્યવહારનું અને લવાજમ
મોકલવાનું સરનામું :

ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ

સહયોગ, જ્યોતિ સંઘની પાછળ, રિલીફ રોડ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

ટે.નં. ૨૫૩૫૨૨૨૦ (૧૮૩) ગ્રામ : સહયોગ

ફેક્સ નં. : (૦૭૯) ૨૫૩૫૧૩૬૦

Website : www.gujaratscu.com

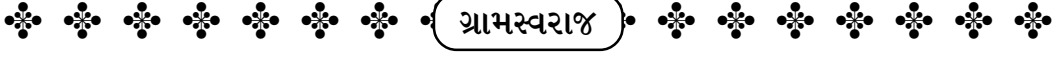
E-mail : sahakarguj1850@gmail.com

અનુક્રમણિકા

પ્રાર્થના	૩
- ભનુભાઈ એ. ગરાળા	
ગામડાના વિકાસનું એકમ...	૫
- ડી.બી. ગોટી	
ખેડૂતની આવક બમણી કરવાનું...	૮
- ડૉ. વિદ્યુત જોષી	
આર્થિક વિકાસ તરફ ભારત...	૧૨
દેશનું સ્ટાર્ટ-અપ કલ્ચર...	૧૪
- પાર્થ શાહ	
ઈનોવેટીવ આઈડિયાને કેવી રીતે...	૧૭
- ભાગ્યેશ જહા	
અંતરિક્ષનો કચરો...	૨૦
- ડૉ. મુકેશ જોશી	
રસોડું : આપણું આરોગ્ય...	૨૪
- નવીન વી. વાઘાણી	
તમારું જીવન કઈ રીતે જીવવું તે...	૨૮
- મૃગેશ વેપ્પલવ	
પ્રોટીનથી ભરપુર તકમરીયાનું...	૩૧
નીંદણ એક ઔષધી	૩૩
- ડૉ. ફાલ્ગુની પટેલ	

ગ્રામ સ્વરાજ

- દર મહિનાની દસમી તારીખે પ્રગટ થાય છે.
- નવું વર્ષ એપ્રિલથી શરૂ થાય છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ.૮૦ છે.
- છૂટક નકલ રૂ.૭-૦૦ ગમે તે અંકથી ગ્રાહક થઈ શકે છે. લેખમાં પ્રગટ થતાં વિચારો લેખકના છે. પ્રકાશિત થતાં લેખો સાથે તંત્રી કે સંપાદક મંડળ સંમત છે, તેવું માનવું નહીં.
- ગુજરાત રાજ્યની સહકારી મંડળીઓના કાયદા કલમ-૬૯ અનુસાર ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘના શિક્ષણ ફાળામાં નિયમિત ફાળો ભરનાર સહકારી સંસ્થાને વિના લવાજમે 'ગ્રામસ્વરાજ' મોકલવામાં આવે છે.
- 'ગ્રામસ્વરાજ' માસિક તથા 'સહકાર' પાશ્ચિમ સંયુક્ત લવાજમ રૂ. ૧૫૦.૦૦ છે.
- રાજ્ય સહકારી સંઘના સભાસદોને "ગ્રામસ્વરાજ" તથા "સહકાર" વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.



આર્તનાદ સાંભળીને ભગવાન દોડી આવ્યા હતા. તો અન્યનો અવાજ કેમ ન સાંભળે !

ધાંધલ અને ધમાલિયા જીવનમાં આપણે પ્રાર્થનાને ભૂલી ગયા છીએ. આપણે જેને સરળ જીવન કહીએ છીએ તે જીવન એટલું સરળ કે ગરીબસી અને જ્યોતિર્ધર નથી પણ તે કૃત્રિમ છે અને કૃત્રિમતાને જ આપણે સરળ નામ આપી દઈને અમોલ પળ અળગી કરી દીધી છે. સુધારા તરફ ગતિ કરતો આપણો સુધરેલો માણસ નૈસર્ગિક જીવનથી ઘણો દૂર રહ્યો છે. જે જીવનની સહજધારાને અનુસરે છે અને તેમાં પોતે લીન થઈ જાય છે. તે જ પ્રભુના અવાજને સાંભળી શકે છે. અન્ય નહિ.

પ્રાર્થના અર્થહીન ક્રિયા નથી કે હૃદયનો ક્ષણિક ઊભરો નથી. પ્રેમવત્સલદાસજી અગમ-નિગમના કોયડા ઉકેલવાની યાવીને પ્રાર્થના ગણે છે. પ્રાર્થના પ્રકાશ અને શક્તિનું મહાકેન્દ્ર છે. તેથી આપણે સમગ્ર બ્રહ્માંડનું સંચાલન કરનારી ઈશ્વરીય શક્તિ સાથે આપણો સંબંધ જોડી શકીએ. પોતાનાં દુર્ગુણો દુઃખ અને પાપોનું ચિંતન અને પરમાત્માનું સ્મરણ સાથેનું ચિંતન-મનન એટલે પ્રાર્થના. પ્રાર્થના એ જીવાત્માની પરમાત્મા માટેની સ્વાભાવિક વ્યાકુળતા છે.

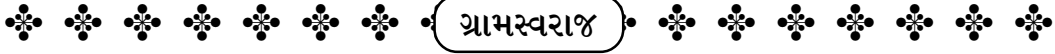
પ્રાર્થના દ્વારા અંતઃકરણ નમ્ર અને નિર્મળ બને છે. અને નિર્મળ અંતઃકરણ દ્વારા જ ઈશ્વરનાં દર્શન થાય છે. પ્રભુનો પંથ અતિ વિકટ છે. મહાપ્રયત્ને અને અથાગ આંતર્યથા દ્વારા એ લક્ષ્યસ્થાને પહોંચી શકાય છે. પ્રાર્થના એ

માણસને પરમાત્મા સાથે જોડનાર અંકોડો છે.

સંત હસન હંમેશા પ્રાર્થનામાં દુઃખની જ માંગણી કર્યા કરતાં. ખુદાને કહેતા : “મારા ખ્યારા ખુદા ! મારા જીવનમાં તું હંમેશા નાના-મોટા દુઃખ લાવ્યા જ કરજે.” તેમની આવી પ્રાર્થના સાંભળી એક ફકીરે કહ્યું, “તમે સુખને બદલે દુઃખ કેમ માગો છો ?” ત્યારે સંત ફકીર હસને કહ્યું : “સુખમાં હું ખુદાને યાદ કરી શકું તેટલો લાયક નથી.”

દુઃખમાં આપણું હૃદય લાગણીઓ અને ભાવોથી ભરેલું હોય છે. તેથી પરમાત્માને યાદ કરીએ છીએ ત્યારે આપણાં લાગણી અને ભાવો ઉછળી પડે છે. તેથી પ્રાર્થનામાં ઊંડાઈ આવે છે. ભાવ વગરની પ્રાર્થનામાં ઊંડાઈ નથી આવતી. ખરા હૃદયની પ્રાર્થનામાં મનુષ્યનો સકળ આત્મા બુદ્ધિ, હૃદય અને પ્રકૃતિ પરમાત્માભિમુખ થવા તલપે છે.

પ્રાર્થના સમયે મનનું એકાગ્રપણું અતિ આવશ્યક છે. ચિત્તને સ્થિર કર્યા વિના પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સાધી શકાતું નથી. ઈશ્વરની આંખો અને સાધકની આંખો એક જ સીધી લીટીમાં આવી બાહ્ય પદાર્થો દેખાતાં બંધ થાય ને હૃદયમાં-મનમાં એક ઈશ્વરની જ છબિ કંડારાઈ જાય ત્યારે જ પ્રાર્થના ફળે છે. હૃદયમાં સાચા ભાવપૂર્વક પ્રભુનું સ્મરણ અને તજજન્ય વાચિક ઉચ્ચાર એ જ પ્રભુને પામવાની સરળ વાટ છે.



ગામડાના વિકાસનું એકમ પ્રાથમિક કૃષિ ધિરાણ સહકારી મંડળી

આપણો દેશ ગામડામાં વસેલો છે. દેશની લગભગ ૬૦% વસ્તી ગામડામાં વસે છે. ગામડામાં સામાન્ય રીતે ખેડૂત, ખેતમજૂર, ગ્રામ્યકારીગર, નાના દુકાનદાર અને અન્ય ધંધાર્થી લોકો રહેતા હોય છે. આ પૈકી ખેડૂત વર્ગ સૌથી વધારે હોય છે. સામાન્ય રીતે મોટાભાગના લોકો સીધી કે આડકતરી રીતે ખેતી ઉપર નિર્ભર હોય છે. આમ ખેતી એ ગામડાનો મુખ્ય વ્યવસાય છે. ગામડાનું અર્થતંત્ર મોટા ભાગે ખેતી ઉપર જ આધારિત છે. ગામડાના અર્થતંત્રને મજબૂત કરવા માટે ગામડાના મુખ્ય વ્યવસાય ખેતીને સમૃદ્ધ કરવી જરૂરી છે. સાથે સાથે અન્ય ગ્રામ્ય વ્યવસાય, ગૃહ અને કુટીરઉદ્યોગો, સ્વરોજગારી વિગેરેને પણ વિકસાવવામાં આવે તો ગામડાનો સર્વાંગી વિકાસ થાય. ગામડું સમૃદ્ધ બને તોજ દેશ સમૃદ્ધ બને. આમ દેશના આર્થિક વિકાસ માટે ગામડાનો સર્વાંગી વિકાસ એ જ પાયાની અગત્યની જરૂરિયાત છે.

આપણે ત્યાં ગામડાના વિકાસ માટે ઘણી બધી સંસ્થાઓ, સરકારશ્રીની એજન્સીઓ,

ડી.બી.ગોટી
ફેકલ્ટી મેમ્બર
NICM, ગાંધીનગર

સ્વાયત સંસ્થાઓ, ટ્રસ્ટો, સહકારી સંસ્થાઓ વિગેરે કામગીરી કરી રહેલ છે. આ પૈકી પ્રાથમિક કૃષિધિરાણ સહકારી મંડળી એક એવી સહકારી સંસ્થા છે કે જે ખેડૂતો માટે છે, ખેડૂતોની સંસ્થા છે અને ખેડૂતોથી ચાલે છે. આ મંડળી ગામમાં લોકોની વચ્ચે બેઠી છે. આ મંડળી ખેડૂતો માટે, ગ્રામ્ય કારીગરો માટે, નાના દુકાનદારો માટે, રોજગારી વાંચ્છિત લોકો માટે તેમજ આર્થિક સામાજિક પછાતવર્ગના વિકાસ માટે કામગીરી કરી રહેલ છે. આપણા ગુજરાતમાં આવી ૧૦૦૦૦ કરતા પણ વધારે મંડળીઓ નોંધાયેલી છે. આ સહકારી મંડળીનું કાર્યકલક વધારવા, નવી નવી કામગીરીની જોગવાઈ ઊભી કરવા, ગામડાના વિવિધ ધંધાર્થીઓને આવરી લેવા અને સ્થાનિક સ્વરોજગારી ઊભી કરવા માટે સરકારશ્રીએ સહકારી મંડળીના પેટાનિયમમાં સુધારો કરી મોડેલ પેટાનિયમ બનાવી મંડળી માટે વિવિધ ધંધાની સારી એવી જોગવાઈઓ ઊભી કરવામાં આવેલ છે. કે જેથી એકજ મંડળી દ્વારા લોકો બધું જ મેળવી શકે.

પ્રાથમિક કૃષિ ધિરાણ સહકારી મંડળી તેના સભાસદોના અને આમ જનતાના વિકાસ માટે સામાન્ય રીતે નીચે મુજબની વિવિધ કામગીરી કરી રહેલ છે.

જેના દ્વારા સારી એવી રોજગારી ઊભી થઈ રહી છે. સાથે સાથે સામાજિક આર્થિક પછાત વર્ગના વિકાસ માટે આવા પરિવારની મહિલાઓના સ્વસહાય જૂથ ઊભા કરી આવા જૂથને ધંધો ચાલુ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી ધિરાણ પૂરું પાડવામાં આવે છે.

વીમા કવરેજ:- સારી ચાલતી મંડળીઓ દ્વારા સભાસદોનો અકસ્માત વીમો લેવામાં આવે છે જેનું પ્રીમિયમ મંડળી ભરે છે.

શેરડિવિડંડ/સભાસદ ભેટ:- સારો નફો કરતી મંડળીઓ સભાસદોના શેર રોકાણ ઉપર સારુ એવું ડિવિડંડ (વળતર) આપે છે. ઉપરાંત પ્રોત્સાહન રૂપે ભેટ પણ આપે છે.

પ્રાથમિક કૃષિ ધિરાણ સહકારી મંડળીની આમ જનતા માટેની બિન ધિરાણ પ્રવૃત્તિ આ મંડળી તેના સભાસદોના આર્થિક, સામાજિક વિકાસ માટેની કામગીરી કરે છે. પરંતુ તે સિવાયના વર્ગ માટે પણ આશિર્વાદરૂપ બિન ધિરાણ કામગીરી કરી રહેલ છે.

જનરલ વેપાર:-

સ્થાનિક શક્યતા મુજબ આમ જનતાની સવલત માટે કરીયાણા વેપાર, મેડીકલ સ્ટોર, હાઈવે સ્ટોર, સ્ટેશનરી સ્ટોર, કાપડ / રેડીમેઈડ કપડા વિગેરે પૈકી જેની શક્યતા હોય તે અથવા ત્રણ-ચાર પ્રકારના વેપાર એક સાથે કરી શકે છે. સીઝનલ વેપાર પણ કરી શકે છે. આમ વિવિધ વેપાર દ્વારા ગામ લોકોને ઘર વપરાશની અને અન્ય ચીજ વસ્તુઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

અનાજ વિતરણ:-

સરકારશ્રીની યોજના અંતર્ગત બીપીએલ કાર્ડ ધારકને મળવાપાત્ર અનાજ અને અન્ય ચિજવસ્તુઓના વિતરણની કામગીરી આ મંડળી કરી શકે છે. જેથી બીપીએલ કાર્ડ ધારકને સ્થાનિક કક્ષાએ આ સવલત મળી રહે છે.

