

Published on 10th of every month

ગ્રામસ્વરાજ

અંક : ૫ • વર્ષ : ૭૮ • ૧૦ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૪

કિંમત : ₹ ૬ • 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



જ્યાહિંદ ! વંદે માતરમ્ !
સ્વતંત્રતા દિવસની શુભકામનાઓ....

15th August
Independence
★ Day ★

અંક-૫ ● વર્ષ : ૭૮
૧૦ ઓગષ્ટ, ૨૦૨૪

તંત્રી : ડૉ. રાજેન્ડ્ર સી. ત્રિવેદી

સંપાદક મંડળ

- ઘનશ્યામભાઈ એચ. અમીન
- ભીખાભાઈ જ. પટેલ
- વાર્ષિક લવાજમ : રૂ.૮૦
- છૂટક નકલ : રૂ.૭

પત્રવ્યવહારનું અને લવાજમ
મોકલવાનું સરનામું :
ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ
સહયોગ, જ્યોતિ સંધની 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

જન્માષ્ટમી : કૃષ્ણ સાધના અને સાર્થક જીવન જીવાનો માર્ગ	૩
ટેકનોલોજીના યુગમાં ડેટાગીરી મહત્વનું પાસું પરંતુ ડેટા સુરક્ષા માટે હમેશા સતર્ક રહો	૪
- શ્રી નવીન વી. વાધાણી આનંદથી ઊભરાતી ધરી : ૧૫મી ઓગસ્ટ	૫
- શ્રી સાંદીક્ષિખા શ્રીનિવાસન એઆઈ માણસની લોભવૃત્તિ અને હિંસાને રોકી શકશે નહીં	૬
- શ્રી ધવલ મહેતા યોગચિકિત્સા : રોગ ઉપચારમાં યોગ	૭
- શ્રી કિરણ ચાંપાનેરી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની ગુરુભક્તિ	૮
- શ્રી વિનોદ એમ. મકવાણા પહેલો વરસાદ અને માટીની ગંધ	૯
- શ્રી ભગીરથ બ્રહ્મભંડ સોયાબીન : ખેતીમાં અને ખોરાકમાં કેટલું મહત્વ	૧૦
મારે માટે કર્મ કરવાથી પણ તુ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકીશ - શ્રી ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની	૧૧
માટીને જીવંત રાખવી એ એક પેઢીગત જવાબદારી છે	૧૨
Organic Farming : સજીવ ખેતી - ડૉ. ફાલ્ગુની આર. પટેલ	૧૩

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 શ્રાહક 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-૬૮ અનુસાર ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘના શિક્ષણ ફાળામાં નિયમિત ફાળો ભરનાર સહકારી સંસ્થાને વિના લવાજમે ‘ગ્રામસ્વરાજ’ મોકલવામાં આવે છે.
- ‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિક તથા ‘સહકાર’ પાલિકનું સંયુક્ત લવાજમ રૂ. ૧૫૦.૦૦ છે.
- રાજ્ય સહકારી સંઘના સભાસદોને “ગ્રામસ્વરાજ” તથા “સહકાર” વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.

ચિત્ર

જન્માષ્ટમી : કૃષ્ણ સાધના અને સાર્થક જીવન જીવવાનો માર્ગ

આપણે જન્માષ્ટમીની બહુ આતુરતાપૂર્વક
રાહ જોતા હોઈએ છીએ. ઉત્સવો ઉજવવા
બધાને ખૂબ ગમે છે. લગભગ આપણા દરેક
માસમાં ઉત્સવો આવતા હોય છે. આપણી
પ્રાચીન સંસ્કૃતિની પરંપરાના સ્થાયી વારસાને
ટકાવી રાખવાની યોજના એટલે ઉત્સવો.
ઉત્સવનો દિવસ આવ્યો એટલે એમ નહીં
સમજવાનું કે આપણને પશુની માફક ખાવા-
પીવાનો અને અજગરની જેમ પડ્યા રહેવાનો
પરવાનો મળી ગયો. આ દિવસે બેફામ મિષ્ઠાન્
આરોગવા, શિથિલ બનવું, ભભકાદાર કપડાં
પહેરવા, ઈન્દ્રલોલુપ બનવું કે નિરર્થક રમતોમાં
બેઠાહું બનવું એ યોગ્ય નથી જ. દરેક ઉત્સવનો
કંઈક ને કંઈક સંદેશ હોય છે. ઉત્સવો એ
લોકશિક્ષણનું એક અગત્યનું અંગ છે. એને
વેડફી નાખવાના કે આરામના કે ગમે તે રમતો
રમવાના દિવસ તરીકે કદી પણ ન ગણી
શકાય.

શ્રાવણ માસની જન્માષ્ટમી એ મોટામાં મોટો

નવીન વી. વાણ્ણી

૩૦૧, સિદ્ધ વિનાયક એપાર્ટ, આસ્થા
રેસિડેન્સી પાછળ, ૧૫૦ ફૂટ રીંગ રોડ,
રાજકોટ-૪

મો. ૮૮૭૯૪૬૮૮૧૭

તહેવાર ગણાય છે. જન્માષ્મી એટલે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો જન્મદિવસ. શ્રીકૃષ્ણના અનેક રૂપ છે. તેના દરેક રૂપો મનમોહક અને માર્ગદર્શક છે. અનેક અટકચાળા કરનાર મસ્તીખોર બાલકૃષ્ણ કે ગોપીઓની મટકી ફોડી માખણ ખાતા નટખટ કાનુંડાનું કે ભરીસભામાં દ્રૌપદીના ચીર પૂરનાર એવા કનૈયાનું કે ગરીબ મિત્ર સુદામાને માર્ગયા વગર મદદકર્તા મિત્રનું, આંતક ફેલાવતા તેના માભા કંસ અને કાલીનાગનો પણ તેમણે સંહાર કર્યો હતો. શ્રીકૃષ્ણ એટલે માધુર્યની મૂરત. માધુર્યથી સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં તેઓ પ્રેમ, ભાઈચારો, મિત્રતા, કર્મ, ધર્મ, નીતિમત્તા, સદાચાર, સત્યતા ભાવનો પ્રસાર કરે છે. જ્યાં સત્ય ત્યાં શ્રીકૃષ્ણ અને જ્યાં શ્રીકૃષ્ણ ત્યાં જ્ય. સંબંધો કેમ સાચવવા, જાળવવા અને ઉજ્જવળ બનાવવા એ આપણે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાસેથી શીખવા જેવું છે. કેવું જીવનું જોઈએ તે પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આપણને શીખવે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ સાચું શું તેનું માર્ગદર્શન જ હંમેશા માનવજાતને આપ્યું છે. એમણે ક્યારેય કંઈ કોઈના પર પરાણે વળગાડ્યું નથી. જે મનુષ્ય ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને જાણે છે એણે બીજું કંઈ જાણવાની જરૂર નથી. કૃષ્ણ ભગવાનને આપણામાં થોડા જીવતા રાખી

૪૩

ગ્રામસ્વરાજ

જીવીએ તો આપણો આપોઆપ બેડો પાર થઈ જાય.

મનુષ્ય જીવન એ ઈશ્વરે અર્પણ કરેલ અનમોલ બક્ષિસ છે. જીવન જીવવું એ કળા છે. જીવન જેમ તેમ આદેખ સુસિદ્ધાંત અને નીતિમત્તા છોડીને ગમે તેમ ન જીવાય. તેને અળખામણું કે કદરૂપું ન બનાવાય. જીવન એ સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતાની શોધ છે, જંખના છે. આજના કળિયુગમાં દરેક માનવી ધનના લાભ અને લોભ માટે અંધ બની જીવી રહ્યો છે. નીતિમત્તા ભુલાતી જાય છે ને ધનપ્રાપ્તિના ખોટા રસ્તાઓ, કુટેવો, વ્યસનો વગેરે વધતા જાય છે. સમાજની ગતિ ત્યાગના બદલે ભોગ તરફ વધી રહી છે. એટલે બદવૃત્તિઓ પણ વધતી જઈ રહી છે. હાલ તો આ બદવૃત્તિઓ બેફામ બનેલી જણાય છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ ગીતા દ્વારા મનુષ્યને હુંમેશા સારું જીવન જીવવાનો સંદેશ આપ્યો છે. પણ એ પ્રમાણે આપણે જીવીએ છીએ ખરા? હાલ નાના-મોટા ઘણાંખરા ગામડા-શહેરોમાં એક નવું દૂષણ જુગાર રમવાનું આ દિવસે પેસી ગયું છે. જન્માષ્ટમી હવે જુગારાષ્ટમી બનાતી જઈ રહી છે. ઉત્સવ પાછળની કલ્યાણકારી ભાવનાઓ ત્યાજ ઉત્સવનું રૂપાંતર આવા દૂષણમાં કરવું એ સમાજ માટે ક્યારેય હિતકારી ન ગણાય. જન્માષ્ટમી એ કૃષ્ણની ભક્તિ કરવાનો દિવસ ગણાય. દિવસના અજવાળામાં બધા દેખે એ રીતે એની ભક્તિ થાય, ભક્તિગીત ગવાય, મટકી ફૂટે, પ્રસાદ વહેંચાય અને આખી રાત એના નામે જુગાર

રમાય. આ જુગાર કેમ? શું કૃષ્ણ ભગવાન જુગાર રમવાનું કહી ગયા હતા? ના, આવું ક્યારેય કહ્યું નથી.

કૃષ્ણનો માર્ગ એ સાધનાનો, સાર્થક જીવન જીવવાનો માર્ગ છે. આપણા નકામા વ્યસનોને પોષવાનો કે અપનાવવાનો માર્ગ નથી. પાંચ મોટા વ્યસનો છે જે આપણને પાપ અને ખોટું કરાવે છે. દારૂ, જુગાર, માંસ, ચોરી અને પરસ્ખીગમન. આ વ્યયનોમાં જુગાર પણ વ્યસન છે. કૃષ્ણ ભગવાને કહી નથી કહ્યું કે મારા જન્મની રાતે તમે જુગાર રમજો. મનુષ્યનું સર્વનાશ કરે એવો આ જુગાર છે. પહેલા ખૂબ સારો લાગે, બે-પાંચ વાર જત થાય પછી હોય એ બધું ગુમાવવાનો વારો આવે. ઘર-ઘરેણાં વેચાવે, મિલકત જાય, રાજપાટ જાય અને ક્યારેક માનસિક સંતુલન પણ જાય. આમ સર્વનાશ નોતરીને રહે. જુગાર રમવાનું પરિણામ શું આવે એ ધર્મરાજ યુધ્ધિષ્ઠિરનું ઉદાહરણ આપણે જાણીએ જ છીએ.

આપણા ઘણા ચિંતકો અને વિચારકોએ જુગાર એટલે શું? જીવન એક જુગાર છે. એ વિશે આપણને ખૂબ સરસ સમજાવ્યું છે જે હું અહીં દર્શાવ્યું છું. જુગાર શાઢમાં ત્રણ અક્ષર છે. જુ એટલે જૂઠ બોલાવે, ગા એટલે ગાળો ગળાવે-બોલાવે ૨ એટલે રમવા માટે વારંવાર લલચાવે. એકવાર બધું જ હાર્યા હોય છતાંય ફરીને રમવાની ઈચ્છા કરાવે એ જ જુગાર. એટલે જ કહેવાય છે ને ‘હાર્યો જુગારી બમણું રમે’. કોઈ બધું હારી જાય, કોઈના ઘર ભાંગે એવું કૃષ્ણ ભગવાન ઈચ્છે ખરા?

૪૩

ગ્રામસ્વરાજ

આપણા કોઈ ધર્મશાખમાં જુગાર રમવાની વાતને સમર્થન નથી. આમ જુઓ તો આ જિંદગી એક જુગાર જ છે, જુગારી પાસે જે ગંજફો હોય એમાં બાવન પાના હોય, જિંદગી એક જુગાર કેવી રીતે એ જોઈએ. એક વર્ષના અઠવાડિયા કેટલા? પર. અને ગંજફામાં પાના કેટલા? પર. ગંજફામાં કુલ ચિત્રો કેટલા? ૧૨. વર્ષના મહિના કેટલા? ૧૨. ગલ્લો, રાણી, બાદશાહ એમ દરેકના ૪ ચિત્રો હોય એટલે કુલ ૧૨ થઈ જાય. જેમ ગ્રાણ જાતના ચિત્રો હોય એમ ઋતુઓ ગ્રાણ હોય. શિયાળો, ઉનાણું અને ચોમાસું. દરેક ઋતુઓના મહિના કેટલા? ૪. તો દરેક ચિત્રોની સંખ્યા પણ ૪ ૪ છે.

એક વર્ષના દિવસ = ૩૬૫. ગંજફામાં એક જાતના ૮૧ દાણા હોય. કુલ ચાર જાત છે એટલે $81 \times 4 = 364$ અને ૧ જોકર = ૩૬૫ થઈ જાય.

હવે છેલ્લી વાત. મહિનાના પખવાડિયા = ૨. સુદ અને વદ. એમ ગંજફામાં પણ રેડ એન્ડ બ્લેક. ગંજફામાં ૪ ભાગ આવે. કાળી, ફલ્લી, ચરકટ અને લાલ. તેમ દિવસના પણ ૪ ભાગ : સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત. શું હવે એમ નથી લાગતું કે જિંદગી પણ એક જુગાર છે.

હા, જિંદગી એ જુગાર છે એમાં શંકા નહિ, પણ એમાં પાનાં ગંજફાનાં નહિ આપણા પોતાના જ હોય છે. નીતિથી ધન કમાય જવન

સુંદર બનાવવું છે કે અનીતિની આવકથી જીવન કુરૂપ બનાવવું છે એ આપણા હાથમાં છે. આ જુગાર બધાને રમવો પડે છે. આ જુગારમાં કામ, કોધ, લોભ, મોહ, માયા, મત્સર જેવા શત્રુઓને હરાવવાના છે ને દયા, પ્રેમ, લાગણી, કરુણા, માનવતા, નીતિમત્તા, સત્યતા જેવાં જીવનમૂલ્યોને જીતવાના હોય છે. આ જીવનમૂલ્યો જ માનવને સુખ, શાંતિ અને આનંદ અર્પે છે. કેટલાક માણસો યુવાનીમાં જુગાર રમે છે ને વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખમય બનાવી લે છે. યાદ રાખીએ કોઈપણ વ્યસન વહાલું બનીને તારાજી સર્જે છે. માનવીનું સાચું સુખ શેમાં છે? આ આપણે જાણતા જ નથી ને બરબાદી નોતરે તેવા વ્યસનોમાં અટવાયા કરીએ છીએ. માનવી સુખ સર્જતી સુટેવો છોડી દે છે ને દુઃખ આપતી કુટેવો અપનાવી રાખે છે. મહાભારતમાં લખ્યું છે : “જુગારથી આજના અને આવતીકાલના સુખનો નાશ થાય છે.” આપણે ખરેખર કૃષ્ણભક્ત હોઈએ તો જન્માષ્ટમીને જુગારાષ્ટમીન બનાવીએ ને કૃષ્ણ ભગવાનની સાચી ભક્તિ કરીએ. કૃષ્ણમય જીવન જીવીએ.

“જે વ્યક્તિ સારા જ્ઞાનનો અમલ કરે છે તેને સુખને પામે છે.”

— ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ

“ખરાબ ટેવો પાડવી સહેલી છે, તેની સાથે જીવનું અધરું છે, સારી ટેવો પાડવી અધરી છે, પણ તેની સાથે જીવનું સહેલું છે.”

— રોહિત પટેલ

ટેકનોલોજી

ઓનલાઈન સ્વતંત્રતાનું રક્ષણ કરો : આ સ્વતંત્રતા દિને ડિજિટલ ઓળખને રક્ષિત કરો

ટેકનોલોજીના ચુગમાં ડેટાગીરી મહિંબનું પાસું પરંતુ ડેટા સુરક્ષા માટે હંમેશા સતર્ક રહો

ડિજિટલ કોરોની અમર્યાદિત તકોને નાખ્યા વિના ડિજિટલ કોર દ્વારા ભેટમાં સ્વીકારતા આ સ્વતંત્રતા દિને તમારી અપાયેલ તકોનો સંપૂર્ણ રીતે આનંદ માણી ઓનલાઈન સ્વતંત્રતાને માણસી વખતે તેનાથી શકો છો.

નુકસાન થવાની સંભાવનાઓથી પણ બચો. જેમ સ્વતંત્રતા તમને ડિજિટલ યુગના ફાયદાઓનો લાભ ઉઠાવવા દે છે તેમ તે તમારી સામે સંભવિત જોખમો પણ છતા કરે છે. આ જોખમની સંભવિતતાઓને છેતરપીડી કરનારાઓ લક્ષ્યાંક બનાવી શકે છે અને તમારી ડિજિટલ ઓળખને જોખમમાં નાખી શકે છે.