કોમન સર્વિસ સેન્ટર:-

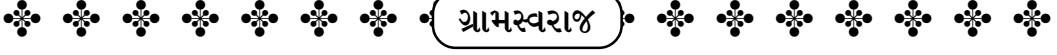
મંડળી આવું સેન્ટર ઊભું કરી આધારકાર્ડ, પાનકાર્ડ, ૭/૧૨, ટઅ ના ઉતારા, ઝેરોક્ષ, સહાય અરજીનું સ્ટેટસ, કોઈ ઓનલાઈન અરજી, ટીકીટ બુકીંગ, ઉચ્ચ અભ્યાસ માટેનું સ્ટેટસ વિગેરે વિવિધ પ્રકારની ઓન લાઈન સર્વિસ સભાસદો અને આમ જનતાને આપી શકે છે.

વિવિધ કેમ્પનું આયોજન:-

ખેડૂતો માટે ખેતી વિષયક માહિતી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવા ખેડૂત શિબિર, પશુ નિદાન કેમ્પ, મેડીકલ કેમ્પ, ઉચ્ચ શિક્ષણ માટેનો કેમ્પ, વિગેરે કેમ્પનું આયોજન કરી ખેડૂત અને આમ જનતામાં જાણકારી અને જાગૃતિ લાવે છે.

સામાજિક ઉત્તરદાયિત્વ:-

મંડળી સારો નફો કરી તેના રિઝર્વ ફંડનો ઉપયોગ સરકારશ્રીના સહયોગથી ગામના સાર્વજનિક કામ માટે કરી શકે છે, જેવા કે બસ સ્ટેશન, બાલ મંદિર, એપ્રોચ રોડ, ગામમાં રોડ રસ્તા, પિવાના પાણીની સવલત વિગેરે સ્થાનિક જરૂરિયાત મુજબ સાર્વજનિક કામગીરીમાં આર્થિક યોગદાન આપી ગામના વિકાસમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.



ખેડૂતની આવક બમણી કરવાનું વાસ્તવિક આયોજન

થોડાં વર્ષો પહેલાં ભારત સરકાર અને માનનીય પ્રધાનમંત્રીએ ૨૦૨૨ સુધીમાં ખેડૂતોની આવક બમણી કરવાની નીતિની વાત કરી હતી. તે સમયે અમદાવાદ જિલ્લા સહકારી બેંકે આ નીતિ કઈ રીતે સાકાર થઈ શકે તેની ચર્ચા ખેડૂતો સાથે ગોઠવી હતી. ત્યારબાદ નાબાર્ડે એક નીતિ બનાવીને ખેડૂતોના ઉત્પાદન સંગઠનો બનાવવાની નીતિ ઘોષિત કરી અને ભારતમાં ૧૪,૦૦૦ જેટલા ખેડૂત ઉત્પાદન સંગઠનો બન્યા. ગુજરાતમાં પણ જિલ્લે જિલ્લે આવા સંગઠનો બન્યાં. નાબાર્ડની નીતિ અનુસાર આવા સંગઠનો કંપની, બિનનફા કંપની, ટ્રસ્ટ, સહકારી કે કોઈ કંપનીના હિસ્સા સ્વરૂપે હોઈ શકે. આમ પણ કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી શ્રી અમિત શાહ હવે કૃષિ સહકારી ક્ષેત્રને આગળ લાવવા માટે કટિબદ્ધ થયા છે. પરંતુ વાસ્તવિક આંકડાઓ જોઈએ ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે મોટાભાગના ખેડૂત ઉત્પાદન સંગઠનો કંપની તરીકે નોંધાયેલ છે. સહકારી કે ટ્રસ્ટનું પ્રમાણ બહુ જ ઓછું છે. બીજી વાસ્તવિકતા એ પણ છે કે ૫% થી વધુ ખેડૂત ઉત્પાદન કંપનીઓ નફાકારક બની શકી નથી. આમ હોવાથી ખેડૂતોની આવક બમણી કરવાની નીતિની સમીક્ષા કરવી જરૂરી બને છે. અહીં

આપણે કૃષિમાં અગ્ર ઉપરાંત અન્ય પાકો અને દૂધ તથા મત્સ્ય કૃષિને પણ ખેતીમાં ગણી લઈએ છીએ.

ભારતીય કૃષિ અને ખેડૂત અનેક વિપરીત સ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યા છે. સર્વપ્રથમ તો અહીંયા ૮૫% ખેડૂતો સીમાંત કે નાના ખેડૂતની વ્યાખ્યામાં આવે છે એટલે કે ૨ થી ૫ એકર જમીનના અને તે પણ બિનસિંચિત, જમીનના માલિક છે. આટલું નાનું ખેતર નફાકારક બની ન શકે. તેનો અર્થ એ કે માત્ર ૧૫% ખેડૂતો નફો કરવાને શક્તિમાન છે. આ લેખકે કેનેડામાં ૪ ચોરસ કિલોમીટરના ઘઉંના ખેતરો (Prairie) જોયા છે. આટલું મોટું ખેતર સ્વાભાવિક રીતે જ નફો કરે. ભારતના શ્રમનું વિભાજન જોઈએ તો કુલ શ્રમિકોના ૪૫.૭૬% લોકો ખેતીમાં કામ કરે છે. તેમ છતાં કુલ ઘરેલું આવકમાં ખેતીનો હિસ્સો માત્ર ૧૪% છે. આ વાત જ બતાવે છે કે ખેડૂતોની આવક ખરેખર ઓછી છે. આપણે ૧૯૭૦માં હરિયાણી ક્રાંતિ કરીને કૃષિ સુધારા માટે સિંચાઈ, સુધારેલા બિયારણ, રાસાયણિક ખાતર અને દવા આપ્યા. હવે ભારતમાં ૫૦% અને ગુજરાતના ૩૦% ખેડૂતોને સિંચાઈ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનો અર્થ એ કે ગુજરાતમાં ૭૦% ખેતરમાં ઋતુગત અને

પરંપરાગત ખેતી થાય છે.

ભારતમાં અગ્રની સમસ્યાને હલ કરવા માટે ૧૯૭૦માં હરિયાણા ક્રાંતિ કહેતાં કૃષિ ક્રાંતિ આવી જેમાં (૧) સિંચાઈ, (૨) સુધરેલા બિયારણ, (૩) રાસાયણિક ખાતર, (૪) દવા (pesticide) અને (૫) યંત્રો (ટ્રેક્ટર વ.) દ્વારા ઉત્પાદન વધારી આપણી અગ્ર સમસ્યા હલ કરવામાં આવી. પરંતુ તે સમયે પણ કૃષિમાં વિજ્ઞાનનો પ્રવેશ ઓછા પ્રમાણમાં થયો. જેમ કે પાણી. શેરડી માટે ૩૫ ઈંચ પાણી જોઈએ. પરંતુ ઉકાઈ જળાશયમાંથી ૬૦ ઈંચ પાણી આપવામાં આવે છે. આનાથી ઉતાર ઓછો આવે એટલું જ નહિ, જમીનની પ્રત પણ બગડે. આમ પરંપરાગતમાંથી આપણે કૃષિ વિજ્ઞાન તરફ ભાગ્યે જ વળ્યા છીએ. રાસાયણિક ખાતરની જરૂર માત્ર છોડના મૂળમાં જ છે. પરંતુ આપણે ખાતરને ખેતરમાં છુટું ફેંકી દઈએ છીએ. તેનાથી છોડના મૂળમાં ન ગયેલા ખાતર જમીનની પ્રત બગાડે છે. હવે ફરી જ્યારે આપણી વસ્તી વધી છે. અને સરેરાશ ખેડૂતની આવક મર્યાદિત છે ત્યારે કૃષિમાં જે લોકો છે તે કૃષિને નફાકારક ધંધા તરીકે જુએ અને ધંધાની રીતે તેનું આયોજન કરે તે જરૂરી છે. બસ, આ જ ચાવી છે ખેડૂતોની આવક બમણી કરવાની.

૧. સર્વપ્રથમ તો આપણી ખેતીને ટકાઉ ખેતીમાં બદલવાની જરૂર છે, ટકાઉ કૃષિ એ છે જે સમાજની જરૂર પૂરી કરવા ઉપરાંત

પર્યાવરણનું પણ રક્ષણ કરે છે. આજની ખેતી જમીન બગાડે છે. પાણીની અછત ઊભી કરે છે અને રાસાયણિક દવાને લીધે અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. આથી ટકાઉ ખેતીની વિધિ અંગે ખેડૂતોને તાલીમ આપવી જરૂરી છે આને આપણે વૈજ્ઞાનિક ખેતી પણ કહી શકીએ. અલબત્ત, હું અહીં જૈવિક ખેતીની વાત નથી કરતો. પરંતુ વૈજ્ઞાનિક ખેતીની વાત કરી રહ્યો છું, જે વધુ ઉત્પાદન આપે અને પર્યાવરણનું રક્ષણ પણ કરે.

૨. બીજી પરંતુ સહુથી મહત્વની વાત તે મૂલ્યવર્ધન. કોઈ ખેડૂત કાચા પાકમાંથી નફો મેળવી શકતો નથી. તે માત્ર મૂલ્યવર્ધનમાંથી જ વધુ આવક (અધિશેષ) મેળવી શકે છે. દૂધના વારાબાંધી દૂધ આપનાર પશુપાલકને એક લિટર દૂધના ૫૦ થી ૬૦ રૂપિયા મળે છે. પરંતુ તે દૂધની મીઠાઈ બનાવીને વેચે તો એક કિલોના પાંચસો રૂપિયા મળી શકે. યાદ રહે અમૂલ દૂધ વિતરણમાંથી નથી કમાતું. તે કમાય છે આઈસક્રીમ, ચીઝ, માખણ, પનીર, ચોકલેટ વ. મૂલ્યવર્ધિત પેદાશોમાંથી. આપણો ખેડૂત ઘઉં વેચે તો તેને એક કિલોના ૧૫ રૂપિયા મળે પરંતુ તે જ ઘઉંનો લોટ બનાવીને પેક કરીને વેચે તો એક કિલોના ૫૦ થી ૬૦ રૂપિયા મળે. બટાકા ઉગાડતા ખેડૂત એક કિલો બટાકાના દસ રૂપિયા મેળવે. પરંતુ તે જ બટાકાની કાતરી (wafer) બનાવીને વેચે તો એક કિલોના ૧૬૦ રૂપિયા મળે. તેવી

આર્થિક વિકાસ તરફ ભારતની આગેફૂથ

વિકાસશીલ દેશોની યાદીમાં ભારત હંમેશા આર્થિક વૃદ્ધિની દ્રષ્ટિએ અગ્રેસર રહ્યું છે. પહેલા જીડીપી અને હવે ફોરેક્સ રિઝર્વ મામલે ભારત વિશ્વના અનેક દેશોને પછાડીને આગળ આવી ગયું છે. તાજેતરમાં એપ્રિલ ૨૦૨૪ની શરૂઆતમાં ભારતનો વિદેશી મુદ્રા ભંડાર (ફોરેક્સ રિઝર્વ) ૬૪૮ બિલિયન ડોલરની વિક્રમી સપાટી પર પહોંચી ચૂક્યો છે અને આ સાથે જ ભારતે એક નવો વિક્રમ નોંધાવ્યો છે. આ સિદ્ધિ નિઃશંકપણે રાષ્ટ્રની નાણાકીય સ્થિતિ સ્થાપકતાને પ્રોત્સાહન આપે છે. જો કે, એક સંતુલિત અભિગમ હજી પણ જરૂરી છે કે જે સકારાત્મક અસરો અને સતત ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાના ક્ષેત્રોને સ્વીકારે.

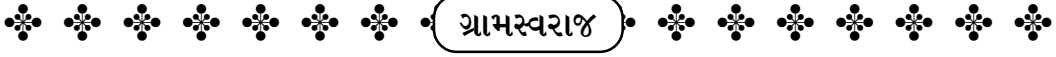
આ સ્થિતિ અને રેકોર્ડ સમજવા માટે પહેલા આપણે ફોરેક્સ રિઝર્વનું મહત્વ સમજીએ. ફોરેક્સ રિઝર્વ, ભારતીય રિઝર્વ બેંક દ્વારા સંચાલિત થાય છે. ફોરેક્સ રિઝર્વ એ એક મહત્વપૂર્ણ રાષ્ટ્રીય સંપત્તિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે કે જેમાં મુખ્યત્વે વિદેશી ચલણ, સોનું અને આઈએમએફ દ્વારા જારી કરાયેલ સ્પેશિયલ ડ્રોઈંગ રાઈટ્સનો સમાવેશ થાય છે, આ અનામતો ઘણાબધા નિર્ણાયક કાર્યો કરે છે.

ફોરેક્સ રિઝર્વ કોઈ પ્રકારના આર્થિક સંકટના સમયે બફર તરીકે કામ કરે છે અને વૈશ્વિક આર્થિક અસ્થિરતાના સમયગાળા દરમિયાન પણ

ભારતની આવશ્યક આયાતને ધિરાણ કરવાની ક્ષમતા સુનિશ્ચિત કરે છે. આ આયાત કવર ખાસ કરીને ઊર્જા સુરક્ષા માટે મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે ભારત તેની તેલની જરૂરિયાતો માટે આયાત પર ઘણો આધાર રાખે છે. મજબૂત ફોરેક્સ રિઝર્વ રાષ્ટ્રની નાણાકીય સ્થિરતાના દ્રશ્યમાન સૂચક તરીકે કામ કરે છે કે જે સંભવિતપણે વધેલા કે, વિદેશી રોકાણને આકર્ષે છે કે જે આર્થિક વૃદ્ધિને વધુ વેગ આપે છે.