તમે જેમ ડિજિટલ પ્રદેશની આરપાર નીકળો છો ત્યારે તમારા ડિજિટલ રક્ષણોને આવશ્યક પ્રેક્ટિસને વળગી રહેતા ટેકો આપો તે અગત્યનું છે; જે તમને તમારી ડિજિટલ સ્વાયત્તતાને શાંખપણ સાથે સ્વીકારવા માટે સશક્ત બનાવે છે. તમારી ઓનલાઈન ઓળખને રક્ષણ આપતા. તમે તમારી સલામતીને જોખમમાં

મજબૂત અને વિશિષ્ટ પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરો : વિવિધ ઔનલાઈન એકાઉન્ટ્સમાં મજબૂત અને અલગ પાસવર્ડના ઉપયોગને પ્રાથમિકતા આપો. સરળતાથી સમજી શકાય તેવી માહિતીનો ઉપયોગ કરવાથી બચો, જેમ કે જન્મદિવસ અથવા નામ, અને તેના બદલે, અક્ષરો, અંકો અને વિશિષ્ટ ચિહ્નોના મિશ્રણને પ્રાધાન્ય આપો. અસંખ્ય પાસવર્ડનું સુરક્ષિત રીતે સંચાલન કરવા માટે, તમે તમારા ઓળખપત્રોને સંગ્રહિત કરવા અને એન્ક્રિપ્ટ કરવા માટે સક્ષમ એવા પાસવર્ડ મેનેજમેન્ટ ટૂલને અપનાવવાનું વિચારી શકો છો. વધુમાં, સુરક્ષા વધારવા સમયાંતરે પાસવર્ડ બદલવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

● ફિશિંગના પ્રયાસોથી સાવધ રહો:

છેતરપીડી કરનારાઓ વારંવાર વિશ્વાસપાત્ર સંસ્થાઓનો ઢોંગ કરે છે, અને તમને તમારા

ગ્રામસ્વરાજ

PII જહેર કરવામાં ફસાવે છે. વ્યક્તિગત સાયબર ડિમિનલ યુક્તિઓના શાનથી સજ્જ વિગતો દાખલ કરતાં પહેલાં વેબસાઈટ અથવા કરો. જાગૃતિ તમારી ડિજિટલ ઓળખને ઈમેઇલની કાયદેસરતા ચકાસો. કચારેય સુરક્ષિત રાખવા વિશે સુમાહિતગાર નિષ્ણયોને શંકાસ્પદ લિંક પર કિલક ન કરો અથવા સશક્ત બનાવે છે.

અજાણ્યા સ્વોતોમાંથી જોડાણો ડાઉનલોડ ન કરો.

- દ્વિ-પરિબળ પ્રમાણીકરણનો અમલ કરો: મજબૂત પાસવર્ડસ અને ડિશિંગ પ્રયાસોની જાગૃતિ સાથે, જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે દ્વિ-પરિબળ પ્રમાણીકરણને સક્રિય કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ પૂરક સુરક્ષા સ્તર બાંધધરી આપે છે કે તમારા પાસવર્ડ સાથે ચેડાં કરવામાં આવે તો, ગૌણ ચકાસણી પ્રક્રિયા ફરજિયાત બની જાય છે, જેનાથી અનધિકૃત પ્રવેશની સંભાવના ઘટી જાય છે.

- સોશિયલ મીડિયા પર PIIને સુરક્ષિત કરો: તમારી ડિજિટલ સ્વાયત્તતાને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમે સોશિયલ મીડિયા અને અન્ય ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મ્સ પર જહેર કરો છો તે માહિતી વિશે સાવચેત રહેવું પણ જરૂરી છે. ઘણી બધી વ્યક્તિગત વિગતો શેર કરવાનું ટાળવું મહત્વપૂર્ણ છે જેનો સાયબર અપરાધીઓ દુરૂપયોગ કરી શકે છે. નિયમિત ઘોરણે તમારી ગોપનીયતા સેટિંગ્સની સમીક્ષા કરવાની આદત બનાવો અને તમારી પોસ્ટ્સ માટે પ્રેક્ષકોનો તમે વિશ્વાસ કરો

- સાયબર ધમકીઓથી અપડેટ રહો: સંભવિત હુમલાઓને રોકવા માટે તમારી જાતને

- ઉપકરણ અને સોફ્ટવેર અપડેટ્સની ખાતરી કરો: વધુમાં, ચકાસો કે તમારા ઉપકરણો અને સોફ્ટવેરમાં નવીનતમ સુરક્ષા પેચ અને અપડેટ્સ સામેલ છે. સાયબર અપરાધીઓ જૂની સિસ્ટમમાં જાણીતી નબળાઈઓને લક્ષ્ય બનાવે છે.

- સાર્વજનિક Wi-Fi સાથે સાવધાની રાખો: જહેર Wi-Fi નેટવર્કનો ઉપયોગ કરતી વખતે સમજદારી રાખો. તે સુગમ હોવા છીતાં, આ નેટવર્ક્સમાં ઘણીવાર સુરક્ષા પગલાંનો અભાવ હોય છે, જે તમારા ડેટાને સાયબર કાઈમ માટે સંવેદનશીલ બનાવે છે. સાર્વજનિક Wi-Fi સાથે કનેક્ટેડ હોય ત્યારે બેંકિંગ એકાઉન્ટ્સ જેવી સંવેદનશીલ માહિતીમાં એક્સેસ કરવાથી બચો. સુરક્ષિત ખાનગી નેટવર્ક પસંદ કરો અથવા વધુ સુરક્ષા માટે વર્ચ્યુઅલ પ્રાઈવેટ નેટવર્ક (VPN) નો ઉપયોગ કરવાનું વિચારો. જેમ તમે તમારી ડિજિટલ સ્વતંત્રતાની કદર કરો છો, ત્યારે ચાલો તમારા ડેટાની સુરક્ષાને પણ પ્રાથમિકતા આપીએ. આ સંદર્ભે જવાબદાર હોવાને કારણે તમે આ સ્વતંત્રતાનો મહત્વમ ઉપયોગ કરો છો.

આનંદથી ઉત્સરાતી ઘડી : ૧૫મી ઓગસ્ટ

દિન ખૂન કે હમારે ભૂલ ન જાના,
સૂની પડી કબર પર દીયા જલાતે જાના.

ભારત એક બહુ-સાંસ્કૃતિક, બહુભાષી અને બહુ-ધાર્મિક સમાજ છે, જેણે છેલ્લી સદીમાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સતત પ્રગતિ જોઈ છે. મારા સપનાનું ભારત એ ભારત છે જે વધુ જડપથી આગળ વધે અને થોડાક જ સમયમાં વિકસિત દેશોની યાદીમાં સામેલ થાય છે. ભારત આજાદીના ૭૭ વર્ષ પૂર્ણ કરી રહ્યું છે. આ ૭૭ વર્ષોમાં દેશે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં અસંખ્ય સિદ્ધિઓ મેળવી છે. સામાજિક હોય કે અર્થવ્યવસ્થા, શિક્ષણ હોય કે આરોગ્ય, ધરતી, જળ હોય કે આકાશ કે સંરક્ષણ ક્ષેત્ર, દરેક જગ્યાએ ભારતનો ત્રિરંગો લહેરાયો છે. ૭૭ વર્ષની આ સર્જર જેટલી અદ્ભૂત રહી છે, તેમાં અસંખ્ય લોકોનું યોગદાન પણ સામેલ છે. પરંતુ, ભારતની આ વિકાસ યાત્રામાં કેટલીક બાબતો સીમાચિક્ષુરૂપ સાબિત થઈ છે, જેના કારણે દેશને આટલી મોટી સફળતા મળી છે.

છ.

૧૫મી ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના રોજ ભારતને આજાદી મળવાની સાથે જ ભારતે સ્વતંત્ર દેશ તરીકે તેની પ્રગતિની યાત્રા શરૂ કરી. કૃષિ ક્ષેત્રથી, ન્યુક્લિયર અને સ્પેસ ટેકનોલોજી, સામાન્ય માણસ માટે સુલભ સ્વાસ્થ્ય સેવાઓથી લઈને, વિશ્વ સ્તરની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, તબીબી વિજ્ઞાનથી લઈને આયુર્વેદ અને સારવારની વિવિધ પદ્ધતિઓ, બાયોટેકનોલોજીથી લઈને વિશ્વમાં સક્ષમ આઈટી સુધી. એક પાવરહાઉસ તરીકે, વિશ્વમાં ગ્રીજા કમની સૌથી મોટી સ્ટાર્ટઅપ ઈકોસિસ્ટમ બનાવવા માટે વિશ્વની સૌથી જડપથી વિકસતી મોટી અર્થવ્યવસ્થાઓમાંની એક હોવાને કારણે, ભારતે સમુદ્રી પરિવર્તન જોયું છે.

૧૪ ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ની મધ્યરાત્રિ, ગોરી સલ્તનતનો યુનિયન જેક નીચે ઉત્તર્યો. ભારતનો ત્રિરંગો ઝંડો નીલગગનમાં આજાદીની અલખ જગાવતો લહેરાવા લાગ્યો. વરસોની તપસ્યા ફળી. આ દિવસે એકેએક ભારતવાસીનું દિલ આજાદીના આનંદથી નાચી ઉદ્ઘૂં. આજે આ દિવસની આપણે ઉજવણી કરીએ છીએ. ઉપરોક્ત પંક્તિ દરેક ભારતવાસીઓ ગણગણતા હોય છે, પણ

ડૉ. કિશોર સાધુ
પ્રકાશન અધિકારી,
ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ,
અમદાવાદ

્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ નું ગ્રામસ્વરાજ નું ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્ફ્

પદ્ધીના દિવસથી ?

આપણા દેશને આજાઈ અપાવવા માટે નામી-અનામી અનેક લોકો શહીદ થયા છે. હિંદના મહાપુરુષોએ આ માટે અથાગ મહેનત કરી છે. તેઓ માનતા કે હજારો માઈલ દૂરથી આવેલ લોકો આપણી પર રાજ કરે, તે ઠીક નથી. તેમને કાઢવા જોઈએ.

આજાઈ માટે અલખ જગાડનાર, સ્વરાજ માટે બેખ ધરનાર અને સદા સ્વતંત્રતાનું રટણ કરનાર બે મહાપુરુષો આ દેશમાં થયા. એક લોકમાન્ય ટિળક અને બીજા ગાંધીજી. બંનેની કામ કરવાની રીત નોભી હતી છતાં તે એકબીજાના પૂરક હતા.

ટિળક મહારાજે લોકોને “સ્વરાજ મારો જન્મસિદ્ધ હક છે” એમ શીખવ્યું. હક મેળવવા લોકોને શિક્ષણ આપ્યું, પોતાની વિચાર, વાણી અને કલમનો ઉપયોગ કરી લોકોમાં સ્વરાજની ભૂખ જગાડી. સ્વતંત્રતાની લડત માટે દેશવાસીઓને તૈયાર કર્યા.

ગાંધીજીએ સ્વરાજ લેવાનું કામ કર્યું. તેઓ ૧૯૧૫માં દક્ષિણ આફ્રિકાથી ભારતમાં આવ્યા. તેમણે આખા દેશની યાત્રા કરી. ગાંધીજીએ જોયું કે દેશવાસીઓનું પતન થઈ રહ્યું છે. તેમને ઊંચે લાવવાના કામમાં અંગેજ સરકાર આડે આવે છે. આથી આ સરકાર જવી જોઈએ. તેનો આશરો લોકોએ છોડવો જોઈએ. તે માટે તેમણે સ્વરાજની લડત શરૂ કરી. ગાંધીજીએ અસહકાર અને સત્યાગ્રહનું અહિસક હથિયાર

લોકો આગળ મૂક્યું. સરઘસો કાઢવા, આંદોલનો કર્યા, ઉપવાસો, સભાઓ, જેલગમન, પદ્યાત્રાઓ કરી અનેક ચળવળો ચલાવી. આખા દેશને આજાઈ માટે જાગ્રત કર્યો. અનેક લોકોએ અત્યાચારો સહન કર્યા. શહીદી વહોરી ત્યારે સ્વતંત્રતા મળી.

આપણો સ્વાતંત્ર્યદિન એ દુનિયાના હિતિહસમાં અજોડ દિવસ બન્યો. આ દિવસે વિશ્વમાં અહિસક કાંતિનો વિજય થયો. આપણા દેશને હિંસા વગર આજાઈ તો મળી પણ પછી...? ૧૫ ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના રોજ આનંદની ઉભરાતી ઘડી તો આવી, પણ રક્તરંઝીત આજાઈ આવી. ભડકે બળતા પંજાબ-બંગાળની અગનજવાળાઓના પ્રકાશમાં આજાઈનો આનંદ કડાકા સાથે ભાંગીને ભૂક્કો થઈ ગયો. આજાઈના આનંદ સાથે આખંડ ભારતના બે ભાગલાની કરુણતા ભળી. ભાગલાની તિરાફમાં જે ખુનામરકી થઈ તેણે વિશ્વ અહિસક કાંતિના વિજયના આનંદને ભૂલાવી દીધો. તેમાંથી ઘિકારની લાગણીનો લાવારસ વહેવા માંડ્યો. આ કંઈર કોમવાદથી ભારતની અહિસક આજાઈના સર્જક રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીનું બલિદાન લેવાયું.

આ કરુણા ઉપજાવતા બનાવોથી વ્યાકુળ થયેલ કાકાસાહેબ લખે છે કે, “આજાઈ દિન પરમ ઉત્સવ હોવા છતાં એની ઉજવણીમાં મોજમજા તથા ગાનતાન ન થઈ શકે.” આ દિવસે ગાંધીજીની અહિસાને સમજાવવી

૪૩

ગ્રામસ્વરાજ

જોઈએ. દેશભક્તોનો પરીયય, સ્વરાજ્યની સમજૂતી ‘સ્વતંત્રતા એટલે સર્વોદય’ સાચા સ્વરાજ્યની કલ્પના જનસમુદ્દાયમાં મૂકવી જોઈએ.”

આજે આજાદી મળ્યે ૭૭વર્ષ થયા. અંગ્રેજોના જવાથી સ્વરાજ્ય આવી ગયું છે એમ આપણે સમજૂતે છીએ, પણ શું આ સાચું સ્વરાજ્ય છે? રવિશંકર મહારાજે કહ્યું છે કે “સ્વરાજ્ય તો સાધન છે, ને સાધ્ય તો છે આત્મવિકાસ અને સામાજિક પ્રેમ. એટલે અંગ્રેજો ગયા તેટલામાં બધું આવી ગયું એમ માનવાનું નથી.” આપણે ભૂલ કરી અંગ્રેજો ગયા એટલે આજાદી મળી ગઈ તેમ સમજ લીધું. પરિણામે માનવવિકાસ ભૂલાયો. દેશને ભયંકર નુકસાન થયું છે. દેશમાં વ્યાપક લોકહિત અને સ્વાતંત્ર્યના જતન માટે વિચારવાનું કે સમજૂ માણસ માટે આજની પરિસ્થિતિ અકળાવનારી છે. રાજકીય, આર્થિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક ક્ષેત્રો અનેક વિવિધ સમસ્યાઓ આપણી સામે આવીને ઉભી રહી છે. દેશની ભૌતિક પ્રગતિ થયેલી દેખાય છે. પરંતુ આપણી સાંસ્કૃતિક, આર્થિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિનું ધોવાણ થઈ રહ્યું છે.

૭૭ વર્ષની આજાદી પછી પણ આપણે કુસંપ કાઢી શક્યા નથી. નિરક્ષરતા, ગરીબી, શોષણ દૂર કરી શક્યા નથી. માટે હવે યુવાપેઢીએ વિકાસ તરફ મોં રાખી બધાને સાથે લઈને જેમ આજાદી સૌના સાથ-સહકારથી મેળવી,

તેમ બેગા મળીને માનવને કેન્દ્રમાં રાખી વિકાસ તરફ દોડીએ તો સાચું સ્વરાજ આવશે. સ્વતંત્રતાની પ્રતિજ્ઞા તો વેદકાળથી ચાલી આવે છે. વ્યચ્ચિષ્ટે બહુપથ્યે યતેમહિ સ્વારાશ્રયે (ત્ર. ૫. ૬૬. ૬) વ્યચ્ચિષ્ટ એટલે અત્યંત વ્યાપક, જેમાં બધાને મતાધિકાર હોય અને બહુમાય એટલે જેની બહુમતી લઘુમતીના રક્ષણને માટે સાવધાન છે એવા સ્વરાજ્યને માટે આપણે કોશિશ કરી રહ્યા છીએ. ઋષિએ ખૂબ સ્પષ્ટ નિર્દેશ કર્યો છે કે સ્વરાજ માટે દરેક પ્રકારની ચેષ્ટા તથા ઉપાય કરવાં જોઈએ.

વિનોભા ભાવે કહે છે – ‘વિચાર પણ એવા માણસો પાસેથી લેવો જોઈએ જેને તેના વિચારોમાં વિશ્વાસ હોય, શ્રદ્ધા હોય...’ આપણી ઋષિ સંસ્કૃતિને આજે જરૂર છે સાચા રાષ્ટ્રીય ગૌરવની! રાષ્ટ્રીય ગૌરવના અર્થને સમજવાની, રાષ્ટ્રીય એકતા, આંદિત્તતા, અસ્તિત્વ તથા અસ્મિતાની અનેક સમસ્યાઓ તેની સાથે જ વણાયેલી છે. ગુંથાયેલી છે. આજની સમસ્યાઓનો એક જ હલ છે આપણે આપણા સાચા રાષ્ટ્રીય ગૌરવને. વૈભવને તથા વિભૂતિઓને જાણીએ. સાંસ્કૃતિક સત્યને, જીવન મૂલ્યોને જાણીએ, વિચારીએ ચિંતન કરીએ અને તેને જીવન જીવવાની કલામાં સમાવીએ. જેમ જનક, રામ-કૃષ્ણ, બુદ્ધ, મહાવીર, રામાનંદાચાર્ય, શંકરાચાર્ય, નિભાકરાચાર્ય, સ્વામી વિવેકાનંદ, ગાંધીજી, ટિણક, ગોખલે, સુભાષચંદ્ર બોઝ, ભગતસિંહ,

૪૩ સ્વરાજ

મહર્ષિ અરવિંદ, ચેન્દ્રશેખર આજાદ વગેરે પોતાની પાછળ ગૌરવશાળી પરંપરા મૂકી ગયા છે તેવા રાષ્ટ્રીય ગૌરવની આજે તાતી – જરૂર છે.