ભારતના ફોરેક્સ રિઝર્વમાં વધારો થવા પાછળ કેટલાક મુખ્ય પરિબલોએ ફાળો આપ્યો છે. વિદેશી પ્રત્યક્ષ રોકાણનો મજબૂત પ્રવાહ ભારતીય અર્થતંત્રમાં વધતો વિશ્વાસ દર્શાવે છે. સ્થિર અને વધતી જતી જીડીપી, મુખ્ય ક્ષેત્રોમાં ચાલુ સુધારા સાથે ભારતને વિદેશી મૂડી માટે વધુ આકર્ષક સ્થળ બનાવ્યું છે. વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોએ પણ ભારતીય શેરબજારમાં સક્રિયપણે ભાગ લઈને નોંધપાત્ર ભૂમિકા ભજવી છે. વિદેશમાં સ્થાયી થયેલા ભારતીય ડાયસ્પોરાની અતૂટ પ્રતિબદ્ધતા એ અન્ય ફાળો આપનાર પરિબલ છે, રેકોર્ડ-બ્રેકિંગ રેમિટન્સ ઈનફ્લો બાહ્ય ધિરાણનો મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત પૂરો પાડે છે.

સોનાના ભાવમાં વૈશ્વિક વધારો થયો તેનાથી ભારતના સોનાના ભંડારના મૂલ્યમાં પણ વધારો થયો છે. જો કે, એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે



દેશનું સ્ટાર્ટ-અપ કલ્ચર નજીકના ભવિષ્યમાં જ ભારતને ગ્લોબલ લીડર બનાવશે

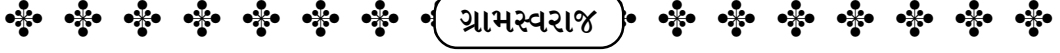
પારંપારિક રીતે જોઈએ તો બિઝનેસ ઉપર શ્રીમંતોનું પ્રભુત્વ જોવા મળે છે. મોટાભાગના બિઝનેસમાં પ્રોડક્ટ બનાવવા, કર્મચારીઓની મોટી ટીમ બનાવવા, સેવા અથવા મેન્યુફેક્ચરિંગ યુનિટ ઊભું કરવા અને બ્રાન્ડ ઊભી કરવા પુષ્કળ નાણાંની જરૂર પડે છે અને તેથી જ પહેલાંના સમયમાં મારવાડી, પારસી અને વણિક જેવા સમુદાયના વેપાર-ધંધાનું બેકગ્રાઉન્ડ ધરાવતા શ્રીમંત પરિવારો દ્વારા મોટાભાગના બિઝનેસ ઊભા કરવામાં આવ્યા હતા.

જો કે સ્ટાર્ટ-અપના કિસ્સામાં આ મોડેલ તદ્દન બદલાઈ ગયું છે. જ્યારે પણ કોઈ સાહસિક પોતાનું સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરે છે ત્યારે તેની પોતાની મૂડીનું કોઈ મૂલ્ય હોતું નથી અને અનેકવાર એમ જોવા મળ્યું છે કે જ્યારે તેઓ પોતાનું સ્ટાર્ટ-અપ લોન્ચ કરે છે ત્યારે તેમનું બિઝનેસ કલ્ચર એક પ્રકારની જવાબદારી બની શકે છે. તેથી જ આપણને અનેકવાર જોવા મળ્યું છે કે પ્રથમવારનો સાહસિક પોતાના

સ્ટાર્ટ-અપને યુનિકોર્ન કંપનીમાં તબદીલ કરી શકે છે જ્યારે બિઝનેસ ફેમિલીનો પુત્ર કે પુત્રી તેમના બિઝનેસમાં ફક્ત થોડી પ્રગતિ જ કરી શકે છે.

દેશના પ્રખ્યાત બિઝનેસ ફેમિલીના બીજી પેઢીનાં સંતાનો એશો-આરામ અને સુખ-સાહ્યબીમાં ઉછરેલાં હોવાથી તેઓમાં સફળતાની ભૂખ હોતી નથી. તેઓની પાસે કદાચ સ્વપ્ન અને આઈડિયા હોઈ શકે છે, પરંતુ પ્રથમવાર સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરનારા સાહસિક જેમ પોતાની કંપનીને દરરોજ પોતાનું સઘળું આપી દેવાની મરણિયા પ્રકારની ઊર્જા ધરાવે છે એવી ઊર્જા તેઓમાં જોવા મળતી નથી. જ્યારે બીજી બાજુ સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરનાર સાહસિક વિવિધ પ્રકારના જુગાડ કરવામાં નિષ્ણાત બની જતા હોય છે અને પ્રત્યેક પડકારનો ઉકેલ શોધવા રસ્તો શોધી કાઢે છે અને કોઈપણ જાતના અનુભવ કે સપોર્ટ વિના વૃદ્ધિ અને વિકાસ કરે છે. તદુપરાંત પારંપારિક બિઝનેસ સામાન્ય રીતે કંપનીના સ્થાપકની વ્યક્તિગત મૂડી ઉપર અથવા તો લોન ઉપર ચાલતા હોય છે અને તેઓ પોતાનો ચાલુ

પાર્થ શાહ



ગ્રામસ્વરાજ

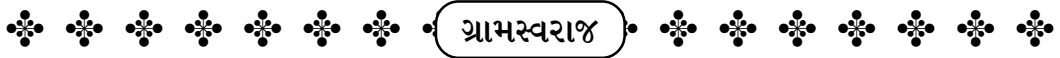
બિઝનેસ બંધ થઈ જવાની બીકે અથવા માર્કેટમાં પોતાની પ્રતિષ્ઠાને ઝાંખપ લાગે એવા ડરથી કોઈપણ પ્રકારનું જોખમ લેવાનું ટાળતા હોય છે. સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરનારને ગુમાવવાનું કશું હોતું નથી, અને તેઓનું સ્વપ્ન ઝડપી પ્રગતિ કરવાથી અને જોખમ ઉઠાવવાથી જ સાકાર થઈ શકે તેમ હોય છે. દૃષ્ટાંત તરીકે કોઈ એક એરકાફ્ટ પ્રતિ કલાક ૨૦૦ કિ.મીની ઝડપના બદલે ૨૦ કિ.મીની ઝડપે દોડે તો ૧૦૦ ગણો

સાહસિકોને મોટો જુગાર ખેલવા પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે છે અને ઝડપથી સફળ થવા વધુ અને વધુ નાણાં ખર્ચ કરવા ઉત્તેજના પૂરી પાડે છે. લોનથી તદ્દન વિપરીત રોકાણકારો દ્વારા કરવામાં આવેલું રોકાણ સ્ટાર્ટ-અપના સ્થાપક ઉપર કોઈ વ્યક્તિગત દબાણ ઊભું કરતું નથી અને તેથી જ તેઓ પોતાના બિઝનેસની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પૂરી તાકાત લગાવી દે છે. આ એન્જલ ઈન્વેસ્ટમેન્ટમાં અનેક પ્રકારની

પારંપારિક બિઝનેસ સામાન્ય રીતે કંપનીના સ્થાપકની વ્યક્તિગત મૂડી ઉપર અથવા તો લોન ઉપર ચાલતા હોય છે અને તેઓ પોતાનો ચાલુ બિઝનેસ બંધ થઈ જવાની બીકે અથવા માર્કેટમાં પોતાની પ્રતિષ્ઠાને ઝાંખપ લાગે એવા ડરથી કોઈપણ પ્રકારનું જોખમ લેવાનું ટાળતા હોય છે. સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરનારને ગુમાવવાનું કશું હોતું નથી, અને તેઓનું સ્વપ્ન ઝડપી પ્રગતિ કરવાથી અને જોખમ ઉઠાવવાથી જ સાકાર થઈ શકે તેમ હોય છે.

લાંબો રનવે હોય તો પણ તે એરકાફ્ટ ટેક-ઓફ કરી શકે નહીં. સમાન રીતે બિઝનેસના પ્લેનને પણ ટેક-ઓફ કરવા ઓછામાં ઓછા વેગની જરૂર પડે છે. સદનસીબે એવા ઘણા શ્રીમંત લોકો છે જેઓ લોટરી ઉપર જુગાર ખેલતા હોય તે રીતે નવા સ્ટાર્ટ-અપ ઉપર એક પ્રકારનો જુગાર ખેલે છે. ઘણા સફળ ઉદ્યોગપતિઓ નવા સાહસિકોને મદદ કરવા પણ ઈચ્છતા હોય છે અને જો સ્ટાર્ટ-અપ નફો કરતું થાય તો પોતાનો નફો પણ કમાઈ લે છે. આ 'એન્જલ ઈન્વેસ્ટર' (દેવદૂત જેવા રોકાણકારો) સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરનારા

હકારાત્મક આડઅસર રહેલી હોય છે. સૌથી પહેલાં તો સ્ટાર્ટ-અપના સ્થાપકને બદલે અન્ય કોઈ રોકાણકાર તેના નાણાંનો જુગાર ખેલે છે તે જોઈને સ્થાપક અને તેના આઈડિયા પ્રત્યેનો વિશ્વાસ અનેકગણો વધી જાય છે. જ્યારે સ્ટાર્ટ-અપના સ્થાપકને કોઈ કન્સલ્ટન્ટની સલાહ લેવાનું આર્થિક રીતે પરવડે તેમ ન હોય ત્યારે તેનો રોકાણકાર તેના અનુભવના આધારે અત્યંત મૂલ્યવાન માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. તેઓ એવા શુભેચ્છકો હોય છે જેઓ સ્ટાર્ટ-અપના બિઝનેસને ગ્રાહકો સાથે અને ભવિષ્યના રોકાણકારો સાથે જોડવામાં પોતાના અંગત



ગ્રામસ્વરાજ

નેટવર્કનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ સાહસિકોને આક્રમક અને મહત્વકાંક્ષી બની રહેવા આગળ ધક્કો મારતા હોય છે અને બિઝનેસની ખરી ગ્રોથ સ્ટોરીમાં આ રોકાણકારો સાચા ભાગીદાર બની રહે છે.

શું એનો અર્થ એવો કરી શકાય કે સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરવામાં કોઈ વ્યક્તિગત રોકાણની જરૂર નથી પડતી? ના, પરંતુ એક પ્રકારનો તણખો પેદા કરવા અથવા તો પુરાવો ઊભો કરવા સ્ટાર્ટ-અપમાં નાના પાયે રોકાણની જરૂર

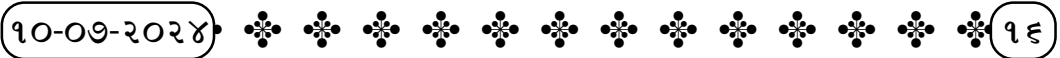
જો તેઓ થોડું વેચાણ કરે તો તેઓ માટે તે બાબત ઘણી સારી રહેશે. આ જે પ્રારંભિક તણખો છે, તેને માટે કાયમ વ્યક્તિગત રોકાણની જરૂર હોતી નથી, કેમ કે સરકાર પોતે જ ઇક્વિટર તરીકે ઓળખાતાં કેટલાંક સંગઠનોને ટેકો આપે છે અને તેઓના આઈડિયા તેઓની પ્રોડક્ટમાં તબદીલ થાય તે માટે સિન્ડ ફંડિંગ સ્વરૂપે લાખો રૂપિયાની ગ્રાન્ટ પણ આપે છે.

આપણા દેશના સ્ટાર્ટ-અપ ખૂબ જ ઝડપથી

શું એનો અર્થ એવો કરી શકાય કે સ્ટાર્ટ-અપ શરૂ કરવામાં કોઈ વ્યક્તિગત રોકાણની જરૂર નથી પડતી? ના, પરંતુ એક પ્રકારનો તણખો પેદા કરવા અથવા તો પુરાવો ઊભો કરવા સ્ટાર્ટ-અપમાં નાના પાયે રોકાણની જરૂર પડે છે.

પડે છે. બુદ્ધિશાળી રોકાણકારો ફક્ત આઈડિયાના આધારે જ રોકાણ નથી કરતા, પરંતુ તે આઈડિયાને સફળતા સુધી પહોંચાડવામાં સ્થાપકમાં કેટલી ક્ષમતા રહેલી છે અને તે કેટલો પ્રતિબદ્ધ છે તે બાબતને વધુ મહત્વ આપતા હોય છે. રોકાણકારોને કંપની ચલાવવામાં કોઈ રસ હોતો નથી, પરંતુ તેઓ ચકાસવા માગે છે કે સ્થાપકે જેનું સ્વપ્ન જોયું છે તેને સાકાર કરવા તેનામાં ક્ષમતા છે કે નહીં અને તેથી જે સ્થાપકે પોતાની પ્રોડક્ટ બનાવી લીધી હોય છે તેઓને સહેલાઈથી ભાળ મળવાની શક્યતા રહેલી હોય છે. પોતાની પ્રોડક્ટ માટે ગ્રાહકોમાં ભારે માંગ રહેલી છે એવું પુરવાર કરવા અથવા વધુ ઓર્ડર મેળવવા

માર્કેટ લીડરમાં તબદીલ થઈ રહ્યા છે. એન્જલ ઇન્વેસ્ટર અને ઇક્વિટરના સર્પોર્ટના કારણે સ્થાપકની મૂડી કે બિઝનેસ ગ્રાઉન્ડ જેવા પરિબલોને બાકાત રાખીને સૌ માટે એક સરખી સમાન તકોના અવસર ઊભા થઈ રહ્યા છે. આ જે પરિવર્તન આવ્યું છે તેમાં બિઝનેસ ફેમિલી પોતાના જૂના મોડેલને ભૂલીને ભાગ લઈ શકે છે અને બીજી પેઢી દ્વારા તેઓની ક્ષમતાના આધારે ઊભા કરાયેલા નવા સ્ટાર્ટ-અપને આગળ વધારે તે માટે પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. આ એ જ સ્ટાર્ટ-અપ કલ્ચર છે, જેણે અમેરિકાને ઇનોવેશન (નાવિન્ય) ની બાબતમાં ગ્લોબલ લીડર બનાવી દીધું છે અને સમાન રીતે આપણા દેશ માટે પણ તે ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવશે.



ઇનોવેટીવ આઈડિયાને કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરીને ક્રિયાન્વિત કરવો ?

મેનેજમેન્ટના એક સેમિનારમાં એક યુવાને પૂછ્યું, 'ક્રિયેટિવિટી અને ઈનોવેશનમાં શું ફેર ?' પ્રશ્ન અગત્યનો હતો અને આજના યુગનો હતો. એઆઈથી માંડીને નાના ઓફિસોની મીટિંગોમાં બહુ છૂટથી 'ઈનોવેશન' શબ્દ ચલણી બન્યો છે. આજના સ્પર્ધાના યુગમાં ટકી રહેવાની આ જ તો ચાવી છે. અંગ્રેજીમાં નવા યુગની કહેવત પણ આવી છે, Innovate or perish.. નવું કરો અથવા નાશ પામો. આજથી પચાસ વર્ષ પહેલાં આવી કટોકટી નહોતી. બધા રુટિનરાગમાં જીવતા અને ખાઈ-પી-ને-રાજ કરીને ગુજરી જતા. આજે એવું નથી, આજે સ્પર્ધા છે અને ટકી જવાનો પણ સંઘર્ષ છે. જગત એ પુષ્પોની પથારી નથી કે નથી અંબાડીની સવારી.. અહીં તો સવાર પડે એટલે પડકાર ઊઠે. તમે કામગરા હો તો આળસુઓનું આખું સૈન્ય તમારી તરફ ધસી આવે. નવું કરવાનું સાહસ કરો તો જે લોકોને એમના 'કમ્ફર્ટ-ઝોન'માંથી બહાર આવવું પડે એ લોકોની નારાજગી અનેક રીતે અભિવ્યક્ત થાય. આખી ખટપટની જમાત આવી માનસિકતામાંથી જન્મી છે.

ભાગ્યેશ જહા

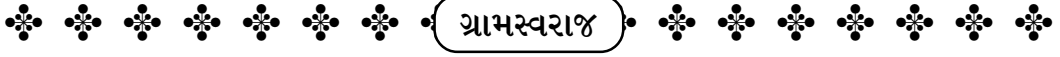
પહેલાં આ બે શબ્દો વચ્ચેનો તફાવત સમજી લઈએ. ક્રિયેટિવિટી એટલે નવું વિચારવું, નવી રીતે વિચારવું.. જ્યારે ઈનોવેશન એટલે નવી રીતે કાર્ય કરવું., Innovation is applied creativity. ઈનોવેશન કર્મ છે, ક્રિયેટિવિટી વિચાર છે, આઈડિયા છે. જે લોકો ક્રિયેટિવ નથી એમના માટે કોઈ ક્ષેત્રમાં લાંબા સમય સુધી ટકવું મુશ્કેલ છે. એક ખેડૂત પણ ક્રિયેટિવ હોઈ શકે, એક કુંભાર કે મોચી પણ પોતાની ક્રિયેટિવિટીની કમાલ દેખાડી શકે.

કવિઓ, લેખકો અને કળાકારોની ક્રિયેટિવિટી અલગ છે, મજાની છે. એમની આધ્યાત્મિકતામાં તો ક્યારેક એ બ્રહ્માંડના એક ભવ્ય સંગીત સમારોહમાં ભાગ લઈ રહ્યા હોય એવી તેજસ્વિતા પ્રવેશતી હોય છે. એ વિચારની, અભિવ્યક્તિની, ભાષાની ભવ્યતાની, કલ્પનાના કમાલની અને સર્ગશક્તિની સ્થિતિસ્થાપકતા વાયકના મન અને ભીતરના ઓરડાઓને તરબતર કરે છે પણ ખેડૂતની કે મોચીની કે વિજ્ઞાનીની ક્રિયેટિવિટી એના ઉપયોગીપણાને અને જગતના જીવનવ્યવહારોમાં કશોક ફેરફાર આણે છે, કશીક તાજગી પ્રગટાવે છે.

આજકાલ જે પ્રકારે ટેકનોલોજી આવી રહી છે એ તમામ પ્રક્રિયાઓ કહેતાં પ્રોસીજર્સને સાવ સરળ કરી નાખવામાં માને છે. આનો એક શોર્ટ-કટ છે, મનુષ્યની ઉપસ્થિતિ સિવાય કામ કરાવવું. એટલે ઓટોમેટેડ કામની સંસ્કૃતિ ઊભી કરવી. આ વિચારનો તંતુ પકડીને અથવા વૈકલ્પિક ઉપાયો પર વિચાર કરીને વ્યવસ્થાઓ ઊભી કરો તો ‘ઈનોવેશન’ કરી શકો. આપણે આજે ઈનોવેટિવ ‘મેનેજર’ અથવા ઈનોવેટીવ આઈડિયાને કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવો અને ક્રિયાન્વિત કરવો એની બ્લ્યુ-પ્રિન્ટ એટલે કે એક માર્ગદર્શક સીમાચિહ્નો કે સંકેતોની વાત કરી રહ્યા છીએ... પહેલી આવશ્યકતા છે, ઈનોવેશન કરવાની ઈચ્છા જાગવી જોઈએ. આજકાલ સગવડો એટલી બધી છે કે ઘણીવાર આપણે આળસી જઈએ છીએ. જેને મનોવૈજ્ઞાનિકો ‘કમ્ફર્ટ ઝોન’ કહે છે એ કમ્ફર્ટ-ઝોનની બહાર આવવું નથી. કોઈપણ ઈનોવેશન માટે બે પ્રકારની માનસિક આવશ્યકતાઓ અથવા તો પૂર્વ શરતો છે. એક છે, ફળદ્રુપ મગજ અને બીજી છે, રુટિન પ્રત્યે, ચીલાચાલું પધ્ધતિઓ સામે બળબળતી બેચેની... ગુગલ કે એપલમાં આવા ‘દુનિયાકો બદલ ડાલો’ના સ્વપ્નાઓ લઈને આવેલા યુવાનોને બહુ મહત્ત્વ આપે છે. કારણ તમે વિચારી શક્તા હો, તમને આ બધું સડી ગયેલું રુટિન ના ગમતું હોય તો પણ તમારી પાસે ઉર્જા હોવી જોઈએ. પરિવર્તનનો પવન તમારી પાંસળીઓમાં ફરફરતો હોવો જોઈએ. ઝવેરચંદ મેઘાણીની જે પંક્તિઓ છે, ‘ઘટમાં ઘોડા

થનગને/યૌવન વીંઝે પાંખ, /અણદીઠેલી ભોમ પર યૌવન માંડે આંખ..’ આમાં જેટલી ઉર્જાનો ધબકાર છે એટલી જ ફાટફાટ થતી સાહસવૃત્તિ છે. આમ ‘ઈનોવેટિવ’ થવું સહેલું નથી, એક પ્રકારની સાધના છે, એકાગ્રતા અને અભ્યાસની આ અખંડ આરાધના છે. તો પહેલાં તો તમારે કે તમારું મગજ કેળવવું પડશે.

આ માટે મારી પાસે ત્રણ મંત્રો છે, જાગો, જુઓ અને જુદું કરો. પહેલાં તો જાગો એટલે કે પરિસ્થિતિ સમજો. તમારી આસપાસની દુનિયાને ઓળખી લો, ઓર્ગેનાઈઝેશનમાં હો તો એનું પણ એક ‘પોલિટીક્સ’ હશે. એને પચાવો. એના ‘સત્તા-તંત્ર’ને પારખો. આ ‘જુઓ’ એટલે અવલોકન કરતાં શીખો. અવલોકન કરવાથી જે ડહાપણ આવે છે એ પુસ્તકોમાંથી કે કોઈ કોર્સ કરવાથી નથી આવતું. એક માછીમારનો કે ખલાસીનો છોકરો જે રીતે તરવાનું શીખે છે એ રીતે તમારી અવલોકન શક્તિ અને નવું શીખવાની ધગશ જ માર્ગ બતાવી શકશે. કદાચ, ‘જાગો’ અને ‘જુઓ’ સમજાય તો પછીનું સ્ટેજ છે એ જુદું કરવાનું છે. એમાં ઘણી બધી પૃથક્કરણ કરવાની શક્તિ જોઈશે. તમે જાગ્યા ત્યારે અભ્યાસકીય અથવા માહિતીસભર વાતો વાંચી કે ભેગી કરી હશે. અવલોકનથી તમે એ બધાને પચાવી હશે પણ જ્યારે એને કર્મ-પ્રવાહમાં વહેતી કરવાની સ્થિતિ આવે ત્યારે તમારી પાસે પ્રોસેસીઝ અર્થાત પ્રક્રિયાઓ અને માર્કેટિંગ જેવી અનેક પ્રકારના કૌશલ્યોની આવશ્યકતાઓ રહેશે. આ જુદું કરતી વખતે તમારે સૌથી પહેલાં તો તમારા



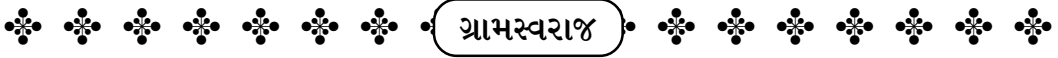
ગ્રામસ્વરાજ

૨૧૭નું વર્ગીકરણ જોઈએ તો પર (બાવન) જ્યારે ૩૦ જુલાઈની સવારે પોલાર સેટેલાઈટ જીવંત/કાર્યરત ઉપગ્રહો છે; ૬ બિનઉપયોગી લોન્ચ વ્હિકલ (PSLV) છોડવાનું હતું ત્યારે થઈ ગયેલાં ઉપગ્રહો છે જ્યારે ૧૦૫ જેટલાં શ્રીહરિકોટા કેન્દ્ર ઉપર અંતરિક્ષના ટ્રાફિકની રોકેટ બોડીના ભાગો અને ટુકડાઓ છે. ભીડને કારણે એક મિનિટ વિલંબથી છોડવું તાજેતરના એક આકલનમાં ઈસરોએ પડ્યું હતું.

(Indian Space Research Organisation) ઈસરો દ્વારા આવી પરિસ્થિતિને સર્જતી દર્શાવ્યું છે કે હાલમાં અંતરિક્ષમાં ૨૭,૦૦૦ ટાળવા માટે સ્વૈચ્છિક રીતે 'સ્વચ્છ અંતરિક્ષ જેટલાં વર્ગીકૃત પદાર્થો તરીકે/ફરી રહ્યાં છે, જે અભિયાન' ચલાવાઈ રહ્યું છે જેના અંતર્ગત પૈકીના ૮૦% નકામા બની ગયેલા (debris) પૃથ્વીથી ૫૦૦ કિલોમીટર દૂરની ભ્રમણકક્ષાને

ઈસરોના અધ્યક્ષ શ્રી એસ. સોમનાથના જણાવ્યા અનુસાર આ સિવાય લાખો / કરોડોની સંખ્યામાં એવાં અવકાશી પદાર્થો છે કે જે કદમાં ૧૦ સેન્ટિમીટર કરતાં નાના છે અને વર્ગીકૃત થઈ શકતાં નથી! આને કારણે પૃથ્વીના બાહ્ય અવકાશમાં પ્રદૂષણ, અવકાશી પદાર્થોની ભીડ જેવી ગંભીર પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. હમણાં જ ૧૪ જુલાઈના રોજ ચંદ્રયાન-૩ ને સળતાપૂર્વક છોડ્યા બાદ જ્યારે ૩૦ જુલાઈની સવારે પોલાર સેટેલાઈટ લોન્ચ વ્હિકલ (PSLV) છોડવાનું હતું ત્યારે શ્રીહરિકોટા કેન્દ્ર ઉપર અંતરિક્ષના ટ્રાફિકની ભીડને કારણે એક મિનિટ વિલંબથી છોડવું પડ્યું હતું.

છે જેના નિકાલની સમસ્યા માનવજાત માટે વિશ્વ કલ્યાણની ભાવના સાથે સ્વચ્છ રાખવાના મોટો પડકાર ઊભો કરે છે. ઈસરોના અધ્યક્ષ હેતુથી PSLVને તેના ચોથા તબક્કામાં ૫૩૬ શ્રી એસ. સોમનાથના જણાવ્યા અનુસાર આ કિલોમીટરથી નીચે ઉતારીને ૩૦૦ સિવાય લાખો / કરોડોની સંખ્યામાં એવાં કિલોમીટરની ભ્રમણકક્ષામાં ઈરાદાપૂર્વક અવકાશી પદાર્થો છે કે જે કદમાં ૧૦ સેન્ટિમીટર ગોઠવવામાં આવ્યું છે. આને કારણે જે કરતાં નાના છે અને વર્ગીકૃત થઈ શકતાં નથી! બિનઉપયોગી ભાગ ૧૮ વર્ષ સુધી ઉપરની આને કારણે પૃથ્વીના બાહ્ય અવકાશમાં પ્રદૂષણ, ભ્રમણકક્ષામાં ફરતો રહેવાનો હતો તે પૃથ્વી અવકાશી પદાર્થોની ભીડ જેવી ગંભીર તરફ પુનઃ પ્રવેશી માત્ર ૩૦ દિવસમાં જ બળીને પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. હમણાં જ ૧૪ જુલાઈના ભસ્મ થઈ જશે. ભારત દ્વારા કુલ મળીને ૧૩૦ રોજ ચંદ્રયાન-૩ ને સળતાપૂર્વક છોડ્યા બાદ ઉપગ્રહો છોડવામાં આવ્યા છે જે પૈકી ૭૩



પૃથ્વીની નીચી ભ્રમણકક્ષા (LEO - Low Earth Orbit) આવેલાં છે જ્યારે ૫૪ ઉપગ્રહો ભૂભૌગોલિક રીતે સ્થિર રાખવા માટે Geostationary Earth Orbitમાં પૃથ્વીના વિષુવવૃત્તથી ૩૫,૮૦૦ કિલોમીટર ઉપર ગોઠવેલાં છે.