યાદ રહે કે ભારત રાષ્ટ્ર એ માત્ર જમીનનો ટુકડો નથી. એ એક ચેતના છે, આ અભિવ્યક્તિ દરેક દેશવાસીના દિલમાં થવી જોઈએ. જ્યારે આ રાષ્ટ્રીયતા દિલમાં અંકૃતિ થશે ત્યારે સાચા સ્વરાજની, રાષ્ટ્રીય ઉત્થાનની અસીમ સમભાવના - સાકાર થશે.

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલે કહ્યું હતું કે,
– “આપણા સ્વરાજમાં થોડા પરદેશીઓને સગવડ કરી આપવા ખાતર રાજ્યનો કારબાર પરદેશી ભાષામાં ચાલતો નહીં હોય. આપણા વિચાર અને શિક્ષણનું વાહન પરદેશી ભાષા નહીં હોય. મોટા અમલદારોના અને નાના નોકરોના પગારની વચ્ચે આભ જમીન જેટલું અંતર નહીં હોય. સૌથી વિશેષ તો એ છે કે આપણું સ્વરાજ હશે ત્યારે આપણે આપણા પોતાના દેશમાં તેમ જ પરદેશમાં જ્યાં અને ત્યાં હડેહડે નહીં થતા હોઈએ.” શું સરદાર સાહેભનું આ સ્વભન્સાકાર થયું છે ખરું ? જાગૃત અને સંવેદનશીલ નાગરિકો તરીકે આપણે સૌઅને આ બાબતમાં કાંઈ ને કાંઈ કરવાં વ્યક્તિગત અને સંસ્થાગત મથામણ કરવાની તાતી જરૂર છે. યુવાવર્ગે આજાદીના સ્વભન્સાકારો માટે આજની પરિસ્થિતિને પલટાવવા કટિબદ્ધ થઈ કામેલાગી જવું જોઈએ.

યુવાસૂજને, યુવાશક્તિને દિશા નિર્દેશ કરવાની જવાબદારી વડીલોની, માતા-પિતાની અને શિક્ષકોની છે. ગાંધીજીએ તર વર્ષ સ્વરાજ મેળવવા મથામણ કરી દેશની નાડ પારખી માટીમાંથી માનવ પેદા કર્યા. લોકોને સ્વરાજ માટે તૈયાર કર્યા.

૧૫મી ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના રોજ જે આનંદ ઉછળતો હતો તે આજે નથી. આજાદ ભારતના અરમાનો અને આશાઓ તૂટેલા ભંગાર સ્વરૂપે દેખાય છે. ૭૭ વર્ષ પછી ગરીબી, બેકારી, ભૂખમરો, નશાખોરી, ગુનાખોરી, આતંકવાદ, લાંચરુશ્ચત, શાતિવાદ, કોમવાદ, ગરીબ અને મધ્યમવર્ગ યાતનાઓની નાગચૂડમાં અને પ્રદેશવાદ, ધર્મના ઝઘડા જેવી સમસ્યાઓ વચ્ચે પીસાઈ રહ્યો છે. તે માટે યુવાશક્તિએ સજ્જ બની દેશની આજાદી બચાવવા કટીબદ્ધ બનવું પડ્યો. યુવાનો વ્યસનમુક્ત બની ત્યાગની ભાવના કેળવી લોભ- લાલચની ઉપર ઊઠી અને દેશ પ્રત્યેની પોતાની જવાબદારી સમજી આજાદી ટકાવી રાખવા, દેશને સમૃદ્ધ બનાવવા તન-મન અને ધનથી પોતાનું યોગદાન આપે, માનવર્ધમ તરફ વળે તો ગાંધીજીના સ્વભન્સાનું આજાદ ભારત બને. ગાંધીજીના મનમાં સ્વતંત્ર ભારતની તસવીર હતી કે, “મારી કલ્યાણના ગામમાં વસતો માણસ જડ નહીં હોય. શુદ્ધ ચૈતન્ય હશે. તે ગંદકીમાં, અંધાર ઓરડામાં જાનવરની જેમ જિંદગી ગુજરતો નહીં હોય. તે આખા જગતની સામે ટક્કર લેવા તૈયાર

ગ્રામસ્વરાજ

હશે.” આજની યુવાપેઢી સમગ્ર જગત સામે ટક્કર લેવા તૈયાર થાય તો સાચું સ્વરાજ આવે આગામીનો આનંદ, આનંદથી ઊભરાતી એ ઘડીનો સાચો અનેરો લાભ મળે.

ભારત એક એવું સ્થાન હશે જ્યાં લોકો ખુશ અને સુરક્ષિત અનુભવ કરે અને સારા જીવનની ગુણવત્તાનો આનંદ લેતા રહે. પોતાનો વિકાસ યોજના વ્યક્તિઓને તેમની તાકાત, નબળાઈઓ અને સુધારના સ્તરની ઓળખ કરવા અને વ્યક્તિત્વ અને વેપારીક લક્ષ્યોને મેળવવા માટે એક રોડમેપ બનાવવામાં મદદગાર કરવા માટે એક માર્ગદર્શિકા છે. આ માણસ માટે એક પરિભાષિત સમયમાં તેમના વ્યક્તિત્વ વિકાસની યોજના બનાવવાના એક ઉપકરણ છે.

પોતાની તાકાત અને નબળાઈઓની ઓળખ કરવા એક અસરકારી વ્યક્તિત્વ વિકાસ યોજના બનાવવાનો પાયો છે. આ પ્રક્રિયા માટે જરૂરી છે કે તમે તમારા વર્તમાન કૌશળ, જ્ઞાન અને વ્યક્તિગત ગુણો નજીકથી જુઓ જેથી તમે આ સમજ શકો કે તમે ક્યાં શેષ છો અને તમે ક્યાં સુધાર કરી શકો છો.

તમારી જીતને નીચેના પ્રશ્નો પૂછો : મારી સૌથી મજબૂત કુશળતા અને ગુણો શું છે?

મારે ક્યા ક્ષેત્રોમાં સુધારો કરવાની જરૂર છે? મારા લક્ષ્યોને હાંસલ કરવા માટે મારે કઈ કુશળતા અથવા ગુણો વિકસાવવાની જરૂર છે? છેલ્યે, તમારા લક્ષ્યોને હાંસલ કરવા માટે તમારા ક્ષેત્રોના મહત્વના આધારે સુધારણા માટે

તમારા ક્ષેત્રોને પ્રાથમિકતા આપો.

ધ્યેય નક્કી કરો:- તમારી શક્તિઓ અને નબળાઈઓને ઓળખ્યા પછી, તમારે ચોક્કસ અને વાસ્તવિક લક્ષ્યો નક્કી કરવાની જરૂર છે જે તમારા સ્વ-મૂલ્યાંકન સાથે સંરેખિત થાય છે. શરૂઆત કરવા માટે, તમે ટૂંકા ગાળા અને લાંબા ગાળામાં શું કરવા માંગો છો તે વિશે વિચારો. તમારા ટૂંકા ગાળાના ધ્યેયો તૃ-૧૦ મહિનામાં પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય હોવા જોઈએ, જ્યારે તમારા લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો આગામી ૨-૫ વર્ષમાં પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય હોવા જોઈએ. તમારા લક્ષ્યો સેટ કરતી વખતે, ખાતરી કરો કે તેઓ ચોક્કસ અને માપી શકાય તેવા છે.

એકશન પ્લાન બનાવો:- તમારા ધ્યેયોને ઓળખવા અને તમારી વર્તમાન સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કર્યા પછી, તમારા ઉદ્દેશ્યોને હાંસલ કરવા માટે રોડમેપ બનાવવાનો સમય છે.

નવી કુશળતા શીખવી: તમારા ધ્યેયોના આધારે, તમારે તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે નવી કુશળતા શીખવાની જરૂર પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારો ધ્યેય તમારી માર્કેટિંગ કારકિર્દીને આગળ વધારવાનો છે, તો તમારે સર્જનાત્મક સામગ્રી બનાવવા માટે નવી ડિજિટલ વ્યૂહરચના વિકસાવવા અથવા AI નો ઉપયોગ કરવાના વલાણને સ્વીકારવાની જરૂર પડી શકે છે.

પ્રવર્તમાન કૌશલ્યોમાં સુધારો: દુનિયામાં સૌથી વધુ યુવા ધરાવતો દેશ એ આપણી રાષ્ટ્રીય અસ્ક્રાન્ચત બની શકે છે. પણ તેનો જવાબ

ग्रामस्वराज

છે સ્કિલ ટેવલપમેન્ટ. એટલે કે જે રોજગારની માંગ છે કે સમયની માંગ છે તે પ્રમાણે કુશળ લોકોને તૈયાર કરવા. ભારત વિશ્વની મહાસત્તા બનવા માગે છે અને ૨૦૪૭ સુધીમાં ૧૦ ટ્રીલિયન ડોલરની ઈકોનોમી બનવા પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે પણ તે સ્કિલ વગર શક્ય નથી. વાસ્તવમાં શિક્ષણથી જ આપણે સ્કિલની તંગી અનુભવી રહ્યા છીએ શિક્ષકો વિષયનું ઉંડું જ્ઞાન ધરાવતા નથી, આપણાં કેટલા પાઠ્ય પુસ્તકો ૨૦૪૭ના ભારત માટે અપદેટ છે, દેશમાં ઉત્પાદનથી લઈ સર્વિસ તમામ કેન્દ્રોમાં સ્કિલની તંગી છે પણી ઓટો લો કે કેમિકલ અન્નિયરીંગ આપણી પાસે વિશ્વ કક્ષાની તાલીમ ઈન્સિટટ્યુટ નથી કે નથી ટ્રેનર કે સ્કિલ ટેવલપમેન્ટમાં રોકાણને કોઈ પ્રોત્સાહન પણ નથી. કૃષિ ક્ષેત્ર જે સૌથી વધુ રોજગારી આપે છે ત્યાં સૌથી ઓછી ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ થાય છે. હવે કૃષિક્ષેત્રો ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ વધારી રહ્યા છે તે આનંદની વાત છે.

બજેટમાં ભારત સરકાર ભવિષ્યનો રોડમેપ ૨૦૩૦ કરી રહી છે ત્યારે તે તક જરૂરી સ્કિલને એક ઉદ્યોગ તરીકે જોવો જોઈએ અને સ્કિલ ઈન્ડસ્ટ્રી માટે ટેક્સ બેનિફિટ પણ આપવા જોઈએ અને વૈશ્વિક કંપનીઓને તેમાં આમંત્રિત કરવી જોઈએ જોજો જે નિષ્ણાતો આવશે તેમાં ૫૦% ભારતીય હશે.

સહકારી શિક્ષણ અને પ્રચાર એ બંને પાયાની પ્રવૃત્તિઓ છે. સહકારી પ્રચાર દ્વારા આમજનતામાં સહકારના સિદ્ધતિ, સહકાર્યનો ઉદેશ વગેરેની સમજ પેદા કરી તેમને પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે અભિમુખ કરી શકાય છે. સહકારી શિક્ષણ એ સહકારી સંસ્થાઓની તંદુરસ્તી માટે પ્રાણવાયુ સમાન છે. સહકારી શિક્ષણ અને તાલીમ સહકારીઓ-અવેતન કે સવેતનમાં સંસ્થા પ્રત્યેની વફાદારી, પ્રમાણિકતા અને પોતિકાપણની કર્તવ્યનિષ્ઠ ભાવના જન્માવવામાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. સહકારી શિક્ષણ એ તંદુરસ્ત સહકારી પ્રવૃત્તિ માટેનું એક અનિવાર્ય અંગ છે.

સહકારના ક્ષેત્રમાં આપણો જે કંઈ કરવા માગતા હોઈએ, એ લાગતાવળગતા લોકોની સંમતિથી કરવું જોઈએ. જે એમ ન થાય તો ભલું કે બૂરું થવાનું બાજુએ રહે, પણ જે કંઈ થાય એ સહકાર નહીં હોમ પણ કંઈક બીજું હશે.”

— ਜਵਾਹਰਲਾਲ ਨੇਹਰੂ

એઆઈ માણસની લોભવૃત્તિ અને હિંસાને રોકી શકશે નહીં

જ્યારે સમગ્ર જગત ખેતીયુગમાં જીવતું હતું
ત્યારે દુંગલેન્ડમાં ઈ.સ. ૧૭૬૦ પછી એટલે
કે આજથી લગભગ ૨૬૦ વર્ષ પહેલાં જે
ઔદ્યોગિક કાંતિ શરૂ થઈ તે વખતે પણ એવો
ભય ઉભો થયો હતો કે ઔદ્યોગિક કાંતિ
માનવજીવનને ભયમાં મૂકી દેશે અને કરોડો
લોકોને બેકાર બનાવી દેશે અને ગૃહઉદ્યોગો
ના થઈ જતા ગરીબી ઘટશે નહીં પરંતુ વધશે.
આમાંના મોટાભાગના ભયો ખોટા સાબિત
થયા છે. ઔદ્યોગિક કાંતિએ ચીજવસ્તુઓનાં
ઉત્પાદન અને વિતરણને મબલાખ વધાર્યું છે.
અલબજ્ટ તેણે મજૂર અને શેઠિયા વર્ગો ઊભા
કર્યા અને કાર્લ માર્ક્સ જેવા કાંતિકારી ચિંતકો
પણ ઊભા કર્યા. કાર્લ માર્ક્સ અને એન્જલ્સના
સખત પ્રયત્નો છતાં માનવ માનવ વચ્ચે આર્થિક
અને સામાજિક સમાનતા હજી ચાલુ છે.
પ્રોલેટરીઅન રીવોલ્યુશનની વાત બામક સિદ્ધ
થઈ. કોઈ ઠેકાણે હજી પ્રોલેટેરીયન સમાજ
ઊભો થયો નહીં પરંતુ પુટીન, માઓ જગતમાં
હિટલર અને જીનપીંગ ઊભા થયા છે.

એઆઈ કાંતિ : હવે જગત નવી કાંતિની આરે આવીને ઊભું છે. ઔદ્યોગિક કાંતિ પછી રિજિટલ કાંતિ થઈ. રિજિટલ કાંતિ જે ૧૯૮૦માં

અમેરિકન આઈબીએમ કંપનીએ આઈબીએમ
પીસી જૂનિયર નામનું મોડેલ બહાર પાડ્યું;
જેમાં ઇન્ટરનેટ કનેક્ટીવીટી હતી તેણે તો
સંદેશાવ્યવહારને ક્ષેત્રે કમાલ જ કરી નાખી.
તે પછી હવે ડિજિટલ કાંતિનું એઆઈ
(આર્ટિફીસિયલ ઇન્ટેલીજન્સ) કાંતિમાં થઈ રહ્યું
છે. ઔદ્યોગિક કાંતિએ જે ખાસ પ્રોડક્શન અને
માલ માર્કેટિંગની સિસ્ટમ ઊભી કરી તેના
હીરોસમા હેચ્રી ફોર્ડ, ફેડરીક ટેલર, રોકફેલર્સ,
જનરલ મોટર્સ વગેરેના નામ જાણીતા છે.
ડિજિટલ કાંતિને શરૂ કરનાર બિલ ગેટ્સ, સ્ટીલ
બોર્ડનીઅાક, માર્ટકોસોફ્ટ કંપની, ગુગલ,
એમેઝેન વગેરેના નામો પદ્ધિતિમાં જગતમાં ઘેર
ઘેર જાણીતા થઈ ગયા છે. હવે એઆઈ યુગમાં
મસ્ક, મેટ, એઆઈ ઓપન એઆઈ વગેરે
શાખા દાખલ થઈ ચૂક્યા છે. કોમ્પ્યુટર્સ સંવાદ
કરી શકે અને સમજ શકે અને તેને પૂછેલા
સવાલોનો જવાબ માનવભાષામાં આપી શકે
તે માટે પણ વિરાટ લેન્વેજ મોડેલની રચના
થઈ છી. આર્ટિફીસિયલ ઇન્ટેલીજન્સનો અર્થ
જ એ કે તે માનવસર્જત બુદ્ધિ નથી પરંતુ
મશીન રચિત બુદ્ધિ છે; પરંતુ તેમાં એક ફેર
એ છે કે માનવયુદ્ધ મગજના અભિજો કોષો
(ન્યૂરોન્સ) વચ્ચેના સંબંધોને કારણે થાય છે.