અંતરિક્ષમાં તરતાં કચરાને સલામત રીતે નિકાલ કરવાનું માત્ર ખર્ચાળ જ નહીં પરંતુ વાસ્તવમાં અશક્ય જેવું છે. એ કચરો ફરી પૃથ્વીના વાતાવરણમાં પ્રવેશે અને સળગતાં

તો કેટલીક નિષ્ફળતાઓમાંથી ખૂબ શીખવા પણ મળ્યું છે. INSAT 2D અને GSAT 6A ઉપગ્રહો રહસ્યમય સંજોગોમાં ગુમાવ્યાં પછી તો ભારત પોતાની એવી પ્રણાલી વિકસાવી ચૂક્યું છે કે જેના દ્વારા આપણા નિર્ધારિત ઉપગ્રહની નજીક આવવા સંભવ હોય તેવા અન્ય અવકાશી પદાર્થોની ભ્રમણ કક્ષાનું આકલન થતું રહે છે; જેને Space Object Proximity Analysis કહે છે અને તેના માટે ISRO System for Safe and Sustainable

અંતરિક્ષમાં તરતાં કચરાને સલામત રીતે નિકાલ કરવાનું માત્ર ખર્ચાળ જ નહીં પરંતુ વાસ્તવમાં અશક્ય જેવું છે. એ કચરો ફરી પૃથ્વીના વાતાવરણમાં પ્રવેશે અને સળગતાં સળગતાં પૃથ્વી ઉપર પટકાય તો હોનારત સર્જ શકે.

સળગતાં પૃથ્વી ઉપર પટકાય તો હોનારત સર્જ શકે. જોકે વૈજ્ઞાનિક અંદાજ એવો છે કે આવું નુકસાન પહોંચાડવા માટે એ કચરો જ્યારે પૃથ્વીના વાતાવરણમાં પ્રવેશે ત્યારે ઓછામાં ઓછું એક ટન વજન ધરાવતો હોવો જોઈએ. આથી સલામતીના કારણોસર આવા મોટા કદના અને ભારે વજનના કચરાના પદાર્થોનું ટ્રેસિંગ કરતાં રહેવું પડે છે જેથી નવા અંતરિક્ષ અભિયાન દરમિયાન અથડામણ ટાળી શકાય અને આવો પદાર્થ પૃથ્વીના વાતાવરણમાં પ્રવેશે તો પણ તેની આગોતરી જાણકારી મળી શકે!

૧૯૭૫માં આર્યભટ્ટ નામના પ્રથમ કૃત્રિમ ઉપગ્રહથી શરૂ થયેલી ભારતની અવકાશી શોધ સફર ઘણાં રોચક પડાવો પાર કરી ચૂકી છે. આ દરમિયાન અનેક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ છે

Space Operations Management (IS4OM) ઉપયોગમાં લેવાય છે. ૨૦૨૨ની સાલમાં આ પ્રણાલી થકી એવી ૧૪,૦૦૦ ચેતવણીઓ મળી હતી જેમાં અન્ય અવકાશી પદાર્થ ૧ કિલોમીટરના અંતર કરતાં નજીક આવી ગયેલો હતો.

૧૯૭૩માં અમેરિકાએ સ્કાયલેબ નામની મહાકાય અવકાશી પ્રયોગશાળા છોડેલી જે ૧૯૭૯માં ૧૧ જુલાઈએ ધરાશાયી થઈ હિંદ મહાસાગરમાં તેમજ પશ્ચિમી ઓસ્ટ્રેલિયામાં પડેલી એ તો સહુને યાદ હશે જ. તો વળી વીસ વર્ષ પહેલાં ૨૦૦૩ની સાલમાં પહેલી ફેબ્રુઆરીએ નાસાનું અવકાશયાન કોલંબિયા છ વર્ષ બાદ પૃથ્વીના વાતાવરણમાં પ્રવેશ કરતી વખતે તૂટી પડેલું અને એમાં દેશના ગૌરવ

સમી ભારતીય-અમેરિકન અવકાશયાત્રી કલ્પના ચાવલાને આપણે ગુમાવ્યાં હતાં એ તો કઈ રીતે ભૂલી શકાય? આવા આવા અકસ્માતો સર્જાય ત્યારે પણ કેટલાંક અવશેષો અંતરિક્ષમાં રહી જતાં હોય છે. ૨૦૧૮માં ઈંગ્લેન્ડની યુનિવર્સિટી ઓફ સરે દ્વારા લગભગ ૧૫૦ કરોડ રૂપિયાના ખર્ચે અવકાશી કચરો દૂર કરવાના ઉદ્દેશથી Remove Debris નામનું મિશન હાથ ધરાયું હતું. ૧૦૦ કિલોગ્રામ વજનના આ વ્હિકલમાંથી લક્ષ્ય વેધી બાણ છોડીને અવકાશી કચરાને ખેંચી લેવાની કોશિશ સફળ રહી હતી એવો દાવો કરાઈ રહ્યો છે. ભવિષ્યમાં આ રીતે તમામ અવકાશી કચરાને દૂર કરી શકાય કે કેમ તે હજુ પ્રશ્નાર્થ છે પરંતુ એ દિશામાં આ પહેલો સફળ પ્રયાસ હતો એમાં શંકા નથી. એમ તો જાણી, રોબોટિક આર્મ વગેરેના ઉપયોગ થકી અંતરિક્ષના કચરાને પકડી લઈને દૂર કરવાના અન્ય પ્રયાસો પણ કરવામાં આવ્યાં છે.

જ્યારે અંતરિક્ષનો કચરો સાફ કરવો કપરો જણાય છે ત્યારે આવો કચરો થાય જ નહીં અથવા તો ઓછામાં ઓછો થાય તે સુનિશ્ચિત કરવું એ વ્યવહારુ ઉકેલ જણાય છે. આ દિશામાં સંયુક્ત રાષ્ટ્ર કક્ષાએ અને વિવિધ સંશોધન સંસ્થાઓ દ્વારા સતત પ્રયાસો થઈ રહ્યાં છે. ટૂંકા સમયગાળા માટેના અને લાંબા સમયગાળા માટેના એમ બે પ્રકારના પ્રયાસો કરવામાં આવે છે. આમાં અંતરિક્ષમાં મોકલાતું વજન પહેલેથી ઓછું કરવાથી માંડીને પદાર્થોની સંખ્યા ઓછી

કરવી, તેની જિંદગી (સેવાકાળ) લંબાવવી, અવકાશયાત્રા દરમિયાન બિનઉપયોગી બની છૂટા પડી જતાં પદાર્થો ઘટાડવા, યાત્રા દરમિયાન કચરો ગણી ફેંકી દેવાની સ્થિતિ ટાળવી, અવકાશી ભંગારને ભ્રમણકક્ષામાંથી હટાવી દેવા, એનું સ્વયં વિઘટન ઝડપી બનાવવું, આવા બિનઉપયોગી પદાર્થોની અંદર અંદરની તેમજ નવા ઉપયોગી અવકાશી પદાર્થોની સાથેની અથડામણ ટાળવી વગેરે મુખ્ય છે.

અવકાશી યુગની શરૂઆત થઈ લગભગ ત્યારથી જ સંયુક્ત રાષ્ટ્રની બાહ્ય અવકાશના શાંતિમય ઉપયોગ માટેની સમિતિ કાર્યરત છે. અવકાશી અભિયાનો હાથ ધરતાં દેશો જેમાં જોડાયા હોય તેવાં સંધિપત્રો પણ અમલમાં છે. આમ છતાં આગામી સમયમાં અંતરિક્ષના કચરાનો પડકાર વધુ વિકટ બનતો જવાનો છે. અત્યારે કુલ ૧૧,૩૩૦ ઉપગ્રહો પૃથ્વીની ભ્રમણકક્ષામાં ફરતા હોય અને તેમાંથી ૫,૭૮૮ જો અમેરિકાના એકલાના હોય તો સ્વાભાવિક રીતે જ તેની જવાબદારી સવિશેષ થાય. વાર્ષિક ૨૫૦૦ અબજ રૂપિયા કરતાં વધુ બજેટ અમેરિકા તેના અંતરિક્ષ અભિયાન પાછળ વાપરે છે અને તેના ૬૦% કરતાં વધુ રકમ સંશોધન, વિકાસ, પરીક્ષણ અને મૂલ્યાંકન માટે વપરાય છે. આ પ્રયાસો અંતરિક્ષના કચરાનો નિકાલ કરવાની બાબતને પણ આવરી લે અને કોઈક વ્યવહારુ ઉકેલ મળી આવે તેવી આશા રાખીએ?

ડૉ. મુકેશ જોષી

dr.mbjoshi.office@gmail.com

રસોડું : આપણું આરોગ્ય, આયુષ્ય કેન્દ્ર

- ઠંડું માથું, હળવું પેટ અને હૂંફાળા પાય, એવું જણ ના કોઈ દી દાક્તર પાસે જાય.
- પેટ સાફ, રોગ માફ.
- યાદ રાખજો નાની વાત નથી પેટને હોત દાંત.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની આ ઉક્તિઓ આપણને પેટની સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. આરોગ્ય જાળવવાની પહેલી જરૂરત છે પેટ સાફ. આપણને થતા દરેક રોગોનું મૂળ પેટ છે. પેટ સાફ રહેતું હોય તો કોઈ રોગ થતો નથી. પેટ સાફ ક્યારે રહી શકે? જ્યારે આપણે કોઈ બહારનો જેવો તેવો ખોરાક પેટમાં ન પધરાવીએ ત્યારે. હાલ ચારેકોર વિવિધ દર્દીઓ અને દર્દીનું પ્રમાણ ખૂબ વધી રહ્યું છે તેનું કારણ પેટની અસ્વસ્થતા છે. આપણી આસપાસ રહેતા રોજબરોજ મળતા કેટલાક દર્દીને થયેલા રોગ સાંભળવા મળતા આઘાત અનુભવાય છે. અઠવાડીયા પહેલા આપણે જેને

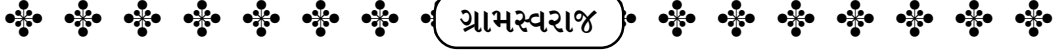
મળ્યા હોય તેને થયેલા કેન્સરની વાત સાંભળી અચંબો અનુભવાય છે. રિભાવી રિભાવીને આ દુનિયામાંથી અચાનક વહેલી વિદાય અપાવે તેવા જીવલેણ દર્દો હવે દિન-પ્રતિદિન વધી રહ્યા છે. ત્રીસ વર્ષના યુવાનને કેન્સર, વીસ વર્ષના કિશોરને હાર્ટએટેક, આઠ વર્ષના બાળકને શ્વાસની બીમારી, દસ વર્ષના છોકરાને લીવર, આંતરડાની તકલીફ. હાલ મોટાભાગની હોસ્પિટલોમાં વિવિધ દર્દીઓની ચિકિત્સા ભીડ જોવા મળી રહી છે.

આ અનેક રોગો થવાનું કારણ છે : ખાદ્યપદાર્થોમાં શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ. આ જરૂરી શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતા આપણા રસોડામાં બનેલા ભોજનમાં હોય છે, જે બહાર બનતા તૈયાર થતા ભોજનમાં જળવાતી નથી. હવે અમીર-ગરીબ, નાના-મોટા દરેકના ખાવાના ઠેકાણા રહ્યા નથી. તેઓ ગમે ત્યાં ગમે તેવું ગમે ત્યારે ખાઈ લે છે. બહારના મસાલેદાર સ્વાદિષ્ટ ભોજન તત્કાલ સારા લાગે, પણ છેલ્લે તે પીડાદાયક બનતા હોય છે. તે પેટ બગાડે છે ને અચાનક વિવિધ રોગો ધસડી લાવે છે. મનુષ્ય ન ખવાનું બહારનું ખાય-

નવીન વી. વાઘાણી

રાજકોટ-૪

મો. ૯૯૭૯૪૬૯૯૧૭



ગ્રામસ્વરાજ

પીવે એટલે રોગો હુમલો કર્યા વગર ન રહે. ખોરાક પોષક પણ છે ને મારક પણ છે. બહારનું લારીગલ્લાનું, હોટલનું ભોજન શરૂઆતમાં સારું લાગે, સ્વાદિષ્ટ લાગે પણ અંતે તે ભયંકર દર્દો પણ અર્પે છે.

એક સમયે આપણા ભારતીય પરિવારોમાં માતા, પત્ની કે બહેન-દીકરીઓ રસોડામાં સ્વાદિષ્ટ ભોજન બનાવવામાં ખૂબ ગૌરવ અનુભવતી હતી. બધી જ રસોઈ ઘરે બનતી હતી. વડીલો કહેતા કે : 'અન્ન તેવો ઓડકાર.' 'અન્ન તેવું મન'. હવે ઘરનું શુદ્ધ સાત્ત્વિક

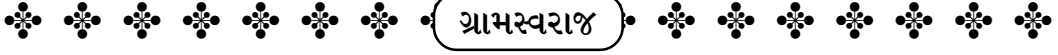
જ ભોજન માને છે. હવે તો શનિ-રવિની સાંજ પરિવાર સાથે બહાર જમવાનું જ ટાઈમટેબલ થઈ ગયું છે. આપણા રસોડામાં બનતી શુદ્ધ, સાત્ત્વિક રસોઈ જ આપણું આરોગ્ય અને આયુષ્યને ટકાવે છે ને થતા વિવિધ રોગોથી બચાવે છે. યુવતીઓ પણ હવે રસોડાથી દૂર રહેવા લાગી છે. રસોડાનું કામ ન કરવું એ હવે ફેશન બની રહી છે. દીકરીને ઘરકામ અને રસોડાના શ્રમમાં કોઈ જ રસ નથી એમ કહેતા માત-પિતા પણ ગર્વ અનુભવે છે. ઘણા ઘરોમાં તો માતાઓને પણ રસોઈ કરવાનું ગમતું

આજનો માનવી પોતાની બાઈક કે કારમાં શુદ્ધ પેટ્રોલ નખાવવા માટે જ્યાં સારું શુદ્ધ પેટ્રોલ મળતું હોય તે પેટ્રોલપંપ સુધી દૂર જશે, પણ પોતાના જ પેટમાં ગમે તે લારી, રેકડી કે હોટેલનું ગમે તેવું વાસી, જીવજંતુવાળું ભોજન જમતા અચકાતો નથી જે ભારે નાસમજની સ્થિતિ સર્જે છે.