ग्रामस्वरांज

કોષો વર્ચ્યેના સંબંધો એ જીવરાસાયણિક (બાયોકેમિકલ) પ્રક્રિયા છે. જ્યારે આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલીજન્સ ઈલેક્ટ્રોનિસ વર્ચ્યેની પ્રક્રિયા છે, આ બસેમાં મોટો તફાવત છે. માનવ કોષો જરૂરી પ્રક્રિયા દ્વારા કિએટીવિટી ઉભી કરી શકે છે. જ્યારે આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલીજન્સ જીવરાસાયણિક નહીં પરંતુ ઈલેક્ટ્રોનિક પ્રક્રિયા દ્વારા કિએટીવિટી ઉભી કરી શકશે કે નહીં તે હજુ નક્કી નથી. કમ્પ્યુટર્સ અને ડિજિટલ પ્રાઇવ્સીનો ભંગ કરવા કે વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યને હશવા થશે તો તે માનવ સમાજ માટે ચિંતાજનક બાબત ગણાય. દા.ત. આ બાબતમાં એક ભય એવો પણ છે કે એઆઈ યંત્રો માનવીના ગુલામ બનવાને બદલે અને માનવીને ઈશારે કામ કરવાને બદલે તેના માલિકને તેમજ સમસ્ત સમાજને તો ગુલામ નહીં બનાવી દે ને? એવું બનવાનો સંભવ એટલો નથી કે એઆઈ, ચેટ બોક્સ પાસે પોતાનું કોઈ મોટીવેશન કે

એઆઈ, ચેટ બોક્સ પાસે પોતાનું કોઈ મોટીવેશન કે ઈચ્છાશક્તિ હોતી નથી. મોટીવેશન, પ્રેમ, કરુણા, સંતાનપ્રેમ, માતા-પિતા માટે પ્રેમ વગેરે માનવીય ચેતના (હુમન કોન્સિયસનેસ)ના આવિષ્કારો છે. અત્યારે એમ લાગે છે કે આર્ટિફીશિયલ ઇન્ટેલીજન્સ એક સજ્જ રોબોટ્સ ગમે તેટલા કામો કરી શકશે પણ તેઓ પણ તે માનવચેતનાને કે લાગણીઓને અસર કરશે નહીં તેમ અત્યારે તો લાગે છે. આવા જ રોબોટ્સ માનવજ્ઞન્સ (જીનોમ) માંથી ઊભા થયા હોય તો વાત જુદી છે. મેનેજમેન્ટની બાબતમાં એઆઈરોબોટીક્સ મેનેજમેન્ટમાં સ્ટ્રેટેજીક મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રને ધરમુળથી બદલશે. કારણ કે રોબોટીક્સ વ્યાવસાયીક મેનેજમેન્ટને પણ દૂર કરશે. હજુ સુધી આપણા રોબોટીક્સનો ઉપયોગ ઉધોગ-વ્યાપાર-વાણિજ્ય સેવાઓના ક્ષેત્રે જ તેમજ રોકિંદા ધરકામના ક્ષેત્રે થશે તો તે કયા પ્રકારના સમાજની રચના કરશે તેનું ચિંતન કર્યું છે.

અને ટેકનોલોજીએ માનવ સમાજ અને કામ કરવાની પદ્ધતિ, કલાકો, ટીમવર્ક વગેરે પર અસરી કરી છે પરંતુ આર્ટિફીશીયલ ઈન્ટેલીજન્સનો વ્યવહારું ઉપયોગ હજુ બાધ્યાવસ્થામાં હોવાથી તેની લાંબાગાળાની અસરની હજુ આપણને ખબર નથી. આર્ટિફીશીયલ ઈન્ટેલીજન્સ સિસ્ટમનો ઉપયોગ પ્રજા પર પોલીસિંગ કરવા કે લોકોની ઈચ્છાશક્તિ હોતી નથી. મોટીવેશન, પ્રેમ, કરુણા, સંતાનપ્રેમ, માતા-પિતા માટે પ્રેમ વગેરે માનવીય ચેતના (હૃમન કોન્સિયસનેસ)ના આવિજ્ઞારો છે. અત્યારે એમ લાગે છે કે આર્ટિફીશીયલ ઈન્ટેલીજન્સ એક સજ્જ રોબોટ્સ ગમે તેટલા કામો કરી શકશે પણ તેઓ પણ તે માનવચેતનાને કે લાગણીઓને અસર કરશે નહીં તેમ અત્યારે તો લાગે છે.

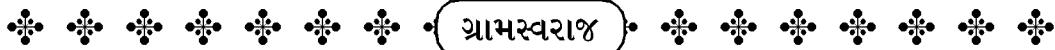
૪૦ શામસ્વરાજ

આવા જ રોબોટ્સ માનવજીન્સ (જીનોમ) માંથી ઉભા થયા હોય તો વાત જુદી છે. મેનેજમેન્ટની બાબતમાં એઆઈરોબોટીક્સ મેનેજમેન્ટમાં સ્ટ્રેટેજીક મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રને ધરમૂળથી બદલશે. કારણ કે રોબોટીક્સ વ્યાવસાયીક મેનેજમેન્ટને પણ દૂર કરશે. હજુ સુધી આપણા રોબોટીક્સનો ઉપયોગ ઉદ્યોગ-વ્યાપાર-વાણિજ્ય સેવાઓના ક્ષેત્રે જ તેમજ રોજિંડા ધરકામના ક્ષેત્રે થશે તો તે કયા પ્રકારના સમાજની રચના કરશે તેનું ચિંતન કર્યું છે. માનવજીની ‘વર્ક પ્લેસ’માં તે જરૂરથી મોટા ફેરફારો લાવશે પરંતુ કુટુંબ પ્રથા બાળછેરની પ્રથા કે રાજકારણની પ્રયાને તે કેવી અસર કરશે તેની આપણને ખબર નથી. જ્યારે ઔદ્યોગિક કાંતિની શરૂઆત થઈ ત્યારે આપણને તે વખતે તેની અસર માત્ર વર્કપ્લેસ પર કેવી થશે તેનો જ ખ્યાલ હતો પરંતુ ઔદ્યોગિક કાંતિએ સ્ટીમ એન્જીન અને પણીથી વીજળીથી ચાલતા યંત્રોને જન્મ આપ્યો ત્યારે તો રેઝિઝરેટ્સ, કોલ્ડ સ્ટોરેજ, ઇલેક્ટ્રીક હીટર, વોશિંગ મશીન, ટીવી, ટેલિકોમ, ઇલેક્ટ્રીક લાઇટિંગ (ધરમાતેમજ વર્કપ્લેસીઝ પર) ટ્રેક્ટર, પેટ્રોલથી ચાલતી કાર (જે હવે પણી વીજળી પર ચાલશે). વીમાના સારવારના સાધનો જેમ કે એક્સ-રે, કેટ સ્કેન, ઇસીજ અને છેવટે કોમ્પ્યુટર્સ જેણે આપણું સમાજજીવન ધરમૂળથી બદલી નાંખ્યું.

૧૦-૦૮-૨૦૨૪

યાદ રહે કે માનવજીતના લાખો વર્ષોના હતિહાસમાં ઉપરની તમામ શોધો છેલ્લા ૩૦૦ વર્ષથી પણ ઓછા ગાળામાં થઈ છે. એટમ બોમ્બની શોધને હજુ ૮૦ વર્ષ પણ પૂરાં થયા નથી. એ બાબતમાં કોઈ શંકા નથી કે એઆઈ માનવસમાજમાંથી ગરીબી અને રોગો દૂર કરશે પણ આર્થિક અસમાનતાનો પ્રશ્ન અને ધાર્મિક શ્રદ્ધા ચાલુ જ રહેશે.

રોબોટ્સ એક નોકર તરીકે : આ સંદર્ભમાં જોતા એમ લાગે છે કે આર્ટિફીશિયલ ઇન્ટેલીજન્સથી સજ્જ રોબોટીક્સ માનવ જીવનના વર્ક પ્લેસમાં અને તે પછી કુટુંબ જીવનમાં (જેમ કે રોબોટ્સ રસોઈ કરશે) કપડાં ધોશે અને ઈસ્થી કરી વ્યવસ્થિત રીતે કબાટમાં ગોઠવશે, વાસણો માજ નાખશે, કચરો વાળશે, માંદગીમાં તમને ટાઈમસર દવા આપશે. તમારા હાથપગ દબાવી આપશે, બજારમાંથી તમે સૂચવેલી ચીજવસ્તુઓ લઈ આવશે વગેરે પણ તે ખરેખરા અને સાચા અર્થમાં યંત્રવત સેવાઓ હશે. તેમાં લાગણીનું કોઈપણ તત્ત્વ નહીં હોય. વિજ્ઞાનની શરૂઆત હજુ ૫૦૦થી પણ ઓછા વર્ષ પહેલા કોપરનીક્સ અને તે પછી ગોલેલીઓ અને ન્યુટને શરૂ કરી. ધર્મે સમાજને વ્યવસ્થાનો કન્સેપ્ટ આપ્યો અને સમાજ જીવનને ધારણ કર્યું એટલે ઇન્ટીગ્રેટ કર્યું પરંતુ વિજ્ઞાનો સરાસરી માનવ આયુષ્ય નાટ્યાત્મક રીતે વધારી આપ્યું છે. શ્રદ્ધા પર રિઝનનો આ વિજય છે.



યોગદર્શન

સ્વયં અને સમાજ માટે યોગ યોગચિકિત્સા : રોગ ઉપચારમાં યોગ

ગત જૂન મહિનામાં આખુંય વિશ્વ યોગમય બની ગયું હતું. ૨૧મી જૂને વિશ્વભરમાં દસમા ઓંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી. ભારતમાં વડપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ શ્રીનગર-કાશ્મીરમાં યોગ દિવસ ઉજવીને ‘સ્વયં અને સમાજ માટે યોગ’ના સંદેશને કાશ્મીરની વાદીઓમાં ગુજરતો કર્યો. કાશ્મીરી જનમાનસમાં યોગના પ્રભાવની પહેચાન કરાવી. ગુજરાતમાં ગુજરાતી-પાકિસ્તાન સરહદી વિસ્તાર નડાબેટમાં મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે ‘સ્વયં’ અને ‘સમાજ માટે યોગ’ના સંદેશને સરહદી સીમા સુરક્ષાકર્મીઓ અને નડાબેટ વિસ્તારવાસીઓમાં ફેલાવ્યો. ગુજરાતમાં તો શાળા-કોલેજો, શહેરનગરના બગીચાઓ, સોસાયટીઓમાં આનંદ-ઉમંગભેર દસમા યોગ દિવસની ઉજવણી થઈ અને શાળા-કોલેજોમાં તો હજુ યોગ કાર્યક્રમો ચાલતા રહેશે. આમ ગુજરાત તો ખરેખર યોગમય બની ગયું છે.

‘યોગદર્શન’ લેખશ્રેષ્ઠીમાં જૂન-૨૦૨૪ના
લેખમાં દસમા યોગ દિવસ-વિશ્વ યોગ દિવસની

કિરણ ચાંપાનેરી (યોગ સાધક)

૧૦૪/૧૮૪૨, કૃષ્ણાનગર,
સેજપુર, અમદાવાદ-૪૬
મો.૯૬૬૨૮૩૭૨૬૮

આછેરી જલક મેળવી હતી. તેની અગાઉના મે-૨૦૨૪ના લેખમાં ‘યોગચિકિત્સા રોગ આધ્યાત્મિક યોગાત્માસ’માં આસન, પ્રાણાયામની આપણા શરીર ઉપર અસર અને રોગઉપચારમાં શું ફાયદો કરે છે તેની થોડી થોડી વિગત જોઈ હતી.

‘યોગ’નો ઉપયોગ રોગમાં કઈ રીતે થાય છે તે સમજતાં પહેલાં આપણા માનવ શરીરની રચના અંગે ટૂંકુંમાં સમજ લઈએ. કોષ એ માનવ શરીરનો સૌથી નાનામાં નાના એકમ છે. માનવીનું શરીર અબજો કોષનું બનેલું છે. એકબીજા કોષો જોડાઈને પેશી-ટીસ્યુ બને છે. એવી પેશીઓના સમૂહથી અવયવ બને છે. અવયવના સમૂહ સંયોજનથી એક તંત્ર અને જુદાં જુદાં તંત્રના સંયોજન સંકલનથી માનવ શરીરની રચના થાય છે. આપણાં શરીરમાં શ્વસનતંત્ર, ઝિધિરાભિસરણતંત્ર, પાચનતંત્ર, પ્રજનનતંત્ર, ચેતાતંત્ર, સાયુંતંત્ર, કંકલતંત્ર અને વિવિધ પ્રકારે અણિયાર જેટલાં તંત્રોથી શરીર રચાય છે. આ બધાં તંત્રોની સુખ્યવસ્થિત ગોઠવણી અને પરસ્પર સંકલનથી આપણા શરીરની રચના થાય છે તથા દેહધાર્મિક કિયાઓ સતત સ્વયં ચાલતી રહે છે. આ શરીરના માધ્યમથી જ આપણે કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, રાજ્યોગની સાધના કરીને ‘સ્વ’ની ઓળખ અને

ग्रामस्वराज

‘ਪਰਮਾਤਮਾ’ਨੀ ਪਛੇਚਾਨ ਕਰੀ ਸ਼ਕੀਏ ਹੀਏ.
ਯੋਗਸਾਧਨਾ ਦ੍ਰਾਰਾ ਪਰਮਤਤਵਨੀ ਅਨੁਭੂਤਿ,
ਪਰਮਤਤਵਨਾ ਦਰ්ਸਨ ਸ਼ਕ੍ਯ ਛੇ.

યોગસાધના માટે માનવ આપણું શરીર સાધન છે. સાધનરૂપી શરીર કોષ, પેશી, અવયવ અને તંત્રો દ્વારા રચાય છે. આ કોષ, પેશી, અવયવ, તંત્રો અને સારાય શરીર ઉપર યોગાભ્યાસની શું અસર થાય છે? યોગ અભ્યાસની કેવી અને કેવી રીતે અસર થાય છે? તેની પાયાની પ્રાથમિક જ્ઞાણકારી આપણે મેળવીએ. આસન અભ્યાસથી શરીરના સ્નાયુઓ હળવું ખેંચાડ અને દબાણ આવે છે. જે સ્નાયુઓની સ્થિતસ્થાપકતામાં વધારો કરે છે. જકડાયેલા શરીરનાં સાંધાઓને ધીમે ધીમે ઢીલા બનાવે છે. સતત નિયમિત આસન અભ્યાસથી શરીર સુડોળ બને છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. શરીર સ્વસ્થ અને નિરોગી બને છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શ્વસનતંત્ર, ઇધિરાભિસરણતંત્ર ચેતાતંત્ર-જ્ઞાનતંત્રાં ઉપર પ્રભાવ પાડે છે.

આગળ આપણે શરીરના જુદાં જુદાં તંત્રો
અંગે વાત કરી. તેમાંના પાચનતંત્ર અંગે ટૂંકમાં
સમજ્ઞાએ. મુખ, દાંત, જીબ, મુખની અંદરની
ત્રાણ લાળગ્રંથીઓ, અન્નાનળી, જઈર, નાનું
આંતરું, મોટું આંતરું, યકૃત અને સ્વાદુપિંડ
જેવાં અવયવોથી પાચન તંત્ર બને છે. મુખમાંથી
જ ખોરાક પચવાની શરૂઆત થઈ જાય છે.
જીબમાંથી ભૂક્સ રસ ખોરાકને ચીકણો બનાવે
છે. દાંત ખોરાકને ચાવી ચાવીને બારીક બનાવે
છે. જીબ અને ગાલનું હલનચલન ખોરાકને
નરમ બનાવે છે. લાળગ્રંથિમાંથી એમલેજ,
ટાયલિન અને લાયસોઝાઈભ ઉત્સેચકો ખોરાકમાં

ભળે છે. લાગરસ બેકટેરિયા અને વાયરસનો
નાશ કરે છે. એટલે ‘ખોરાકને પીવો અને પાણી
પ્રવાહીને ચાવો’થી આપણે જે બાધ્યપદાર્થો
ખોરાકમાં લઈએ છીએ તેમાંથી અશુદ્ધિને લાગરસ
દૂર કરે છે અને ખોરાકને સુપાચ્ય બનાવે છે.
ચાવી ચાવીને ખાવાથી વજન પણ ઘટે છે, મોટાપો
દૂર થાય છે.

મુખમાં સારી રીતે ચવાયેલો ખોરાક ધીમે
ધીમે અન્નનળી દ્વારા જઈરમાં જાય છે. જઈરમાં
ખોરાક ત્રણથી ચાર કલાક રહે છે. જાયારે
ચરબીવાળા ખોરાક ચારથી છ કલાક રહે છે.
જઈરમાં પ્રોટિનનું અધકચ્ચરું પાચન થાય છે.
જઈરમાં વલોવાયેલો ખોરાક રસરૂપે
ડિઓડિનમમાં એટલે કે નાના આંતરડાના
આગળનો ભાગ જે જઈર સાથે જોડાયેલ હોય
છે તેમાં પ્રવેશે છે. ડિઓડિનમાં લીવરમાંથી
પિતારસ અને સ્વાદુપિંડમાંથી સ્વાદુરસ ખોરાકમાં
ભળી વિવિધ ઘટકોનું પાચન કરે છે. પ્રોટિનનું
એમિનો એસિડમાં, ચરબીનું ફેટીએસિડમાં,
કાર્બોહાઇટ્રેડનું મોનોસેકેરાઇડમાં રૂપાંતર કરે છે
તે પછી ખોરાક નાના આંતરડામાં જાય છે.

નાના આંતરડાની દીવાલમાંથી ખેવતા આંત્રરસથી અપયેલા સ્વરૂપના પ્રોટિન, ફેટ, કાર્બોહાઇટ્રેડનું પાચન કરીને તેની દીવાલમાં શોષવાનું કામ કરે છે. તે પણી ખોરાક મોટા આંતરડામાં જાય છે. પાચનતંત્રની કિયા દરમ્યાન નાશ પામેલાં બેક્ટેરિયાના કારણે પેદા થયેલ એસિડની સાંકૃતા ઘટાડે છે. ત્યારબાદ વધેલો ખોરાક પ્રવાહી સ્વરૂપે મળ સાથે ડાયેરિયા સ્વરૂપે નીકળી જાય છે.

આપણા શરીરને કાર્બોહાઇડ્રેટ, ચરણી,

ग्रामस्वरांज

પ્રોટીન, વિટામિન, ખનીજ તત્વો અને પાણી
 - આ છ ઘટક તત્વની જરૂર પડે છે. આપણે
 લીધેલા ખોરાકમાંથી આ ઘટકોનું સરળ રૂપમાં
 રૂપાંતરિત ના થાય ત્યાં સુધી પાચન માટે યોગ્ય
 બનતા નથી. પાચનતંત્ર અને પાચનક્રિયા અંગે
 આટલું જાણ્યા પછી હવે યોગ અભ્યાસની
 પાચનતંત્ર ઉપર કઈ રીતે અસર થાય છે તે
 જોઈએ.

મુખમાં ખોરાકનો કોળિયો મુક્તા દાંત તેને
ચાવવાની પ્રક્રિયા, લાળગ્રંથિઓમાંથી લાળરસ
અને જીભમાંથી ઘૂંફુસ ખોરાકને પોચ્યો, ચિકણો
બનાવે છે. લાળરસ ખોરાકને સુપાચ્ય બનાવે
છે. સાથોસાથ બિનજરૂરી તત્ત્વો-વાયરસ,
બેકટેરિયાનો નાશ કરે છે. હવે કોઈ કારણસર
લાળગ્રંથિમાંથી લાળરસનું પ્રમાણ ઓછું થઈ
જાય તેવા સમયે જાલંધરબંધની કિયા અસરકારક
રહે છે. જાલંધરબંધના નિરંતર અભ્યાસથી
લાળગ્રંથિ ઉપર તેનો પ્રભાવ પડે છે. લાળગ્રંથિ
સક્રિય બને છે અને યોગ્ય પ્રમાણમાં લાળરસ
ઉત્પત્તિ થવાની પ્રક્રિયા પુનઃ શરૂ થાય છે. આ
ઉપરાંત સર્વાંગાસન, સેતુબંધ આસનનો અભ્યાસ
લાળગ્રંથિને સક્રિય બનાવે છે.

જઠર, સ્વાદુપિંડ અને લીવર પેટની અંદર આવેલા અવયવો છે. પેટ પર દબાણ આવે તેવા આસનો જેવાં કે હલાસન, મયૂરાસન, પવનમુક્તાસન, ધનુરાસન, મકરાસન વગેરે આસનોનો અભ્યાસ ફાયદાકારક છે. ઉદ્દિયાનબંધથી પેટના અંદરના અવયવોને મસાજ મળે છે. સ્વાદુપિંડ અને આંતરડાને મસાજ મળવાથી તેની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

પાચનતંત્રને સ્વસ્થ અને કિયાશીલ રાખવા
માટે પ્રાણાયામ ખૂબ ઉપયોગી છે. કપાલભાતીની
કિયા કરવાથી ઉદ્રપટલ ઉપરનીએ થવાથી પેટના
અવયવોને સારી રીતે મસાજ મળે છે.
અશ્વનીમુદ્રાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.

જ્યારે કોઈ રોગના ઉપચાર તરીકે આસન પ્રાણાયામ, બંધ, મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે ત્યારે તેનો પૂરેપૂરી જ્ઞાનકારી મેળવીને કરવો જોઈએ. ડૉક્ટરની સલાહસૂચન અનો યોગચિકિત્સક-માર્ગદર્શક હેઠળ અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે. યોગપ્રાણાયામનો સમજ્યા વગર આડેધડ અભ્યાસ કરવાથી ‘બકું કાઢતાં ઉંટ’ પેસી જવા જેવી સ્થિતિ ન સર્જય તેની સાવયેતી રાખવી જરૂરી છે.

પાચનકીયા-પાચનતંત્ર સંબંધિત રોગ માટે ધારો કે ધનુરાસનનો અભ્યાસ કરવાનો હોય તો પ્રારંભ દસ-પંદર સેકુંડ આસનમાંની સ્થિરતાથી ધીમે ધીમે વધારતા જવી. ગ્રીસેક સેકુંડથી એકાદ દોઢ મિનિટ સુધી આસનમાં સ્થિરતા આવે ત્યારે આસનનો પ્રભાવ જે તે અવયવ ઉપર પડે છે. વ્યક્તિની ક્ષમતા પ્રમાણે આસનની સ્થિરતામાં વધારો કરતા જઈ પંદર-વીસ મિનિટમાં પંદરથી દસ વાર આસનની સ્થિતિમાં જવું - આરામ કરવો - પાછું આસનમાં જવાની કિયા કરતા રહેવાથી પેટ ઉપર દબાણ આપતાં સ્વાદુપિંડ, યકૃત અને આંતરાજને સારી રીતે મસાજ મળે છે. પ્રાણાયામ, કપાલભાતિ, બંધ અને મુદ્રાનો પણ આ રીતે જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ...ઓમ....

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણાની ગુરુભક્તિ

ગુરુકી મહિમા કો કહે, કબળ ન બરમી જાય
નારદ શારદ મુખ સહસ, કહેત કહેત સંકુચાય

ગુરુનો મહિમા વર્ણવતી ઉક્ત પંક્તિમાં શ્રી
કાગબાપુ કહે છે “ગુરુનો મહિમા અનંત અપાર
છે. કવિ પંડિતોની એક જીલથી પણ તેનું પૂરેપૂરું
વર્ણન થઈ શકતું નથી. સાક્ષાત સરસ્વતી,
નારદમુની અને હઙ્ગર મુખવાળા શોષનાગ પણ
ગુરુના ગુણગાન પૂર્ણ રીતે વર્ણવી શકતા નથી.
આવા મહાગુરુ સાંદીપની પાસે ભગવાન કૃષ્ણ
અને બલરામે વિદ્યાભ્યાસ કર્યો.

શ્રીમદ્ ભાગવતના દસમ સ્કર્ષ-પૂર્વિધ
અધ્યાય-૪૫માં વર્ણવેલ કથા મુજબ, મામા
કંસનો વધ કરી નાના મહારાજ ઉત્ત્રસેન મથુરાની
રાજગાઢી પર આરૂઢ થયા. કૃષ્ણ-બલરામને
વાસુદેવ-દેવકી એ વિદ્યાભ્યાસ કરવાનો આદેશ
આપ્યો. આથી સ્વયમ્ભુ સર્વ વિદ્યાઓના
ઉત્પત્તિસ્થાન હોવા છતાં મનુષ્ય સ્વરૂપે સ્વયમ્ભુ
સિદ્ધ નિર્મણ જ્ઞાનને દૃપાવી અવંતિકાપુરી ખાતે

વિનોદ એમ. મક્કવાણા
રાજ્ય વેરા અધિકારી-નિવૃત્ત
રાજકોટ મો. ૮૪૨૭૨૦૦૦૮૬

વિદ્યા પ્રાપ્તિ અર્થે કાશ્યગોત્રી ગુરુ સાંદીપની
ત્રાષિના આશ્રમે ગયા. સાંદીપની ત્રાષિ કાશ્ય
નામના ત્રાષિના પુત્ર હતા. સાંદીપની ત્રાષિ
હિન્દુ ધર્મના મહાબ્રંથ મહાભારત અને
ભાગવતમાં તેનો ઉલ્લેખ છે.

પરમ પાવન ધામ અવંતિકા એ સાત મોક્ષ
નગરી પૈકી એક આજનું ઉજ્જૈન. આ સ્થળ
મધ્યપ્રદેશના દક્ષિણ પશ્ચિમમાં ક્ષિપ્રા નદીના
કિનારે વસેલું તીર્થ છે. આ શહેરમાં
રૈલવેસ્ટેશનથી પ ક્રિ.મ્ય. દૂર મંગલનાથ માર્ગ
પર સાંદીપની આશ્રમ આવેલ છે. અહીં
ભગવાન કૃષ્ણ, બલરામ અને સુદામાએ વિદ્યા
પ્રાપ્ત કરી હતી. જે વિદ્યા શીખી હતી એ સ્લેટ
પર લખેલા અંકો ધોઈને મટાડતા એટલા માટે
આનું અંકાયત પડ્યું. હાલમાં આ જગ્યા પર
એક મંદિર છે.

આ લખનાર સાંદીપની આશ્રમ-ઉજ્જૈન
ખાતે ૧૩-૩-૨૪ના રોજ ગયેલ. સાંદીપની
ત્રાષયની અહીં વિશાળ મૂર્તિ છે. અહીં કૃષ્ણના
વિવિધ ચિત્રો, ફોટોઓ છે જેના દર્શન કરી
અમોએ શ્રીકૃષ્ણાની એક દિવ્ય અનુભૂતિ કરી.

૪૦ ગ્રામસ્વરાજ

અહીં કુંડમાં શ્રીકૃષ્ણ ગુરુને નહાવા માટે ગોમતી નદીનું પાણી લાવ્યા હતા. આ ગોમતી કુંડના પણ દર્શન કરેલ.

અવંતિકા સાંદીપની આશ્રમમાં ગુરુની સેવા કરતા કરતા શિક્ષા ગ્રહણ કરી છી વેદ, યજુર્વેદ, સામ્વેદ અને અર્થવ્રેદ ચાર વેદ અને છ વેદાંગનો અભ્યાસ કર્યો. હજારો વર્ષો પહેલાં વેદમંત્રોનો ઉચ્ચાર થતો હતો તે પ્રમાણે આજે પણ થાય એ માટે ઉપયોગી થાય તેને વેદાંગ કે અંગો કહે છે. આ વેદ-પુરાણને સમજવા માટે સહાયક બને છે. આવા વેદાંગો છે જેમકે છંદ, કલ્ય, નિરુક્ત, શિક્ષા અને જ્યોતિ. સૌપ્રથમ વેદ-ઉપનિષદને સમજવા પ્રથમ પગથિયું વેદાંગ છે. શ્રીકૃષ્ણ, બલરામ અને સુદામાએ એકચિત્તે અભ્યાસ કર્યો. આ સિવાય રહસ્યવિદ્યા, ધનુર્વેદ, ધર્મશાસ્ત્રો, ન્યાયશાસ્ત્ર, તર્કવિધિ તથા રાજનીતિ. આમ સર્વ પ્રકારની વિદ્યા ખૂબ જ ટૂંકાગાળમાં શીખી. ચોસઠ દિવસમાં ચોસઠ કળા શીખી નિપુણ બની ગયા.

આથી જ કહે છે “માતા પિતા તો બાળકના જન્મદાતા છે પણ જન્મ મરણના બંધનમાંથી મુક્તિ કેમ મેળવવી? તેનું જ્ઞાન-વિવેક તો ગુરુ તરફથી પ્રામ થાય છે.” આમ સંપૂર્ણ જ્ઞાન ગ્રહણ કરી લીધા પછી બંને ભાઈઓ સાંદીપની પાસે જઈ ગુરુદક્ષિણા માંગવા આગ્રહ કરે છે.

કારણ આ તો મુરારી રાખે ન કોઈનો ભાર ઉધારી. આપે વ્યાજ શીખે ગરથવાળી. (નરસિંહ મહેતા)

ત્રણિ અને ત્રણિ પત્નીએ પોતાનો પ્રભાસ પાટણના દરિયામાં ખોવાઈ ગયેલો પુત્ર પરત માંગ્યો. બંને ભાઈઓ રથમાં બેસી પ્રભાસ પાટણ પહોંચ્યા. સમુદ્રમાં વસેલ શંખનું રૂપ ધારણ કરી મહાદૈત્ય શંખસુર પરાજન ને મારી નાખી ગુરુપુત્ર પુનર્દાટને છોડાવ્યો અને રાક્ષસ પાસે રહેલ પંચજન્ય શંખ કૃષ્ણએ મેળવ્યો. ગુરુમાતાને જીવીત પુત્ર મળતા આનંદ-પ્રસંગતા અનુભવી. ગુરુપિતા માતાએ ઢગલો આશીર્વદ આઘ્યા કે “હે પુત્રો, તમારી વિદ્યાઓ વધે. આલોક તથા પરલોકમાં પણ તમને સતત યશ પ્રાપ્ત થાય. તમારી કીર્તિ સતત વધતી રહે. આમ બંને ભાઈઓ વાયુવેગી રથમાં બેસી મથુરા આવ્યા. સમગ્ર પ્રજાએ આદર સત્કાર કર્યા. મથુરામાં આવ્યા બાદ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ સુખના સમયને યાદ કરે છે. તે પૂત્રનાના સ્તનોથી ચુસેલા જેર, વિશાલ ગોવર્ધન ઉઠાવતા ટચલી આંગળીની વેદના, અસુરો સાથે લડવામાં ઘસરકાથી કેટલીય વખત લોહીલુહાણ થયેલ આવી અનેક સંઘર્ષમય વાતને યાદ નથી કરતા કે કોઈને કહેતા નથી? કારણ. હુઃખના ચીમળાઈ ગયેલા ફૂલમાંથી કદી સુગંધ આવતી

ગ્રામસ્વરાજ

નથી. તમારા દુઃખની વાતથી કોઈ દુઃખી થતું નથી. ફક્ત ક્ષણિક સહાનુભૂતિ પાઠવે છે. આજના યુગમાં દરેક વ્યક્તિને કંઈક ને કંઈક દુઃખ-મુંજવણ હોય જ છે. ભાગવતના આ દસમા સ્કંધની કથા આપણાને શીખ આપે છે કે “માણસે ખુદના દુઃખને પ્રગટ ન થવા દેવું. એનાથી કોઈ લાભ નથી. એને બદલે સંજોગો, સમય, વ્યક્તિ, સ્થળ, સ્થિતિનો હસતા મુખે સ્વીકાર કરી તેમાંથી બહાર નીકળવાનો ઉપાય શોધવો. જેને જરવી શકાય તેને જાળવી લેવું, આપણા ભાગે આવેલું નિયત કર્મ શ્રેષ્ઠ રીતે કરવું. જ્યાં સુધી રસ્તો ના સૂજે ત્યાં સુધી સહન કરવું. સહન ન થાય તો એકાંતમાં રડી લઈ હલકા થઈ જવું. પ્રભુમાં ભરોસો રાખી પ્રાર્થના કરવી. ચોક્કસ રસ્તો મળી જશે. તો ચાલો પૂર્ણપુરુષોત્તમ શ્રીકૃષ્ણને નતમસ્તક અરજી કરીએ...
 જિંદગીના પ્રત્યેક તબક્કે
 મને તારો સાથ મળતો રહે,
 નથી એમ કહેતો કે સંઘર્ષ
 વિનાનું જીવન મળે મને
 પણ સંઘર્ષમાં હરિવર તારો
 મને સંગાથ મળતો રહે
 તારા એક ભરોસે જીવન ગુજરું,
 સદા તારો સાથ મળતો રહે.
 અસ્તુ

જિંદગીના પ્રત્યેક તબક્કે
 મને તારો સાથ મળતો રહે,
 નથી એમ કહેતો કે સંધર્ષ
 વિનાનું જીવન મળે મને
 પણ સંધર્ષમાં હરિવર તારો
 મને સંગાથ મળતો રહે
 તારા એક ભરોસે જીવન ગુજરાં,
 સદા તારો સાથ મળતો રહે.
 અસ્તુ

સહકારી પ્રવૃત્તિ પક્ષની જ ન બનતાં એનું સ્વરૂપ
રાષ્ટ્રીય રાખવું જોઈએ. જેવી રીતે મજૂર સંગઠન
કોંગ્રેસના સિદ્ધાંત અનુસાર ચાલે છે, તેમ સહકારી
પ્રવૃત્તિ કોંગ્રેસના સિદ્ધાંત અનુસાર ચલાવવી જોઈએ.
સહકારી પ્રવૃત્તિને કોંગ્રેસના અંગ તરીકે ન
અપનાવતા રાષ્ટ્રીય ધોરણે તેનો વિકાસ થવો જોઈએ.