ભોજન ખાવાના બદલે બહારનું સાવ અજાણી વ્યક્તિના હાથનું ખાવાનું વધતું જાય છે. આવા ભોજન આપણા તન-મનના આરોગ્યને ખૂબ જ નુકસાન કરી શકે છે. આજકાલ મધ્યમવર્ગીય પરિવારોમાં પણ ફાસ્ટફૂડનું પ્રમાણ હદબહાર વધી રહ્યું છે. રસોઈ બનાવવા પાછળ કોઈને સમય ખર્ચવો ગમતો નથી. તેના બદલે પફ, બર્ગર, પીઝા, સમોસા, કચોરી વગેરે લાવીને માર્કેટવેવમાં તેને ગરમ કરીને ખાવાની ફેશન વધતી જાય છે. બાળકો પણ નુડલ્સ, નાચોઝ, તૈયાર વેફર, મોમોઝ અને ઠંડા પીણાઓને

નથી. વારંવાર બહારનું, હોટલનું તૈયાર ભોજન મગાવીને ઘેર જમી લેવાનો ટ્રેન્ડ ઘણા સમયથી ચાલુ થઈ ગયો છે. આજનો માનવી પોતાની બાઈક કે કારમાં શુદ્ધ પેટ્રોલ નખાવવા માટે જ્યાં સારું શુદ્ધ પેટ્રોલ મળતું હોય તે પેટ્રોલપંપ સુધી દૂર જશે, પણ પોતાના જ પેટમાં ગમે તે લારી, રેકડી કે હોટેલનું ગમે તેવું વાસી, જીવજંતુવાળું ભોજન જમતા અચકાતો નથી જે ભારે નાસમજની સ્થિતિ સર્જે છે.

હાલ આપણે જીવન જીવવાની બાબતમાં આપણી સુંદર મજાની સંસ્કૃતિને છોડીને



ગ્રામસ્વરાજ

પશ્ચિમની સંસ્કૃતિના રવાડે ચડ્યા છીએ તે આપણા માટે બહુ આશીર્વાદ અને આરોગ્યપ્રદ નથી. ત્યાંના લોકો શિસ્ત, સમજ, શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતાને ચાહનારા છે. તેઓના બહારના ખોરાકમાં શુદ્ધતા સ્વચ્છતાના પ્રમાણ ખૂબ ઊંચા હોય છે. ત્યાં ખોરાકમાં ભેળસેળ કે સ્વચ્છતાના પ્રમાણ ખૂબ ઊંચા હોય છે. ત્યાં ખોરાકમાં ભેળસેળ કે સ્વચ્છતા ન જાળવનારને કડક સજાની જોગવાઈ છે જે આપણા દેશમાં નથી.

ટુ હેવન (?)ના કમમાં આપમેળે ગોઠવાઈ જઈએ છીએ. આ કમનું બરાબર પાલન આપણે જ કરતા થયા છીએ. એક સર્વેક્ષણ દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે આજનો યુવાવર્ગ મહિનામાં ૭૫% તો ફાસ્ટફૂડ પર જ નભે છે. મોટાભાગના ફાસ્ટફૂડમાં પોષક તત્વોની ઉણપ વધુ હોય છે. તે સમતોલ આહાર હોતો નથી. જેને કારણે અનેક રોગો થાય છે. યુવાવસ્થામાં દરેકને સમતોલ આહાર મળવો જોઈએ. આવો આહાર

સૌ કોઈ જાણે જ છે કે બહારનો બજારું ખોરાક ખાવાથી શરીર બેડોળ અને રોગયુક્ત બની બગડે છે. અમુક હોટલો અને બહારની રેકડીઓના ખોરાકમાં શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતા ન જાળવાતી હોય તેમનું જમવાની આપણે હોમ ટુ હોટેલ, હોટેલ ટુ હોસ્પિટલ અને હોસ્પિટલ ટુ હેવન (?)ના કમમાં આપમેળે ગોઠવાઈ જઈએ છીએ. આ કમનું બરાબર પાલન આપણે જ કરતા થયા છીએ.

એટલે આપણે ત્યાં ખોરાકમાં બેફામ આરોગ્યને નુકસાન થાય તેવી ભેળસેળ થતી રહે છે ને આપણે વિવિધ રોગોના ભોગ બનીએ છીએ. આપણે તો આપણી જ સંસ્કૃતિ : ‘ઘરે શુદ્ધ સાત્વિક રસોઈ બનાવવાની અને સપરિવાર જમવું’ એ અપનાવવી રાખવી આરોગ્યપ્રદ છે.

સૌ કોઈ જાણે જ છે કે બહારનો બજારું ખોરાક ખાવાથી શરીર બેડોળ અને રોગયુક્ત બની બગડે છે. અમુક હોટલો અને બહારની રેકડીઓના ખોરાકમાં શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતા ન જાળવાતી હોય તેમનું જમવાની આપણે હોમ ટુ હોટેલ, હોટેલ ટુ હોસ્પિટલ અને હોસ્પિટલ

મળી રહે તેનું ધ્યાન માતાએ રાખવાનું હોય છે અને આવો આહાર માતાએ ઘેર બનાવેલા આહારમાંથી જ મળી શકે છે, બહારના જંકફૂડમાંથી નહીં. આ સમજ માતા-પિતા અને સંતાનો બંનેએ રાખવી પડે છે.

પહેલા શહેર કરતા ગામડાના ખોરાકમાં શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતા વધુ જાળવાતી હતી તે હવે ત્યાં પણ રહી નથી. ત્યાં પણ હવે શુદ્ધ ઘી કે દૂધ મળતા નથી. કોઈને ગામડે રહેવાનું અને દૂઝણા પશુ રાખવાનું ગમતું નથી. ચોમેર તૈયાર મહેનત વગર બધું મેળવી લેવાની ઘેલણ જાગી છે. ભેળસેળીયા ખોરાકના કારણે

ગામડાઓણાં પણ કેન્સર, હાર્ટએટેક, દમ, લીવર, કીડની અને આંતરડાના રોગો વધ્યા છે. હમણા એક સંબંધીને હોસ્પિટલમાં કેન્સરની સારવાર થયા બાદ છૂટા થતા તેમની ખબર-અંતર પૂછવા જતા જાણવા મળ્યું કે તેઓ બહાર જમવાના ખૂબ જ શોખીન હતા ને તેઓ કેન્સરના શિકાર બન્યા. સરકારી નોકરી કરતા એક યુવા ડોક્ટર પણ સતત બહારનું જમવાના કારણે લીવર કેન્સરના ભોગ બન્યાનું જાણવા મળ્યું. બહારનું વાસી, વાયડુ, જીવાતવાળું અશુદ્ધ અને અસ્વચ્છ જમવાનું આ જ પરિણામ મળતું હોય છે. આપણા શરીરમાં અનેક અસાધ્ય દર્દો વ્યાપી જાય તે માટે આપણો સ્વયંનો જ દોષ હોય છે. સારા આરોગ્યની જાળવણી માટે તો ઘરે જ રસોડામાં બનતી શુદ્ધ અને સાત્વિક રસોઈ જ આપણને ઉપયોગી બની રહે છે જે આપણે વહેલા-મોડા સ્વીકારવું પડે છે.

રસોઈ કરવી એ એક કલા છે, આનંદ છે. એ કોઈ કંટાળાજનક કાર્ય નથી. કોઈનો પણ પ્રેમ મેળવવાનો સૌથી સરળ રસ્તો તેને ભાવતી વાનગી બનાવી જમાડવાનો છે. પ્રેમથી રસોઈ કરવી અને પરિવારને જમાડવો એ કુટુંબને પ્રેમથી જોડી રાખવાનું શ્રેષ્ઠ કાર્ય છે. ઘરનું રસોડું તો આપણું ઊર્જા, આરોગ્ય અને આયુષ્યકેન્દ્ર છે. આપણું રસોડું આપણને શારીરિક આરોગ્ય સાથે માનસિક આરોગ્ય પણ પ્રદાન કરે છે. ઘણી માતાઓ, પત્નીઓ

ઘરે સ્વાદિષ્ટ રસોઈ બનાવે જ છે છતાં ઘણા સભ્યોને જો એમાં સ્વાદ ન લાગતો હોય તો માનવું પડે કે તેમને માતા કે પત્ની પ્રત્યે પ્રેમ અને લાગણી ઓછા છે. જો ઘરમાં રસોઈ ન બનતી હોય તો તે ઘર નથી તે હોસ્ટેલ કે હોટલ છે. ઘરે રસોડામાં રસોઈ બનાવીને ઘરના સભ્યો સાથે બેસી જમવું એ પરિવારની સુખાકારી છે, સમૃદ્ધિ છે, અમીરતા છે, મોભો છે. તો આપણે ઘરના રસોડામાં પ્રેમપૂર્વક રાંધીએ, હળીમળીને જમીએ અને આનંદથી આરોગ્યમય લાંબું જીવન જીવીએ. દર્દોને દૂર રાખવા હોય તો જ્યાં ત્યાં, જ્યારે ત્યારે, જે તે બહારનું ખાવાનું બંધ કરીએ. જાગ્યા ત્યારથી સવાર. બહારના ભોજન વિશે આટલી સમજ રાખીએ : “ભોજન પારકું છે, પેટ નહીં, પેટ કચરાપેટીનો ડબ્બો નથી.” આ સમય અને સજાગતા કેળવીએ તો દર્દો આપોઆપ આપણાથી દૂર જ રહેશે. આરોગ્યમય જીવી શકીશું.

— જે માણસ પેટ ખાલી થયા પછી જ ખાય છે, તેને તંદુરસ્તી ગોતતી આવે છે.

— સંત તિરુવલ્લુર

— ભોજન એવી રીતે ખાઓ જાણે દવા, નહીંતર દવાઓ એવી રીતે ખાવી પડશે જાણે ભોજન.

— અજ્ઞાત

— આરોગ્ય એ આનંદનો મુખ્ય સિદ્ધાંત છે.

— ટોમસન

તમારું જીવન કઈ રીતે જીવવું તે નક્કી કરવાનો અધિકાર તમારો છે

અંશુમાનના પિતા મૃત્યુ પામ્યા હતા એટલે તેના પાલનપોષણ, અભ્યાસ વગેરેનો સંભાળી બિચારું તેના મોટાભાઈએ ઉપાડવાનો શરૂ કર્યો. અંશુમાન બારમા ધોરણમાં પાસ થયો એટલે તેને કઈ લાઈનમાં જવું તે નક્કી કરવાનું આવ્યું.

અંશુમાને સંગીત, કલા, સાહિત્ય વગેરેમાં ઘણી રુચિ હતી એટલે તે ‘પરફોર્મન્સ આર્ટ્સ’માં જવા માગતો હતો. સાથે સાથે તેને ક્રિકેટનો પણ ભારે શોખ હતો એટલે પૂરતું કોચિંગ મેળવી આઈ.પી.એલ. રમવાનું પણ તેનું સ્વપ્ન હતું.

મોટાભાઈનો ઓટોમોબાઈલનો ધંધો હતો એટલે આ વિષયની તેને ઘણી જાણકારી હતી. તેમની ઈચ્છા હતી કે સંગીત અને ક્રિકેટ જેવા પાર્ટ ટાઈમ કોર્સમાં જવાથી પેટીયું રળાવું શક્ય નથી. ભણવાની લાઈન તો એવી લેવાય કે તે ભવિષ્યમાં નોકરી ધંધો મેળવવામાં કામ આવે. સંગીત અને ક્રિકેટ જેવાં શોખ તો પછીથી

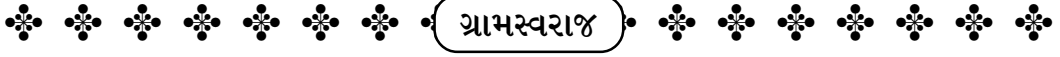
પણ સંતોષી શકાય.

અંશુમાન શાસ્ત્રીય સંગીતમાં તથા ડાન્સમાં સારું નામ કાઢી ચૂક્યો હતો અને ક્રિકેટમાં પણ આંતર શાળાકીય સ્પર્ધામાં તેનો રેકોર્ડ સારો હતો. તે અન્ડર નાઈન્ટીન ટીમમાં સિલેક્ટ થવા માટે ફેવરીટ ગણાતો. નેશનલ ક્રિકેટ એકેડેમીમાં તેનું સિલેક્શન પણ થઈ ચૂક્યું હતું.

પરંતુ આર્થિક રીતે તે મોટાભાઈ પર આધારિત હોવાને કારણે મોટાભાઈએ પોતાનો વીટો વાપરી ઓટોમોબાઈલ્સ એન્જનીયરીંગમાં તેને દાખલ કરાવી દીધો. મોટાભાઈ પોતાના પાલક હોઈ તેની આજ્ઞા અંશુમાન ઉઠાવી શક્યો નહીં એટલું જ નહીં તેમની ઈચ્છાને સર-આંખો પર ચડાવી તે ઓટોમોબાઈલ-એન્જનીયરીંગના કોર્સમાં દાખલ થઈ ગયો.

પોતાની મૂળભૂત રસરુચિથી વિરુદ્ધ જઈ અંશુમાન ઓટોમોબાઈલ એન્જનીયરીંગ જેવી જડ અને શુષ્ક લાઈનમાં દાખલ થઈ ગયો. માંડ માંડ ત્રણ સેમેસ્ટર પાસ પણ કર્યા પણ ચોથા સેમેસ્ટરમાં તે અટકી પડ્યો. લાઈન

મૃગેશ વૈષ્ણવ



પ્રત્યેનો તેનો અણગમો ઉગ્ર બન્યો. તે ક્લાસમાં ગેરહાજર રહી મિત્રો સાથે વ્યસનના રવાડે ચડ્યો.

મોટાભાઈએ તેને ખૂબ સમજાવ્યો. કેનાબીસના વ્યસનની સારવાર પણ કરાવી પરંતુ સારવાર પછી તેણે સ્પષ્ટપણે કહી દીધું કે તે હવે એન્જનીયરીંગમાં ક્યારેય નહીં જાય. આખરે એચ.એસ.સી.ના બે વર્ષ પછી તેને

દૃઢતાથી જવાબ આપ્યો કે, ‘મારે પરફોર્મન્સ આર્ટ્સ’માં જવું જ હતું. હું ગમે તેવી ભૂલ કરતો હોઉં તો પણ મારા ભવિષ્યની જવાબદારી હવે માત્ર મારી જ છે. મારા જીવનને કયા પ્રકારનો વળાંક આપવો તેનો નિર્ણય મારો અને માત્ર મારો જ છે. આ નિર્ણય સાવ ખોટો સાબિત થાય તો પણ તે અંગેની જવાબદારી મારી અને માત્ર મારી જ ગણાશે.’