— वैकुंठलाल ल. महेता

విషాద

પહેલો વરસાદ અને માટીની ગંધ

પ્રથમ વરસાદે માટી ભીની થાય, તે પહેલાં
બહાર નીકળીને ખુલ્લામાં નાહવા જેવું હોય
છે. ચારે તરફથી ભીજાયેલી માટીનું અત્તર
મહેંકી ઊઠતું હોય છે, એ સુગંધને ગજવે
ઘાલવાની હોય છે. ભીની માટીના સુગંધના
સ્વાદથી શ્રેષ્ઠી થવાનું છે. ધન્ય થવાનું હોય
છે. સુગંધનો કેફ ચેદે ચારે તરફ વાતાવરણમાં
પણ માટી મહેંકે. પલળેલા ખેતરના શેડે જઈ
ખેડેલા ખેતરની માટી ખોબામાં લઈ, નાકે લઈ
જઈ સુગંધ લેવાનો પ્રયોગ કરવા જેવો છે.
ગંધનાં મૂળિયાં માટીમાં પડ્યાં છે. કવિ કાલિદાસે
પ્રથમ વરસાદનો મહિમા ‘મેઘદૃત’ માં અકારણ
થોડો કર્યો છે? માટીના લાદુ વાળતાં બાળકો,
માટીમાં પગ રાખી ધર-મંહિર બનાવતાં બાળકો
એ સર્જનહારની પ્રતીકાત્મક પ્રવૃત્તિ કરે છે !
નવા માટલાનું પાણી માટી મિશ્રિત હોવાને
કારણે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. પહેલો વરસાદ એ
કેવળ પાણી નથી. જરઠ, કઠોર થઈ ગયેલી
માટીનો ગર્વ ઓગાળવાની આધ્યાત્મિકતા છે.
માટીમાં પાણી પડે ત્યારે અભિમાન ઓગયા
જેવો મહિમા રચાતો હોય છે. કશુંય કોરું ન
રાખે એ પહેલો વરસાદ !! રાતી ગોકળગાય
જન્માવે, તે માટીની ગંધમાં સર્જનનો સુર હોય

છે. મારી ભલે મૌન હોય પણ એની ભાષા સાંભળવા જેવી હોય છે. સુગંધની ભાષા. ખેતરમાં છોડે છોડે ફૂલ આવે, કણસલાં બેસે, દુડાં થાય, દાણા બેસે એ બધી પ્રક્રિયામાં મારી તે જ બોલતી હોય છે. એને સાંભળવા કાન જોઈએ. મારીને ગંધ જ નહિ, રંગ પણ હોય છે. ભલે ભુખરી લાગે, પણ એમાં મોગરો રોખ્યો હોય તો સફેદ ફૂલો આવે અને ગુલાબ રોખ્યું હોય તો ગુલાબી ફૂલ આવે, બાજરી અને ઘઉના દાણાનો રંગ નોખો નોખો... ચોખા સફેદ જ અને રાઈ કાળી !! એ રંગો મારીના જ છે.

શહેરના માણસોને ઉતાવળ હોય છે એટલે
એમને અનુભૂતિ જ ઓછી થાય પણ ગામડાનો
માણસ - વરસાદના વહાલને જો છે આખું
ગામ એનો ઉત્સવ માણે છે. વરસાદ એ ઉત્સવ
છે. બાળકો નાગાં પુંગાં થઈ પલળે, જે આનંદ
મેળવે એવો આનંદ સ્વીમીંગ સ્પર્ધામાંથી મળે
ખરો? કૃષિકોની આંખોમાં જે પ્રસન્નતા વરતાય
એવી પ્રસન્નતા બીજે ક્યાંય નજરે ન ચઢે.
વરસાદ ખેતરને જે વહાલ કરે, ખેતર જે ઊલટથી
એના સ્નેહથી છલકાય એવી પ્રસન્ન મુદ્રાઓ
ભાગ્યે જ જોવા મળે! વરસાદ લાવ્યો છે તો
સ્નેહની સરવાણી, આમ જોઈએ તો નભમાંથી
વરસતું જળ, પણ એ સ્નેહનો જાદુ કેવો અદ્ભુત

ભગીરથ બ્રહ્મભક્ત

૪૩

શ્રામસ્વરાજ

છે ! એ જળની જાતરા કેટલું બધું પુષ્ય પામે છે ! પૃથ્વી ઉપર પાકનું ધાન એ સ્નેહની સરવાણીનું પરિણામ છે. નિસ્વાર્થ ભાવે કરેલો સ્નેહ કેવો ઉપકારક બન્યો છે!

શહેરના લોકો માટીને ખંખેરી નાખવાની ચીજ માને છે ભાઈ, ગમે તેટલી ખંખેરો પણ માટી તો માટી છે. એ તમારી સાથે ભજી ગયેલી છે. તમે સ્વીકારો કે ના સ્વીકારો. આપણે ગામ છોડી પરગામ જઈએ, ઘર છોડી શહેર જઈએ. દેશ છોડી પરદેશ જઈએ પણ માટી તો કોઈને કોઈ રીતે આપણી સાથેને સાથે જ રહી જતી હોય છે, આપણે દૂર જઈએ તો પણ માટી સાથ છોડતી નથી. માટીમાં જ રંગ, રૂપ, રસ બધું જ એક સાથે ભરેલું છે. કોઈપણ જગ્યાએ માટી તો હોવાની જ, માટી એ એક અર્થમાં મા પણ છે - કેટકેટલી વનસ્પતિ અને કેટકેટલાં નવા જીવો જન્મે છે!

માટી ને જળ મળે ત્યારે જે અવસર આવે છે તેને જ આપણે વરસાદ કહીએ છીએ. એ વરસાદ એમને એમ નથી આવ્યો. માટીનો પ્રેમ બોલાવી લાવ્યો છે. માટી- ધરતી તપ કરે છે. યજ્ઞ કરે છે અને વરસાદ વ્હાલથી હેઠે આવે છે, મયૂર-મેડક આવકારે છે - ટેહુક ટેહુક થાય છે. ડ્રાઉ ડ્રાઉ કરીને દેડકાં ગાય છે.

આકાશમાં વાદળાંની થતી ચઢાઈઓ, વીજળીના ચમકારા આંધીઓ-તોઝાનો થયા પછી વરસાદ આવે છે. એ ડાંધ્યો ડમરો છે તે વરસાદમાં રહેલા જળની નમ્રતા માટીમાં રહેલી જિંદને ઓગાળે છે. માટીમાં રહેલા

સ્નેહને સમજે છે માટી અને પાણી ભણે એટલે જાણે કંસારમાં ધી! કુંભારે બનાવેલાં કોડિયાં, ધડા, માટલાં, ઈટો, કોઠાર બધાં રમકડાં માટીનાં જ છે. સર્જનહારની જેમ! માટીના આકારો, સુગંધનાં વિવિધ પાત્રો !! સુગંધનું વૈવિધ્ય માટીમાંથી જન્મેલું છે એમ આકારનું વૈવિધ્ય માટીમાંથી જ સર્જય છે. માટી પૃથ્વી ઉપર ભલે વસે પણ એનું લક્ષ્ય જળનો સહકાર પામી પૃથ્વીથી ઊંચે ચઢવાનું જ છે. સૂરજના તાપ દ્વારા પૃથ્વી ઉપરથી ઊંચે ઊરું છે. એની પણ યાત્રા શોધની યાત્રા છે. એ વર્ષાનાં વાદળો થઈ બંધાઈ જાય છે. વાદળાં એ માટીનું જ પરિવર્તન પામેલું રૂપ છે. વૃક્ષોના પાને પાને ડાળે ડાળે બેસી વરસતો વરસાદ એ માટીના મહિમાનું જ પરિણામ છે. વૃક્ષો અને વનસ્પતિ સંઘળાં એનાં સંતાનો છે. ઊંચાઈ પામવાની એની અભિપ્રા જ એનું જીવન છે. ઝડિયુંની જોરદાર રમજટ એ એની ઓળખ છે.

વરસાદ ઊંચેથી વરસે છે. માટી નીચે પૃથ્વી ઉપર છે. પરંતુ બંને પરસ્પરનાં ચાહકો છે, માયા છે. માટીની જ મોટી લીલા છે. એમ કહીએ કે સૂચિ ઉપરના સમગ્ર પદાર્થો માટીની જ વિવિધ વાનગીઓ છે. એટલે પ્રત્યેક વાનગીના સ્વાદ અને સુગંધની આપણને નોખી નોખી પ્રતીતિ થતી રહે છે! ઝબકોળાઈને જેણે વરસાદને માણ્યો નથી એનું જીવતર અધૂરું છે.

(ગુજરાત સમાચાર,
તા. ૩૦-૬-૨૦૨૪માંથી સાભાર)

କବିତା

સોયાબીન : ખેતીમાં અને ખોરાકમાં કેટલું મહિંદ્રા

સોયાબીન એ કઠોળ પાકોમાંય મૂઢી ઊંચેરો મોલ છે ભાઈ ! અમુક પ્રકારની જ જમીન જોઈશે, ખાસ જાતનાં જ ખાતરો ફાવશે એવા ચાળા ને ચાગલાઈ કરનારો શ્રીમંત પાક આ નથી. સાવ જ ટૂંકી મુદ્દતમાં તૈયાર થાય, વધારાની કશી જ માવજત માગે નહીં કે રોગ-જીવાત લાગવાની ફરિયાદ પણ કરે નહીં. કરવી. સૌનું થાય તે આપણનું થાય એવું સંદાય મોહું મન સોબાયીનનું ! સેવામાં જેડૂત તરફથી થતી વધ-ઘટ કે વાવણીમાં થોડું વહેલું-મોહું, એનોયે બહુ હરખ-શોક એને નહીં ! પૂર્તિ ખાતરની તો સામેથી જ ના પાડે એ, અને વરસાદની જેવીતેવી ખેંચ તો એના મનમાંય નહીં ! વરસાદ વધુ ખેંચાવે અને સગવડ હોય

પાક રહ્યો કંઈઓ વર્ગનો. મુળમાં હોય રાઇઝબિયમ બેકટેરિયાનો વસવાટ.

તેથી સોયાબીનનો છોડવો ખાય થોડું અને આપે વધારે ! હવામાંથી
નાઈટ્રોજન પકડી મૂળ વિસ્તારમાં ભેગો કરે. પોતે તો ખવાય એટલો ખાય
અને બાજુમાં ઉભેલાને પણ ખવરાવે બોલો !

અરે ! પાલો અને પાંદડાં પશુઓને ભાવે એવા અપાયેલ પિયતનું વ્યાજ સહિત ઉત્પાદનનાં અને ઉત્પાદન બાબતેય અન્ય પાકોથી લગરીકેય રૂપમાં સાંદું વાળી આપે બોલો ! જેવીતેવી ઉત્તરત્વો નથી.

પાક રદ્ધો કઠોળ વર્ગનો. મૂળમાં હોય રોગો કોઈ ધાંયતાંય બનતા સુધી ટ્રૂકડા જ આવે રાઈઝોબિયમ બેકટેરિયાનો વસવાટ. તેથી નહીં. ત્રાણ-સાઢાત્રાણ મહિને તો પાંદ પીળાં સોયાબીનનો છોડવો ખાય થોડું અને આપે થઈ મારે ખરવા અને જમીન લગોલગથી થડ વધારે ! હવામાંથી નાઈટ્રોજન પકડી મૂળ પર શીંગોની એવી ઠાહણી કે એની લાણણી વિસ્તારમાં ભેગો કરે. પોતે તો ખવાય એટલો કરવા દાતરું ક્યાં દાખલ કરવું એનો વિચાર ખાય અને બાજુમાં ઉભેલાને પણ ખવરાવે કરતા કરી હે !

બોલો ! બીજા ચોમાસું પાકોની જેમ જ જમીન સોયાબીનમાં બીજાં બધાં કઠોળ કરતાં તૈયાર કરવી અને પોતાની પહોંચે પ્રમાણે ખાતરો પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઊંચેરું છે. અરે, માંસ અને આપવાં. ચોમાસામાં વરસાદ થયે વાવણી માઇલી ૧૮% પ્રોટીનથી પણ સવા બે ગણું

ગ્રામસ્વરાજ

વધારે એટલે કે ૪૦% અને એ પણ ગુણવત્તામાં શ્રેષ્ઠ, મનુષ્યને માટે ઉપયોગી એવા બધા જ પ્રકારના એમિનો ઓસિડથી છલોછલ ! અને છતાં સસ્તુ-કિંમતમાં નાનામાં નાના માણસને પણ પોસાય-પરવડે એવં !

સોયાબીનમાં ૨૦% જેટલી ચરબી એવા છે.

વિશિષ્ટ પ્રકારની છે કે તેના તેલમાંથી બનાવેલું ખાણું કોલેસ્ટરોલ ન વધારતું હોવાથી હૃદયરોગી માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. કેલિન્ઝિયમ અને લોહ

સોયાબીનમાંથી બનેલું ખાણું ડાયાબિટીસવાળા
માટે ઉપયોગી પુરવાર થયું છે. અરે ! છેલ્લું
સંશોધન તો એમ કહે છે કે સોયાબીનમાં આર્દ્ઝો
ફલેવાન નામનું ફાયદો રસયણ હોય છે, જેથી
કેટલાંક વધુ વિશિષ્ટ કાર્યો કરવા તે શક્તિમાન
છે.

આપણે રોજબરોજના ઉપયોગમાં લેવા
બાબતે ઘણીબધી રીતો છે. સોયાબીન લોટ
તરીકે, દુધ તરીકે, દૂધમાંથી દહ્યિં, છાશ અને

સોયાબીનમાં બીજાં બધાં કઠોળ કરતાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઊંચેદું છે. અરે, માંસ અને માઇલી ૧૮% પ્રોટીનથી પણ સવા બે ગણું વધારે એટલે કે ૪૦% અને એ પણ ગુણવત્તામાં શ્રેષ્ઠ, મનુષ્યને માટે ઉપયોગી એવા બધા જ પ્રકારના એમિનો એસિડથી છલોછલ ! અને છતાં સસ્તુ-કિંમતમાં નાનામાં નાના માણસને પણ પોસાય-પરવડે એવું !

પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે. લોહીમાં
હિમોગલોબિનની ઉણપ કે શરીરમાં હાડકાંની
નબળાઈ જણાતી હોય એવા માણસો માટે આનો
ખોરાક આશીર્વાદરૂપ છે. જેમને પેટમાં ગેસની
તકલીફ હોય તેમણે દધ અને દધની બનાવટોથી

દૂર રહેવું પડતું હોય છે. સોયાબીનમાંથી બનેલી બનાવટોમાં લેક્ટોજ સુગર નહીં હોવાથી એવાઓ માટે સોયાબીન અતિ ઉપયોગી છે. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ૨૦% હોવા છતાં સ્ટાર્ચની માત્રા નહીં વત્ત હોય છે. સોયાબીનમાંનો ૨૦% હિસ્સો તો દાણા પરની ફોતરીનો હોય છે. જે ફોતરીના રેસા એવા વિશિષ્ટ ગુણવાળા હોય છે કે જેના લીધે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સમાંથી ગ્લુકોઝનું રૂપાંતર જ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં થવા દે છે. એટલે

પનીર બનાવીને, તેને બાઝી, તેમાંથી કેન્દી
કે ટોફી બનાવીને, અરે ! શેકી-ભૂજુ-બાઝી,
તેમાં મસાલા ભેળવી જેમ મગ, મઠ, ચોળા
કે ચણા ખાતા હોઈએ એમ પણ ખાઈ શકાય
છે.

મારા એક સ્નેહી તો ૧૦ કિલો ઘઉંમાં એક
કિલો સોયાબીન ઉમેરી દળી, તેની રોટલી
બનાવી ખાય છે. જેથી રોટલીમાં તેલનું મોષા
દેવાનો સવાલ હલ થાય છે અને છતાં રોટલી
મસ્ત કૂણી-કૂણી બની રહે છે એમ એમનું કહેવાનું
છે. સોયાબીન કેમ ખાવું, કેવી રીતે ખાવું તેની
પસંદગીના વિકલ્પો ઓછા નથી. આ રીતે
વ્યક્તિએ રોજના ૪૦-૫૦ ગ્રામ સોયાબીન
દેવાનું રાખ્યું હોય તો ડોક્ટરથી બચી રહેવાય
દે

બીજા હોથ

મારે માટે કર્મ કરવાથી પણ તુ સિદ્ધ પ્રાપ્ત કરી શકીશ

શ્રીગીતાનો બારમો અધ્યાય ભક્ત અને
ભક્તિને ચોતરફથી સ્પષ્ટ કરે છે. ભગવાન કહે
છે, ‘ખરેખર યોગી પુરુષ કે ભક્ત પુરુષને કશું
ભાન હોતું નથી. તે બધા કર્મો મને સમર્પણ
કરીને મારું ધ્યાન કરતા કરતા અનન્ય યોગથી
મારી ઉપાસના કરે છે. તે મને ખૂબ ગમે છે.
માત્ર ભક્તિમાં લીન થઈ જવાનું. હે પાર્થ,
મારામાં જ જેમનું શિત લાગેલું હોય છે તેમનો
મુત્યુરૂપી સંસાર સાગરથી હું ઉદ્ઘાર કરું છું.

ભગવાનના ગુણ કેવા છે ? આપણામાંથી કોઈ એક ગુણ તમસ, રજસ કે સત્ત્વમાંથી ચળી જાય તો તેનું સંતુલન રહેતું નથી. ભગવાન કહે છે કે, મારામાં જ મન લગાડ, મારામાં જ બુદ્ધિને સ્થિર કર એમ-કરવાથી તું મારામાં જ નિવાસ કરીશ એ બાબતમાં કોઈ સંદેહ રાખ નહીં. એને ખબર છે કે અર્જુન સંદેહ કરનારો છે એટલે ખાસ આદેશાત્મક રીતે કહે છે, હે ધનંજય, જો તું મારામાં તારું ચિત્ત સ્થિર ન કરી શકો હો તો મને અભ્યાસયોગ દ્વારા પ્રામ કરવાની ઈચ્છા કર. મારે માટે કર્મ કરવાથી પણ તું સિદ્ધ પ્રામ કરી શકીશ. જે કંઈ કરીએ અને ભગવાનને માટે કરવાનં એ અને એમ કરશાં

તો એ પાપ નહીં થાય. એક વાત સતત ગીતામાં કહેવાણી છે કે, ‘કર્મ કરવું એ આપણો ધર્મ છે પણ અનું ફળ છોડતા રહેવું એ ધર્મ સાચો છે.’

ધીમે ધીમે કરતા એક એક શલોકની અંદર
અર્જુનને અહેસાસ કરાવતા જાય છે કે ભક્તિયોગ
શં છે ? ભક્ત કેમ બનાય ? કહે છે.

૧. સદા સંતુષ્ટ યોગનો અભ્યાસ કરનાર સંયમી અને દ્રઘ નિશ્ચયી છે અને જેણે પોતાનાં મન અને બુદ્ધિ મને અર્પણ કરી દીધાં છે તે મારો ભક્ત મને પ્રિય છે. પૂર્ણતઃ શરણે જવાની વાત અહીં ભગવાન કરે છે.

૨. જે મારો ભક્ત ઈચ્છા રહિત, પવિત્ર,
દક્ષ, ઉદાસીન, વ્યથારહિત અને સકામ કર્માનો
આરુંભ નહીં કરનારો છે એ મને પ્રિય છે.

3. જે હર્ષ પામતો નથી. દ્વેષ પણ કરતો નથી, જે શોક પણ કરતો નથી. કોઈની આશા કરતો નથી એ શુભ તથા અશુભ બનેનો ત્યાગ કરે છે એવો જે ભક્તિમય છે તે મને પ્રિય છે.

૪. જે શત્રુ અને મિત્રની બાબતમાં, માન
અને અપમાનની બાબતમાં સમભાવ રાખે છે.
શીત-ઉષણ, સુખ-દુઃખની બાબતમાં પણ
સમભાવ ધારણ કરે છે જેને ભોગો ઉપર આસક્તિ

ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની

નથી તે ભક્તિમાન મનુષ્ય મને પ્રિય છે.

પ. જે સુતિ અને નિદાની બાબતમાં સમાન છે. જે મૌન ધારણ કરે છે, જે કર્દ મળે તેનાથી સંતુષ્ટ રહે છે, જેને પોતાનું કોઈ સ્થાન નથી, જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે એવો જે ભક્તિમાન મનુષ્ય છે તે મને પ્રિય છે.

૬. ભગવાન છેલ્દે બહુ દ્રઢપણે કહે છે કે જે શ્રદ્ધા રાખનારા અને મને પરમ શ્રેષ્ઠ માનનારા ભક્તો અહીં ધર્મયુક્ત અમરજ્ઞાનનું સેવન કરે છે તે મને અત્યંત પ્રિય હોય છે.

ભક્તિયોગમાં પ્રવેશેલા અર્જુનને સતત રીતે ભક્તના એક પછી એક લક્ષ્મણો જે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે દર્શાવ્યા છે એ આમ જોઈએ તો અગાઉના બધા જબેથી અગ્નિયાર અધ્યાય સુધીમાં કહેવાઈ ગયા છે. અહીં પ્રશ્ન બહુ બુદ્ધિપૂર્વક પુછ્યાયો છે, એટલે એનો જવાબ વિસ્તૃત રીતે આપણને મળ્યો છે.

માઇલી જેમ પાણીથી અળગી રહી શકતી નથી તેવું જ લક્ષ્મણનું હતું. રામથી અળગા રહેવાની તેનામાં શક્તિ નહોતી. તેના રોમરોમમાં સહાનુભૂતિ ભરેલી હતી. રામ સૂતા હોય ત્યારે પોતે જાગતા રહી તેમની સેવા કરવામાં જ તેનો બધો આનંદ સમાપેલો હતો. આપણી આંખને તાકીને કોઈ આપણા પર પથરો ફેંકે ત્યારે હાથ આગળ પડીને જેમ તે પથ્થરનો ઘા ઝીલી લે છે તેવી રીતે લક્ષ્મણ રામનો હાથ બન્યો હતો. રામ પર થનારો ઘા આગળ પડીને લક્ષ્મણ ઝીલી લે છે. તુલસીદાસે લક્ષ્મણને માટે બહુ મજાનો દાખલો આપ્યો છે. પેલો ઝડો ઊંચે ફરકે છે,

બધાં ગીત તે ઝડાનાં ગવાય છે. તેનો રંગ, તેનો આકાર, એ બધાનું વર્ણન કરવામાં આવે છે, પણ સીધી, ટવાર ઊભી રહેનારી ઝડાની લાકડીની વાત કોઈ કરે છે કે? રામના યશની પતાકા ફરક્તી હતી તેનો લક્ષ્મણ ધજનાં દંડની માફક આધાર હતો. તે કાયમ સીધો, ટવાર ઊભો હતો. ધજનો દંડ જેમ વાંકો વળતો નથી તેમ રામના યશની પતાકા બરાબર ફરક્તી રહે તે સારુ લક્ષ્મણ હંમેશ ટવાર રહ્યો છે. કદી વાંકો વળ્યો નથી. યશ કોનો? તો કે રામનો. પતાકા દેખાય છે. દંડ વિસારે છે. શિખર પરનો કળશ દેખાય છે, નીચેનો પાયો નજરે પડતો નથી. રામનો યશ ફરકી રહ્યો છે, લક્ષ્મણનો ક્યાંય પતો નથી. ચૌદ વરસ સુધી આ દંડ જરાયે વાંકો થયો નથી. પોતે પાછળ રહી, અણાણતા રહી રામનો યશ તેણે ફરકાવ્યો. રામ કદાણમાં કદાણ એવાં કામો લક્ષ્મણ પાસે કરાવે. સીતાને વનમાં મૂકી આવવાનું કામ પણ છેવટે તેમણે લક્ષ્મણને જ સોચ્યું. લક્ષ્મણ બિચારો સીતાને વનમાં મૂકી આવ્યો. લક્ષ્મણની પોતાની એવી હયાતી જ રહી નહોતી. તે રામની આંખો, રામનો હાથ, રામનું મન બન્યો હતો. નદી સમુદ્રમાં મળી જાય તેમ લક્ષ્મણની સેવા રામમાં મળી ગઈ હતી. તે રામની છાયા બન્યો હતો. લક્ષ્મણની આ સગુણ ભક્તિ હતી.

ભરત નિર્ગુણ ભક્તિ કરનારો હા તેનું ચિત્ર પણ તુલસીદાસજીએ મજબૂત રચ્યું છે. રામચંદ્ર વનમાં ગયા ત્યારે અયોધ્યામાં નહોતો. ભરત પાછો આવ્યો. ત્યારે દશરથનું અવસાન થયું

ગ્રામસ્વરાજ

હતું. વસિષ્ઠ ગુરુ તેને રાજ્ય કરવાને કહેતા હતા. ભરતે કહ્યું, “મારે રામને મળવું જોઈએ.” રામને મળવાની તેનાં અંતરમાં તાલાવેલી થતી હતી, પણ રાજનો બંદોબસ્ત તે ગોઠવતો જતો હતો. આ રાજ રામનું અને તેની વ્યવસ્થા કરવી એ રામનું જ કામ છે એવી તેની ભાવના હતી.

બધી સંપત્તિ સ્વામીની હતી અને તેની વ્યવસ્થા કરવાનું તેને પોતાનું કર્તવ્ય લાગ્યું. લક્ષ્મણાની માફક ભરતથી માથા પરનો ભાર ફેંકી દઈ છૂટા થવાય તેવું નહોતું. આવી ભરતની ભૂમિકા હતી. રામની ભક્તિ એટલે કે રામનું કામ કરવું, જોઈએ, નહીં તો તે ભક્તિ શા કામની? બધો બંદોબસ્ત બરાબર ગોઠવીને ભરત વનમાં રામને મળવાને આવ્યો છે. “હે રામ, તમારું આ રાજ્ય

Au છે..” y $\frac{1}{4}$ hOEf kuAu $\frac{1}{4}$ hks hk u $\frac{1}{4}$ hk u ..ze $\frac{1}{4}$ hk f | kv “ $\frac{1}{4}$ hk fs hks [+ ko. ” $\frac{1}{4}$ hk, f kv $\frac{1}{4}$ hk hnuAu $\frac{1}{4}$ h[u] n[u] “ છે khe y kjk { Tf f q Au” hk f n[u] “ f f q, qy uf $\frac{1}{4}$ hk Tu, ke EoAn $\frac{1}{4}$ h[u]

..A e Ou, hk $\frac{1}{4}$ hks [+ ko ñ k ñ kpku.. ý nouy k ñ ko ñ km { ò s w k u y hk kuf f u { KR ñ ..h OCE..f hk hnu ñ k ñ kpku O.E. Me hne $\frac{1}{4}$ huuhks [+ Kot y khuhk β hkhu $\frac{1}{4}$ hCE $\frac{1}{4}$ hépkíhkhñ Tu, hk ky , ñ O.E. Me f hkuy u y ko ñ Kowf Tuñ hkñ f $\frac{1}{4}$ hk [nbk , hhk $\frac{1}{4}$ hk ñ kkku ñ hkñ hb , O.E..Tu $\frac{1}{4}$ hk ..ý , hh $\frac{1}{4}$ hw f ñ kk hk f $\frac{1}{4}$ hk Tu $\frac{1}{4}$ hCE f $\frac{1}{4}$ hk Ouy ko $\frac{1}{4}$ hCE.y. ý Tu y ñ tw| ñ k f kE Eku hkñ f nw.ko Tu| ñ k ñ kb. y ko , $\frac{1}{4}$ hCEEa ñ kk hk ñ kk ñ kk ñ kk y { Tuñ kohk ñ kk ñ kk $\frac{1}{4}$ h

પણ અણગો થયો નહોતો, એક બાજુથી તે રાજ ચલાવતો હતો તો પણ મનથી તે રામની પાસે હતો. નિર્ગુણમાં સગુણ ભક્તિ ઠાંસીને ભરેલી હોય છે. ત્યાં વિયોગની ભાષા શી બોલવી ? તેથી ભરતને વિયોગ લાગતો નહોતો. ઈશ્વરનું કામ તે કરતો હતો.

જગતમાં એક જ લક્ષ્યની સાધના કરવાના બે માર્ગ છે. કોઈ સાધક પરમાત્માના સગુણ સાકાર વ્યક્તતૃપની આરાધના ઉપાસના કરે છે, એને ખબર છે કે એક મૂર્તિ છે, મૂર્તિમાં ભગવાનની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરી છે, તેની પૂજા કરે છે, તેને જમાડે છે, તેને સુવાડે, તેને ઉઠાડે છે જ્યારે બીજા સાધકો નિર્ગુણ નિરાકાર અવ્યક્તતાનું ધ્યાન કરે છે. એને મન કોઈ મૂર્તિની જરૂર નથી, એને મન કોઈ મંત્ર કે ભજનની જરૂર નથી, એ આંખ બંધ કરે છે, પોતાનામાં ઊંડા ઉતરે છે અને તેને જે શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે એના આધારે તે ઈશ્વરની પૂજા કરે છે. યાદ એ રાખવાનું છે કે બસે નિષ્ઠાવાળા છે અને પોતપોતાના માર્ગ પર આગળ વધે છે પણ અર્જુન અહીં પૂછે છે કે આ બસેમાં શ્રેષ્ઠ કોણ? આપણે અગાઉ પણ કહેલું છે કે જ્યારે સરખામણી આવીને ઊભી રહે છે ત્યારે એ સરખામણી ઘણી બધી રીતે આપણને વ્યત્ર કરે છે. ભગવાન વ્યત્ર થયા વગર સતત અવું કહે છે કે, તમારે સાચા ભક્ત થવું હોય તો ત્રણ ગુણ જરૂરી છે. પરમ શ્રીજી, ઉપાસનામાં સાતત્ય અને ધ્યેય સ્વરૂપમાં મનની એકાગ્રતા. આ યુક્તતમ વાત સાથે બારમા અધ્યાયનું સમાપન થઈ રહ્યું છે.

(‘ફૂલશાબ’, તા. ૨૨-૧૦-૨૦૨૩માંથી આભાર)

માટીને જુવંત રાખવી એ એક પેટીગાત જવાબદારી છે

સદ્ગુરુઃ સામાન્ય રીતે, આપણે વિચારીએ
 છીએ કે સમૃદ્ધિનો અર્થ તેલ, સોનું અથવા
 હીરા પાણણ દોટ મુકવી એવો થતો હોય છે,
 પરંતુ જે તમે ઈચ્છતા હો કે આવનારી પેઢી
 સમૃદ્ધ જીવન જીવે - શેરબજાર અથવા તેમના
 બેન્ક બેલેન્સના સંદર્ભમાં નહીં, પરંતુ તેમની
 અંદર ધબકતા જીવનની દાખિએ - જે મહત્વનું
 છે તે છે સ્વચ્છ હવા, શુદ્ધ પાણી અને પૌષ્ટિક
 ખોરાક છે. આ બધું શક્ય બનવા માટે,
 જમીનમાં શક્કિત હોવી જોઈએ.

માટી અને માનવની સુખાકારી માટે આપણી ચિંતા, એ બે અલગ વસ્તુ નથી. આ બંને એક જ વસ્તુ છે. જમીનની ઉપરનું પડ, જે વિશ્વભરમાં સરેરાશ ઉદ્યયનું છે, તે આપણા સહિત આ ગ્રહ પરની ૮૭% જીવસૂચિનો આધાર છે. છોડ, પક્ષીઓ, પ્રાણીઓ, જંતુઓ અને અળસિયાં - બધા જમીનના ઉપરના પડની સમૃદ્ધિ પર ખીલે છે. અત્યારે તમે જે છો તે જમીનમાં થતી જીવિત ગતિવિધિનું પરિણામ છે. મુઢીભર માટીમાં પાંચથી સાત અબજ જીવો હોય છે. તે સૂક્ષ્મજીવન થકી જ આ ગ્રહ પર અન્ય તમામ જીવન વિકસિત થયું. તેઓ જીવનનાં પ્રથમ સ્વરૂપો છે અને તેમના કારણે જ આજે આપણે જીવિત છીએ. અત્યારે પણ,

માટીમાં જે થઈ રહ્યું છે અને માનવશરીરની જૈવિક સિસ્ટમમાં જે થઈ રહ્યું છે તે બહુ અલગ નથી. જો તમે કોષીય સ્તર પર જોશો, તો તમારા શરીરના ૬૦ ટકા સૂક્ષ્મજીવો છે, ફક્ત ૪૦ ટકા તમારા વડવાઓમાંથી આનુવંશિક રીતે પ્રભાવિત કોષો છે. તેથી, આ માટીથી સહેજ પણ અલગ નથી. માટીની સમૃદ્ધિ અને માનવજીવનની સમૃદ્ધિ સીધી રીતે સંબંધિત છે.

જીવનનું મૃત્યુ: છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં જમીનની અધોગતિનું સ્તર બિહામણું છે, કારણ કે ઉદાહરણ તરીકે જીવજીતું ઓની સંખ્યામાં લગભગ ૮૦% ઘટાડો થયો છે — આ ખરેખર જીવનનું મૃત્યુ છે. “ઠીક છે, જો જંતુઓ મરી જાય, તો આપણને શું વાંધો છે? આમ પણ અમને જંતુઓ ગમતાં નથી!” શહેરીજનોનું આ વલણ છે. આપણે સમજવાની જરૂર છે કે જો આવતીકાલે તમામ જંતુઓ મૃત્યુ પામે, તો અદીથી સાડા ચાર વર્ષમાં, આ ગ્રહ પરના તમામ જીવનનો અંત આવશે. જો બધાં અળસિયાં મરી જાય, તો તમારી પાસે લગભગ અઢારથી ત્રીસ મહિનાનો સમય છે. જો આજે બધા સૂક્ષ્મજીવ મરી જાય, તો આવતીકાલે જ બધું સમામ થઈ જશે. માની લો કે કોઈ જમીનમાં સૂક્ષ્મજીવ નથી, તો વૃક્ષો ટકી શકશે નહીં,

્ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ • ગ્રામસ્વરાજ • ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્ ફ્ફ્

કોઈ પાક થશે નહીં. જો બધા સૂક્ષ્મજીવો મૃત્યુ આવો છે, “તેને માત્ર થોડા વધુ નાઈટ્રોજન, પામે તો આપણે સમાપ્ત થઈ જઈશું. પરંતુ થોડા વધુ પોટોશિયમ, થોડા વધુ ફોસ્ફરસની દર વર્ષે સરેરાશ ર૭,૦૦૦ પ્રજાતિઓ લુન જરૂર છે.” ના, માટીને તેની જરૂર નથી. માટીને થઈ રહી છે.