“આર્ટ્સમાં જઈને ભૂખે મરીશ, નાચણીયા થવાથી પેટ નહીં ભરાય” તેવી ચેતવણી મોટાભાઈએ આપી એટલું જ નહીં મીઠો ઠપકો પણ આપ્યો કે મેં બે વરસના પૈસાનું પાણી કર્યું. તું મોટી ભૂલ કરે છે. હવે ભવિષ્યમાં તને કોઈ પ્રકારનો નોકરી-ધંધો શરૂ કરાવવામાં પાઈની પણ મદદ નહીં કરું.

પરફોર્મન્સ આર્ટ્સમાં એડમીશન લીધું. ક્રિકેટની પ્રેક્ટીસ કરીને આઈપીએલમાં જવાનું તેને લગભગ અશક્ય લાગ્યું. એટલે તેને પૂરાં દિલથી પરફોર્મન્સ આર્ટ્સમાં ઝંપલાવ્યું.

“આર્ટ્સમાં જઈને ભૂખે મરીશ, નાચણીયા થવાથી પેટ નહીં ભરાય” તેવી ચેતવણી મોટાભાઈએ આપી એટલું જ નહીં મીઠો ઠપકો પણ આપ્યો કે મેં બે વરસના પૈસાનું પાણી કર્યું. તું મોટી ભૂલ કરે છે. હવે ભવિષ્યમાં તને કોઈ પ્રકારનો નોકરી-ધંધો શરૂ કરાવવામાં પાઈની પણ મદદ નહીં કરું.

અંશુમાને મોટાભાઈને સ્વસ્થતા અને

અંશુમાને પોતાનો અભિપ્રાય સ્પષ્ટપણે સ્વસ્થતાથી અને સ્વાગ્રહીપણે રજૂ કર્યો અને મોટાભાઈએ તેની વાત માનવી પડી.

પોતાની મનવાંછિત લાઈનમાં તેની કુદરતી શક્તિ વધારે ખીલી ઊઠી અને તે સફળ ડાન્સર થયો. આજે તેના ડાન્સ અને રેપ ક્લાસ ભરવા લાંબી લાઈન લાગે છે અને તે સ્ટેઈજ પરફોર્મન્સના મોં માંગ્યા પૈસા લે છે.

આમ બીજાઓને હાનિ ન પહોંચતી હોય તો તમને મનગમતી કોઈ પણ બાબત કરવા તમે સ્વતંત્ર છો...હા...પણ તમારા નિર્ણયનું જે કંઈ પણ પરિણામ આવે તેને સ્વીકારી લેવાની

શરીરમાં એનર્જી વધારવાની સાથે ત્વચા અને વાળ માટે પણ ફાયદાકારક પ્રોટિનથી ભરપુર તકમરિયાનું આરોગ્યપ્રદ પીણું સવારે ખાલી પેટે પીવાનાં અનેક ફાયદા

તકમરિયાને હિન્દીમાં સબ્જા કે અંગ્રેજીમાં સ્વીટ બેસિલ સીડ્ઝ કહેવાય છે, જે એક એવું સુપર ફૂડ છે જે પરંપરાગત ઔષધિઓમાં પણ ઉપયોગમાં લેવાતું આવ્યું છે. તકમરિયાને પ્રોટિનનું પાવરહાઉસ કહેવાય છે, આ ઝીણાં દાણા શરીર માટે જરૂરી ફેટી એસિડથી ભરપુર હોય છે, તેમાં પાચન વધારનારા રેસા હોય છે. તે ઉપરાંત તેમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન અને અન્ય માઈક્રોન્યુટ્રીએન્ટ્સ રહેલાં હોય છે. તેનાથી પેટમાં ગેસ નથી થતો અને સરળતાથી પેટ સાફ થઈ જાય છે. ખાલી પેટે તકમરિયા પીવાથી તમારા શરીરમાં એનર્જી પણ વધે છે. સાથે જ તે ત્વચા અને વાળ માટે પણ ફાયદાકારક છે. તકમરિયા પાણીમાં પલાળતા પહેલાં કડક હોય છે, પરંતુ પાણીમાં રહ્યાં પછી એ જેલી જેવા પારદર્શક અને પોચાં થઈ જાય છે.

બેંગ્લોરની ક્લાઉડાનાઈન હોસ્પિટલના ચીફ ક્લિનિકલ ન્યુટ્રિશનિસ્ટ અભિલાષા વી. દ્વારા તકમરિયાના પાણીને તમારા રોજિંદી જીવનનો ભાગ બનાવવાના ફાયદા આ મુજબ સમજાવ્યા છે.

પોષકતત્વોથી ભરપુર

તકમરિયામાં ભરપુર માત્રમાં પ્રોટિન, ફેટી એસિડ, રેસા, અનેક પ્રકારના વિટામિન, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને આયર્ન રહેલાં છે.

ખાલી પેટે તકમરિયાનું પાણી પીવાથી શરીર અને પોષકતત્વો અસરકારક રીતે ગ્રહણ કરી શકે છે.

પાચનતંત્ર માટે આશીર્વાદરૂપ

તકમરિયાનો સૌથી મહત્વનો ફાયદો એ છે કે તે પાચનતંત્ર માટે આશીર્વાદરૂપ છે. તેમાં રેસાનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી સરળતાથી પેટ સાફ થાય છે અને પેટમાં ગેસ જમા થતો નથી. તે સરળતાથી ગેસને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. સવારે તકમરિયાનું પાણી પીવાથી સમગ્ર પાચનતંત્ર સ્વચ્છ રહે છે અને પેટને નિરોગી રાખે છે.

વજનને નિયંત્રણમાં રાખે

તકમરિયા વજન નિયંત્રણમાં રાખવા માટે જાણીતા છે. તેને પાણીમાં પલાળવાથી બીજ ફૂલીને જેલી જેવા બની જાય છે. તેનાથી તેમાં ફાઈબરની માત્રામાં વધારો થાય છે. આ પાણી પીવાથી તમને લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું લાગે છે. તેથી તમને બિનજરૂરી નાસ્તા ખાવાનું મન થશે નહીં અને તમારો ખોરાક નિયંત્રણમાં રહેશે તેમજ આ બીજમાં કેલેરીનું પ્રમાણ અતિશય નીચું હોય છે અને પોષકતત્વો વધુ હોવાથી તે તમારી વજન ઘટાડવાની સફરમાં ખૂબ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

બ્લડ શુગરને જાળવી રાખે છે

જેમને ડાયાબિટીસ છે અથવા તો જેઓ શરીરમાં બ્લડ શુગર લેવલને જાળવી રાખવા માગે છે તેમના

માટે તકમરિયાથી ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે. તેમાં રહેલું ફાઈબર પાચનને ધીમું પાડે છે અને તેથી શરીરમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્ઝનું પ્રમાણ વધતું નથી. જે બ્લડ શુગર લેવલને અચાનક વધતું અટકાવે છે. સવારે જો તકમરિયાનું પાણી પીવામાં આવે તો તે સમયાંતરે શરીરમાં જરૂર મુજબ ગ્લુકોઝ પેદા કરે છે, જે ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખવા ખૂબ ઉપયોગી છે.

શરીરમાં હાઈડ્રેશન સુધારશે

તકમરિયાના બીજ તેનાં વજન કરતાં ૩૦ ગણું પાણી શોષવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, તેથી તે સૌથી શ્રેષ્ઠ હાઈડ્રેશન ડ્રિંક બની શકે છે. શરીરને કામ કરવા માટે તેમાં પ્રવાહીનું પ્રમાણ જળવાવું પણ બહુ અગત્યનું છે, તેનાથી પાચન, શરીરમાં લોહી અને પાણીની પ્રવાહીતા, શરીરનું તાપમાન જાળવવા વગેરે મદદરૂપ થાય છે. સાથે જ તમારા શરીરની ઊર્જા પણ વધે છે અને તમને આખો દિવસ કામ કરવામાં થાક લાગતો નથી.

શરીરને ડિટોક્સ કરે છે

તકમરિયા શરીરનાં બધાં જ ક્યારાને બહાર કાઢીને શરીરને ડિટોક્સ કરવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી વધુ પેશાબ થાય છે, જે શરીરમાંથી બિનજરૂરી ક્યારાને બહાર ધકેલવાનું કામ કરે છે. તેથી ખાલી પેટે તકમરિયાનું પાણી લીવર અને કીડનીને શુદ્ધ કરવાનું પણ કામ કરે છે, તેનાથી તમારું સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

ત્વચાને સુધારે છે

તકમરિયામાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સનું પ્રમાણ ભરપુર હોય છે જે શરીરમાંથી ઓક્સિડેટિવ સ્ટ્રેસ દૂર કરે છે. તેનાથી વધતી ઉંમર અને ત્વચાને

લગતી ઘણી સમસ્યાઓમાં ફાયદો થાય છે. જેમકે, તકમરિયાથી સોજા ઘટે છે, જે ખીલ ને ફોલ્લીઓ કે ડાઘ દૂર કરીને ત્વચાને સુંવાળી બનાવે છે. તકમરિયાના પાણીથી તમારી ત્વચા સાફ, ચમકતી અને સ્નિગ્ધ બને છે, જે અંદર અને બહાર પણ ત્વચાની તંદુરસ્તી વધારે છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે

વિટામિન, એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ સહિત અન્ય તત્ત્વોનું વધારે પ્રમાણ રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધુ મજબૂત બનાવે છે, તેનાથી તમારું શરીર કેટલાંક ચેપી રોગો અને બીમારીઓથી સુરક્ષિત રહે છે. તકમરિયામાં બેક્ટેરિયા અને વાયરસથી બચાવવાની ક્ષમતા રહેલી છે.

હૃદયની તંદુરસ્તી વધારે છે

તકમરિયામાં ઓમેગા ૩ ફેટી એસિડ હોય છે, જે હૃદયના આરોગ્યને વધારે છે. તે ચરબી વધતી અટકાવે છે અને ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને વધતો અટકાવે છે તેમજ સારા કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધારે છે. તકમરિયાના પાણીથી કાર્ડિયોવસ્ક્યુલર હેલ્થને ટેકો મળે છે જે હૃદયની બીમારીથી બચાવીને તંદુરસ્ત લોહીના પ્રવાહને જાળવી રાખે છે.

સ્ટ્રેસ અને એન્કઝાઈટી ઘટાડે છે

તકમરિયામાં એડપ્ટોજેનિક તત્ત્વો હોય છે, તેનો અર્થ એ થયો કે તે શરીરને સ્ટ્રેસ સ્વીકારીને મનને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે. તકમરિયામાં રહેલાં મેગ્નેશિયમ અને અન્ય તત્ત્વો શરીરની ન્યુટ્રીટ્રાન્સમિટર એક્ટિવિટીને નિયંત્રિત રાખે છે. તેનાથી એન્કઝાઈટી ઘટે છે અને રિલેક્સ રહી શકાય છે.

નીંદણ એક ઔષધી

નીંદણનો પરિચય

નીંદણને અનિચ્છનીય છોડ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે જે, પાકના છોડની સાથે જમીન પર ઉગે છે અને મુખ્ય કૃષિ પાકોને નુકસાન પહોંચાડે છે કારણ કે તેઓ સામાન્ય સંસાધનો જેમ કે પાણી, ખનિજ પોષક તત્ત્વો, જગ્યા અને પ્રકાશ માટે પાકના છોડ સાથે સ્પર્ધા કરે છે જેના પરિણામે ઓછી ઉપજ આપતા પાકો થાય છે.

નીંદણ એ અનાજ, કઠોળ અને શાકભાજી જેવા ઉગાડવામાં આવતા પાકો માટે મોટું જોખમ હોવાનું માનવામાં આવે છે. તેઓ સામાન્ય રીતે રસાયણોનો ઉપયોગ કરીને કૃષિ ક્ષેત્રોમાંથી કાઢવામાં આવે છે જેની સીધી અસર મુખ્ય પાક પર થાય છે. નીંદણનો ઉપયોગ ઘણીવાર ચારા તરીકે થાય છે. કેટલાક નીંદણનો સામાન્ય રીતે સ્થાનિક રહેવાસીઓ અથવા આદિવાસી લોકો દવા તરીકે ઉપયોગ કરે છે. તેમજ, નીંદણમાં વિવિધ પ્રકારના રોગનિવારક ગુણો હોય છે.

નીંદણ એ ઘણા કુદરતી ઉત્પાદનોનો સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે જેનો ઉપયોગ પરંપરાગત રીતે માનવ આરોગ્ય સંભાળ પ્રણાલીઓમાં કરી રહ્યા છે જેમ કે આયુર્વેદ, યુનાની અને સિદ્ધા માટે વ્યાપકપણે

કરવામાં આવે છે. હર્બલ દવાઓની વૈશ્વિક માંગ માત્ર મોટી નથી, પણ દિવસેને દિવસે વધી રહી છે. જેની સામે દર વર્ષે, વિતરણ, ઇકોલોજી. છોડના ઉપયોગી ગુણધર્મો કાઢવાની પદ્ધતિઓ અને વ્યવસ્થાપનની પદ્ધતિઓ વિશે માનવ જ્ઞાન ઝડપથી ઘટી રહ્યું છે. સ્થાનિક કૃષિ વિવિધતાના નુકશાનનો સિલસિલો સેંકડો વર્ષોથી ચાલી રહ્યો છે.

હાલમાં, સૌથી વધુ વેચાતી ફાર્માસ્યુટિકલ્સમાંથી લગભગ અડધી કુદરતી પ્રોડક્ટ્સ છે અથવા ઔષધીય રીતે મૂલ્યવાન નીંદણના ડેરિવેટિવ્સ છે. ભારતમાં આયુર્વેદિક દવાઓનું બજાર વાર્ષિક ૨૦ ટકાના દરે વિસ્તરી રહ્યું હોવાનો અંદાજ છે. મધ્ય નેપાળના ઉત્તર ભાગમાં ૫૦ ટકાથી વધુ પરિવારો અને તે જ પ્રદેશના મધ્ય ભાગમાં લગભગ ૨૫ ટકા ઘરો ઔષધીય છોડને વેચાણ માટે એકત્રિત કરવામાં સામેલ છે, જે સામગ્રીનો દિલ્હીના જથ્થાબંધ બજારોમાં વેપાર કરવામાં આવે છે.

ઉચ્ચ જૈવવિવિધતા અને સ્થાનિકતાને કારણે આ શોધના સ્ત્રોત માટે વનને મોટાભાગે સૌથી આશાસ્પદ વસવાટ માનવામાં આવે છે. ફાર્માસ્યુટિકલ ઉત્પાદનોના સફળ વિકાસને મહત્તમ બનાવવા માટે ઘણા વૈજ્ઞાનિકોએ આ ધારણાને કુદરતી ઔષધીય વનસ્પતિઓની શોધ માટે ઈથેનોબોટનિકલ અભિગમ સાથે જોડી છે.

ડૉ.ફાલ્ગુની પટેલ
લેકચરર (અધ્યાપક)

ગુજરાત સહકારી વ્યવસ્થાપન કેન્દ્ર, અમદાવાદ

ઈથેનોબોટનિકલ સર્વે ઉપયોગી નીંદણ છોડ વિશે માહિતીના યોગ્ય સ્ત્રોતમાં મદદ કરે છે, હવે સરકારની વન નીતિને કારણે જંગલમાંથી ઔષધીય વનસ્પતિઓનો સંગ્રહ કરવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

વિશ્વમાં ૮૦૦૦ થી વધુ પ્રજાતિઓ નીંદણ છે જેનો ઉપયોગ દવા તરીકે થાય છે. નીંદણ પાકના છોડ (એગ્રો-ઈકોસિસ્ટમ) સાથે ઉગે છે અને તેને પાક માટે ઉપદ્રવ તરીકે ગણવામાં આવે છે. પરંતુ તે ફાર્માસ્યુટિકલ ઉદ્યોગો માટે કાચો માલ છે કારણ કે તેઓ વિવિધ દવાઓના નિર્માણમાં ઉપયોગમાં લેવાતા રસાયણો આપે છે.

એવા કેટલાક પુરાવા છે કે છોડ સમય જતાં તેમની અસરકારકતા ગુમાવી દે છે, જ્યારે તાજી રીતે ચૂંટવામાં આવે ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને જ્યારે તેઓ ખલેલગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં ઉગાડવામાં આવે ત્યારે અસરકારક છે. ઘણા નીંદણમાં રાસાયણિક સંયોજનો હોય છે જે જૈવિક રીતે સક્રિય છે અને તબીબી વિજ્ઞાન માટે સંભવિત રીતે ઉપયોગી છે. આજે ઘણી કૃષિ-ઈકોસિસ્ટમ્સમાં સંપૂર્ણ કૃષિ પદ્ધતિઓ અને વસવાટોના પર્યાવરણીય અધોગતિને કારણે ઈથેનોબોટેનિકલી મહત્વપૂર્ણ છોડની ઉપલબ્ધતા પર અસર થઈ શકે છે.

છોડની વિવિધતા, કુદરતી રહેઠાણો, પરંપરાગત સામુદાયિક જીવન, સાંસ્કૃતિક વિવિધતા અને ઔષધીય વનસ્પતિઓ વિશેના જ્ઞાનના ઝડપી નુકસાનને ધ્યાનમાં રાખીને, ઔષધીય રીતે મહત્વપૂર્ણ નીંદણનું દસ્તાવેજીકરણ એક તાકીદની બાબત છે. બીજું, ઓછી કિંમત, વધુ સંભવિત અને પ્રતિકૂળ અસરો વિના નવી

દવાઓની શોધ એ ઉપયોગી નીંદણની માંગમાં વધારો કરે છે.

વર્તમાન સમયમાં, ગ્રામીણ અને આદિવાસી વસ્તીમાંથી નીંદણ છોડ વિશેની માહિતી એકઠી કરવી અને ઈથેનોબોટનિકલ અભ્યાસ દ્વારા નીંદણની જાતોના સ્વદેશી જ્ઞાનનું દસ્તાવેજીકરણ કરવું એ મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. તેમની જૈવિક પ્રવૃત્તિઓને રેકોર્ડ કરવાની પણ જરૂર છે જે કોઈપણ પ્રતિકૂળ અસર વિના વિવિધ ક્લિનિકલ/થેરાપ્યુટિક સારવારમાં આડઅસર વિના ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ઔષધીય રીતે મૂલ્યવાન નીંદણનું જ્ઞાન ગ્રામીણ સમુદાયોને આવકનો નોંધપાત્ર સ્ત્રોત પૂરો પાડી શકે છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કૃષિના નુકસાનને પહોંચી વળવા અને વિવિધ પ્રકારના માનવીય રોગોને મટાડતી નવી દવાઓની રચનામાં ફાર્માસ્યુટિકલ ઉદ્યોગોને ઓછા ખર્ચે કાચો માલ પહોંચાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

ગ્રામીણ સમુદાયો નીંદણનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરે છે તેના કારણો નીચે દર્શાવેલ છે.

(૧) આદિવાસી લોકો ઔષધીય રીતે મૂલ્યવાન નીંદણના વિતરણ, પર્યાવરણીય રહેઠાણ અને નિષ્કર્ષણની પદ્ધતિઓ વિશે જ્ઞાન ધરાવે છે.

(૨) ઉચ્ચ જૈવવિવિધતા અને સ્થાનિકતાને કારણે ઔષધીય રીતે મૂલ્યવાન નીંદણના સ્ત્રોત માટે વનને મોટાભાગે સૌથી આશાસ્પદ વસવાટ ગણવામાં આવે છે.

૩) કેટલાક ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં ઔષધીય રીતે મૂલ્યવાન નીંદણનો સંગ્રહ ભારતીય બજાર માટે

(અનુ. પાના નં. ૧૯ પર)

અંક-૪ • વર્ષ : ૭૮
૧૦, જુલાઈ ૨૦૨૪

તંત્રી : ડૉ. રાજેન્દ્ર સી. ત્રિવેદી

સંપાદક મંડળ

- ઘનશ્યામભાઈ એચ. અમીન
- ભીખાભાઈ ઝ. પટેલ

● વાર્ષિક લવાજમ : રૂ.૮૦

● છૂટક નકલ : રૂ.૭

પત્રવ્યવહારનું અને લવાજમ
મોકલવાનું સરનામું :

ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ

સહયોગ, જ્યોતિ સંઘની પાછળ, રિલીફ રોડ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

ટે.નં. ૨૫૩૫૨૨૨૦ (૧૮૩) ગ્રામ : સહયોગ

ફેક્સ નં.: (૦૭૯) ૨૫૩૫૧૩૬૦

Website : www.gujaratscu.com

E-mail : sahakarguj1850@gmail.com

અનુક્રમણિકા

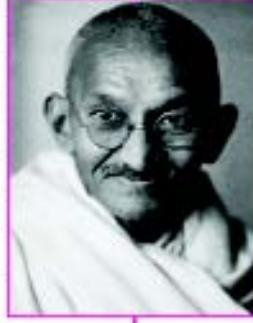
પ્રાર્થના	૩
- ભનુભાઈ એ. ગરાળા	
ગામડાના વિકાસનું એકમ...	૫
- ડી.બી. ગોટી	
ખેડૂતની આવક બમણી કરવાનું...	૮
- ડૉ. વિદ્યુત જોષી	
આર્થિક વિકાસ તરફ ભારત...	૧૨
દેશનું સ્ટાર્ટ-અપ કલ્ચર...	૧૪
- પાર્થ શાહ	
ઈનોવેટીવ આઈડિયાને કેવી રીતે...	૧૭
- ભાગ્યેશ જહા	
અંતરિક્ષનો કચરો...	૨૦
- ડૉ. મુકેશ જોશી	
રસોડું : આપણું આરોગ્ય...	૨૪
- નવીન વી. વાઘાણી	
તમારું જીવન કઈ રીતે જીવવું તે...	૨૮
- મૃગેશ વેપ્પાવ	
પ્રોટિનથી ભરપુર તકમરીયાનું...	૩૧
નીંદણ એક ઔષધી	૩૩
- ડૉ. ફાલ્ગુની પટેલ	

ગ્રામ સ્વરાજ

- દર મહિનાની દસમી તારીખે પ્રગટ થાય છે.
- નવું વર્ષ એપ્રિલથી શરૂ થાય છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ.૮૦ છે.
- છૂટક નકલ રૂ.૭-૦૦ ગમે તે અંકથી ગ્રાહક થઈ શકે છે. લેખમાં પ્રગટ થતાં વિચારો લેખકના છે. પ્રકાશિત થતાં લેખો સાથે તંત્રી કે સંપાદક મંડળ સંમત છે, તેવું માનવું નહીં.
- ગુજરાત રાજ્યની સહકારી મંડળીઓના કાયદા કલમ-૬૯ અનુસાર ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘના શિક્ષણ ફાળામાં નિયમિત ફાળો ભરનાર સહકારી સંસ્થાને વિના લવાજમે 'ગ્રામસ્વરાજ' મોકલવામાં આવે છે.
- 'ગ્રામસ્વરાજ' માસિક તથા 'સહકાર' પાક્ષિકનું સંયુક્ત લવાજમ રૂ.૧૫૦.૦૦ છે.
- રાજ્ય સહકારી સંઘના સભાસદોને "ગ્રામસ્વરાજ" તથા "સહકાર" વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.

મારા આશ્રમમાં આજે ઘી બળી રહ્યું છે

ગાંધીજયંતીનો દિવસ હતો. એ દિવસે મહાત્મા ગાંધી સેવાશ્રમમાં હતા. ગાંધીજીનો જન્મદિવસ હોવાથી સાચું પ્રાર્થનામાં ઘણી વ્યક્તિઓ ઉપસ્થિત હતી. આસપાસનાં ગામડાંઓમાંથી પણ ઘણા લોકો આવ્યા હતા. રોજની માફક એક ઊંચી બેઠક પર સફેદ ખાદીની ગાદી પાથરવામાં આવી હતી. એ દિવસે મહાત્મા ગાંધીજીનો જન્મ દિવસ હોવા છતાં કોઈ સજાવટ કરવામાં આવી ન હતી, કે કોઈ વિશેષ આયોજન કરવામાં આવ્યું ન હતું. સાદાઈમાં માનનારા ગાંધીજી આવું કશું સ્વીકારે ખરા!



સાચું પ્રાર્થના માટે ગાંધીજી આવ્યા. ઊંચી બેઠક પર પલાંઠી લગાવી. આસપાસ નજર કરી અને જોયું તો થોડી દૂર દીવડીમાં એક ઘીનો દીવો હતો. એ દીવો પ્રજ્વલિત કરેલો હતો.

આજે ગાંધીજીનો જન્મદિવસ હોવાથી કસ્તૂરબાએ એ દીવો મંગાવ્યો હતો. પતિના દીર્ઘાયુષ્ય અને તંદુરસ્તી માટે પ્રભુપ્રાર્થના કરવી એ હિંદુ નારીનું કર્તવ્ય છે. એમ માનીને દીવડી મંગાવી હતી અને તેમાં દીવો કર્યો હતો.

ગાંધીજીએ સાહજિક જિજ્ઞાસાથી પૂછ્યું. 'આ દીવડી કોણ લાવ્યું?'

બાજુમાંથી કસ્તૂરબાએ કહ્યું, 'આ દીવડો તો હું લાવી.'

ગાંધીજીએ વળતો પ્રશ્ન કર્યો, 'તમે વળી ક્યાંથી

આ દીવડી મંગાવી?'

કસ્તૂરબાએ કહ્યું, 'ગામમાંથી.'

ગાંધીજી થોડી વાર કસ્તૂરબા સામે જોઈ રહ્યા. કસ્તૂરબાને સમજાયું નહીં કે એમણે આવો પ્રશ્ન શા માટે પૂછ્યો હતો? પછી પ્રાર્થના શરૂ થઈ અને પ્રાર્થના પૂર્ણ થતાં ગાંધીજીએ કહ્યું, 'આજે એક ખોટું કાર્ય થયું છે અને તે કે બાએ દીવડી મંગાવી અને ઘીનો દીવો કર્યો. મારો જન્મદિવસ છે તેથી એમણે આ દીવો કર્યો છે. આ દીવડી એ ગામમાંથી લાવ્યાં છે. હું તો આવા ગામમાં રહેનાર લોકોનું જીવન રોજ

જોઉં છું. એમને ભાખરી પર ચોપડવા માટે તેલનાં બે ટીપાં મળતાં નથી અને મારા આશ્રમમાં આજે ઘી બળી રહ્યું છે.'

ગાંધીજીની આ વાણી સાંભળીને પ્રાર્થનાસભામાં સહુ સ્તબ્ધ બની ગયા. ગાંધીજીએ કહ્યું, 'આજે જન્મદિવસે સત્કર્મ કરવાનું હોય. ગરીબ ખેડૂતોને જે ચીજ મળતી નથી તેનો આવો દુરુપયોગ આપણાથી થાય કેમ?'

સભામાં ઉપસ્થિત સહુ કોઈ ગાંધીજીની વાણી સાંભળીને વિચારમાં પડી ગયા. ગરીબ માનવીઓની કેટલી બધી વેદના એમના હૈયે છે. કસ્તૂરબાએ પોતાની ભૂલ બદલ પશ્ચાત્તાપ અનુભવ્યો.

- કુમારપાળ દેસાઈ

Publisher, Printer & Editor : Dr. Rajendra C. Trivedi

Owner : Gujarat State Co-operative Union, 'SAHYOG', Relief Road, Ahmedabad-380 001.

Published From : Gujarat State Co-operative Union, 'SAHYOG', Relief Road, Ahmedabad-380 001.

Printed at : Reliable Art Printery (Ahmedabad) Pvt. Ltd., 301, 3rd Floor, Punit Plaza,

B/h. Navgujarat College, Off. Ashram Road, Ahmedabad-380014. Gujarat