સંયુક્ત રાષ્ટ્રની સંસ્થાઓ પર્યાવરણ વૈજ્ઞાનિક જો આપણે કૈવવૈવિધ્યતાને પહેલાં જેવી માહિતી સાથે કહી રહી છે કે પૃથ્વી પર માત્ર સ્થિતિમાં પાછી લાવવી હોય, તો સૌથી અન્ય ૮૦ થી ૧૦૦ પાક માટે ખેતીલાયક મહત્વની બાબત છે કે માટી સમૃદ્ધ હોય.

માટી અને માનવની સુખાકારી માટે આપણી ચિંતા, એ બે અલગ વસ્તુ નથી. આ બંને એક જ વસ્તુ છે. જમીનની ઉપરનું પડ, જે વિશ્વભરમાં સરેરાશ ર૮૮ ઈચ્ચનું છે, તે આપણા સહિત આ ગ્રહ પરની ૮૭% જીવસૂદ્ધિનો આધાર છે. છોડ, પક્ષીઓ, પ્રાણીઓ, જંતુઓ અને અળસિયાં - બધા જમીનના ઉપરના પડની સમૃદ્ધિ પર ખીલે છે.

અત્યારે તમે જે છો તે જમીનમાં થતી જીવિત ગતિવિધિનું પરિણામ છે.

મુઢીભર માટીમાં પાંચથી સાત અબજ જીવો હોય છે. તે સૂક્ષ્મજીવન થકી જ આ ગ્રહ પર અન્ય તમામ જીવન વિકસિત થયું. તેઓ જીવનનાં પ્રથમ સ્વરૂપો છે અને તેમના કારણે જ આજે આપણે જીવિત છીએ.

જમીન છે. એટલે કે ૪૫ થી ૬૦ વર્ષમાં આપણી મૂળભૂત રીતે, સમૃદ્ધ માટી જમીનમાં સતત માટી ખતમ થઈ જશે. જો આમ થશે તો પૃથ્વી પર ખોરાકની ગંભીર કટોકટી સર્જશે.

પ્રથમ પગલું : જો આપણે માટી પાછી મેળવવા ઈચ્છાએ, તો વિશ્વમાં જે સૌથી છે તે છે કે તે જીવંત માટી છે, નહીં કે મૃત સામગ્રી. કૃષિ વૈજ્ઞાનિકો, વિશ્વવિદ્યાલયો અને તરીકે સંબોધે છે. તેમનો અભિગમ હજુ પણ મૂળ શક્કો છો - વનસ્પતિનો લીલો કચરો અને પ્રાણીઓનાં મળમૂત્ર. આ બે વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ. સમય આવી ગયો છે જ્યારે આપણે માટી વિષે વાતો કરવાની અને સુધારાત્મક પગલાં લેવાની જરૂર છે. જો આપણે અત્યારે શરૂ કરીશું તો, ૧૫ થી ૨૫ વર્ષમાં,

૪૩

ગ્રામસ્વરાજ

નોંધપાત્ર પરિવર્તન આવશે. પરંતુ જો આપણે જોડાઓ. આને તમારા પોતાના અભિયાન કહીએ કે આપણે બીજાં ૨૫ થી ૫૦ વર્ષ રાહ તરીકે લોઅને આ રાષ્ટ્રમાં અને બાકીના વિશ્વમાં જોઈએ અને પછી તેને ફેરવવાનો પ્રયાસ કરીએ, જાગૃતિ લાવો કે જે માટી પર આપણે ઉભા તો તેઓ કહે છે કે તેને પાછા ફેરવવામાં ૨૦૦ છીએ અને ચાલીએ છીએ તે આપણા જીવનનો વર્ષ કેટલો સમય લાગી શકે છે અને તે આધાર છે; પ્રથમ બારથી પંદર હું છે સમયગાળો એક પ્રજાતિ તરીકે મનુષ્ય માટે ઉપરના પડમાં જે જીવન ઘટિત થઈ રહ્યું છે વિનાશક સાબિત થશે.

માટી બચાવવા માટે વૈશ્વિક ચળવણ : તેથી હકીકતમાં, આપણે આ સૂક્ષ્મજીવનનું પરિણામ જ ર૦૨૨માં અમે કોન્સિયસ પ્લોનેટ માટી જીમીનની સંભાળ રાખવી, રણીકરણ અને બચાવો અભિયાન હાથ ધર્યું છે. કારણ કે અત્યારે આ જ એક માત્ર મુદ્દો છે. આ પણે જીમીનની સમૃદ્ધિમાં અધોગતિ ન થાય અભિયાનના એક ભાગરૂપે તમામ રાજકીય તે સુનિશ્ચિત કરવું એ એક પેઢી તરીકે આપણા

અત્યારે પણ, માટીમાં જે થઈ રહ્યું છે અને માનવશરીરની જૈવિક સિસ્ટમમાં જે થઈ રહ્યું છે તે બહુ અલગ નથી. જો તમે કોષીય સ્તર પર જોશો, તો તમારા શરીરના ૬૦ ટકા સૂક્ષ્મજીવો છે, ફક્ત ૪૦ ટકા તમારા વડવાઓમાંથી આનુવંશિક રીતે પ્રભાવિત કોષો છે. તેથી, આ માટીથી સહેજ પણ અલગ નથી. માટીની સમૃદ્ધિ અને માનવજીવનની સમૃદ્ધિ સીધી રીતે સંબંધિત છે.

પક્ષો અને સરકારોને લાંબાગાળાની માટી પુનઃ લોકોની સૌથી મહત્વપૂર્ણ જવાબદારી છે. આ ઉત્પાદન નીતિઓ અપનાવવા માટે પ્રભાવિત એક વસ્તુને દરેક નાગરિકે, આ પૃથ્વી પરના કરવા માટે અમે વિશ્વભરના અબજો નાગરિકોને ધણા દેશોની દરેક સરકાર દ્વારા એક સ્પષ્ટ સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે, કારણ અભિયાન તરીકે લેવી જોઈએ. જીમીનની કેલોકતાંત્રિક રાષ્ટ્રમાં સંચાય જ એકમાત્ર ચલાણ છે. જો સાંઈઠ ટકા મતદારો બોલે તો એવી સમૃદ્ધિની ખાતરી કર્યા વિના, આપણે એક કોઈ સરકાર નથી જેની અવગણના કરે. કરીને, ચાલો તેને સાકાર કરીએ.

હું ઈચ્છું દું કે તમે દરેક આ અભિયાનમાં

(નવગુજરાત સમય,

તા. ૨-૪-૨૦૨૪માંથી સાભાર)

Organic Farming : સજીવ ખેતી

ઓર્ગેનિક ખેતી એ કૂણિની એક પદ્ધતિ છે જે ટકાઉપણું, જૈવવિવિધતા, કુદરતી રાખે છે. ઈકોસિસ્ટમ મેનેજમેન્ટ અને જંતુનાશકો અને રાસાયણિક ખાતરો જેવા કૃત્રિમ ઈનપુટ્સને બાકાત રાખવા પર ભાર મૂકે છે. તે જમીનની તંદુરસ્તી જાળવવા, છોડના પોષણમાં સુધારો કરવા અને પર્યાવરણીય સંવાદિતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પાક પરિભ્રમણ, ખાતર અને જૈવિક જંતુ નિયંત્રણ જેવી પદ્ધતિઓ પર આધાર રાખે છે.

Types of Organic Farming

(સજીવ ખેતીના પ્રકાર)

સજીવ ખેતીમાં ટકાઉ અને પર્યાવરણને અનુકૂળ ખેતીને ધ્યાનમાં રાખીને વિવિધ પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. અહીં સજીવ ખેતીના કેટલાક મુખ્ય પ્રકારો છે:

1. શુદ્ધ જૈવિક ખેતી (Pure Organic Farming) : શુદ્ધ જૈવિક ખેતી તમામ કૃત્રિમ રસાયણોને ટાળે છે. આ પ્રકારની ખેતી સંપૂર્ણપણે ઓર્ગેનિક ઈનપુટ્સ જેમ કે જૈવિક

ડૉ. ફાલગુની આર. પટેલ

લેક્ચરર, ગુજરાત રાજ્ય સહકારી વ્યવસ્થાપન કેન્દ્ર, અમદાવાદ-૧

ખાતર અને જૈવિક જંતુ નિયંત્રણ પર આધાર રાખે છે.

2. પાકનું પરિભ્રમણ (Crop Rotation): જમીનની તંદુરસ્તી જાળવવા અને જીવાત અને રોગના ચકને ઘટાડવા માટે એક જ ખેતરમાં જુદા જુદા પાકને ફેરવવા.

3. સંકલિત જૈવિક ખેતી (Integrated Organic Farming): આ અભિગમ ઉત્પાદકતા અને ટકાઉપણુંને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે પરંપરાગત ખેતી પદ્ધતિઓને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન સાથે જોડે છે.

4. રૂફટોપ ગાર્ડન્સ (Rooftop Gardens): પાક ઉગાડવા માટે છતનો ઉપયોગ, આમ શહેરી વિસ્તારોમાં જગ્યાને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે.

5. વર્ટિકલ ફાર્મિંગ (Vertical Farming): વર્ટિકલી સ્ટેક કરેલા સ્તરોમાં પાક ઉગાડવો, નિયંત્રિત- પર્યાવરણ કૂણિ તકનીકનો ઉપયોગ કરીને વર્ટિકલ ગાર્ડન બનાવવામાં આવે છે.

Benefits of Organic Farming

(સજીવ ખેતીના ફાયદા)

1. Environmental Benefits : (પર્યાવરણીય લાભો):

- ઓર્ગેનિક ખેતી કૃત્રિમ જંતુનાશકો અને ખાતરોને ટાળે છે, જે ફાયદાકારક જંતુઓ,

ગ્રામસ્વરાજ

વન્યજીવન અને પરાગ રજકોને નુકસાન
પહોંચાતી શકે છે.

- પાક પરિભ્રમણ અને ખાતર જેવી જૈવિક પદ્ધતિઓ જમીનની રચના, ફળદુપતા અને પાણીની જાળવણીને સુધારે છે. ધોવાણ ઘટાડે છે અને લાંબા ગાળાની ઉત્પાદકતામાં વધારો કરે છે.

● જૈવિક ખાતર સામાન્ય રીતે ફાયદાકારક જંતુઓ, પક્ષીઓ અને માટીના જીવો સહિત વધુ જૈવવિવિધતાને સમર્થન આપે છે, જે ઈકોસિસ્ટમ સ્થિતિસ્થાપકતામાં ફાળો આપે છે. ચોમાસાની ઝતુ દરમિયાન ઓર્ગેનિક ખેતી ગુજરાતના બેડૂતો માટે ટકાઉ ખેતી માટે કુદરતી પ્રક્રિયાઓનો ઉપયોગ કરવાની અનોખી તક રજૂ કરે છે. રાસાયણિક ઇનપુટ્સ પર નિર્ભર પરંપરાગત પદ્ધતિઓથી વિપરીત, ઓર્ગેનિક ખેતી જમીનના સ્વાસ્થ્ય, જૈવવિવિધતા અને પર્યાવરણીય સંતુલન પર ભાર મૂકે છે. ગુજરાતના બેડૂતો માટે, ચોમાસુ પાકોની ઓર્ગેનિક રીતે ખેતી કરવાથી સમય જતાં જમીનની ફળવૃપતા વધી શકે છે. કૃત્રિમ ખાતરો અને જંતુનાશકોને ટાળીને, ઓર્ગેનિક પદ્ધતિઓ જમીનમાં ફાયદાકારક સૂક્ષ્મજીવોના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

એક અનુકરણીય પ્રથા એ છે કે ખેતરના કચરા અને પશુધનમાંથી મેળવેલા ઓર્ગેનિક કમ્પોસ્ટ અને ખાતરનો ઉપયોગ બેતીમાં થાય છે. આ સામગ્રીઓ જરૂરી પોષક તત્વોથી જમીનને સમદ્ધ બનાવે છે. રાસાયણિક અવશેષો વિના તંદુરસ્ત છોડના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે

છે. તદ્વપરાંત, પાકનું પરિભ્રમણ અને આંતરખેડની વ્યૂહરચના કુદરતી રીતે જીવાતો અને રોગોનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરે છે. હાનિકારક રસાયણો પર નિર્ભરતા ઘટાડે છે.

વધુમાં, સજ્વ ખેતીની તકનીકો
અપનાવવાથી સલામત, રાસાયણિક-મુક્ત
ખાદ્ય ઉત્પાદનો માટે ટકાઉપણું અને ગ્રાહક
માંગ તરફના વૈશ્વિક વલાણો સાથે સંરેખિત
થાય છે. તે માત્ર પર્યાવરણનું જતન કરતું નથી
પરંતુ પાકની પોષક ગુણવત્તામાં પણ વધારો
કરે છે, જેનાથી લાંબા ગાળે ગુજરાતના ખેડૂતો
માટે સંભવિતપણે બજાર મૂલ્યમાં વધારો થાય
છે.

સારંશમાં, ઓર્ગેનિક બેતી પરંપરાગત બેતી માટે ટકાઉ વિકલ્પ પ્રદાન કરે છે. જે પર્યવરણીય કારભારી, માનવ સ્વાસ્થ્ય અને સમૃદ્ધાયની સુખાકારી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જે ઈકોસિસ્ટમ્સ, ખાદ્યપદાર્થોની ગુણવત્તા અને ગ્રામીણ અર્થતંત્રોમાં લાંબા ગાળાનો ફાયદો અને ટકાઉપણું પ્રદાન કરે ?.

ନିଷ୍କର୍ଷ (Conclusion) :

ગુજરાતમાં ચોમાસુ પાકો માટે ઓર્ગેનિક
ખેતી એક સર્વગ્રાહી અભિગમનું ઉદાહરણ આપે
છે જે પર્યાવરણીય સ્થિતિસ્થાપકતા, જમીનની
તંદુરસ્તી અને ટકાઉ આજીવિકાને સમર્થન આપે
છે. આ પ્રથાઓને અપનાવીને ખેડૂતો માત્ર
તંદુરસ્ત ઈકોસિસ્ટમમાં જ ફાળો આપતા નથી
પરંતુ આ પ્રદેશમાં કૃષિ માટે વધુ ટકાઉ ભવિષ્ય
પણ સરક્ષિત કરે છે.

‘સહકાર’ પાક્ષિક અને ‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિકના જાહેરાતના દર

તા. ૧-૧૦-૨૦૧૬ થી

સહકાર પાક્ષિક	એકવાર	ત્રિમાસિક	ઇ માસિક	વાર્ષિક
૧. આખું પાન	૫,૦૦૦/-	૨૫,૦૦૦/-	૪૫,૦૦૦/-	૮૦,૦૦૦/-
૨. અડધું પાન	૩,૫૦૦/-	૧૬,૦૦૦/-	૩૦,૦૦૦/-	૫૦,૦૦૦/-
૩. પા પાન	૨,૫૦૦/-	૧૦,૦૦૦/-	૧૫,૦૦૦/-	૨૫,૦૦૦/-
૪. શુભેચ્છા	૧,૫૦૦/-	૮,૦૦૦/-	૧૨,૦૦૦/-	૨૦,૦૦૦/-

સહકાર પાક્ષિકમાં જાહેરાતના છુટક ભાવ : એક કોલમ સે.મી. રૂ. ૧૦૦/-

‘સહકાર’ વિશેષાંક

૧. ટાઈટલ પાન-૪	૩૦,૦૦૦/-
૨. ટાઈટલ પાન-૨, ૩	૨૦,૦૦૦/-
૩. આર્ટ પેપર ફોર્કરલ	૧૦,૦૦૦/-
૪. અંદરનું આખું પાન	૫,૦૦૦/-
૫. અંદરનું અડધું પાન	૩,૦૦૦/-
૬. અંદરનું પા પાન	૨,૦૦૦/-

જાહેરાતોમાં બેંકોના સરવેયાં - બેલેન્સશીટ્સનો દર પાના દીઠ રૂ. ૭,૦૦૦/-

‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિક	એકવાર	વાર્ષિક
૧. ટાઈટલ પાન-૪	૫,૦૦૦/-	૫૦,૦૦૦/-
૨. ટાઈટલ પાન-૨, ૩	૪,૦૦૦/-	૪૦,૦૦૦/-
૩. અંદરનું આખું પાન	૩,૦૦૦/-	૩૦,૦૦૦/-
૪. અંદરનું અડધું પાન	૨,૦૦૦/-	૨૦,૦૦૦/-
૫. પા પાન	૧,૦૦૦/-	૧૦,૦૦૦/-
૬. શુભેચ્છા	૫૦૦/-	૫,૦૦૦/-

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 38/2024-26 issued by S.S.P. Ahmedabad valid upto 31-12-2026, Licence to Post without prepayment No. PMG/NG/049/2024-26 Valid upto 31-12-2026 (Published on : 10-8-2024)

ઝંડા ગીત

વિજયી વિશ્વ તિરંગા ઘારા,

ઝંડા ઊંચા રહે હમારા !

સદાશક્તિ સરસાનેવાલા,

પ્રેમ-સુધા બરસાને વાલા,

વીરોં કો હરખાને વાલા,

માતૃભૂમિ કા તન-મન-સારાં,

ઝંડા ઊંચા રહે હમારા,

શાન ન ઈસકી જાને પાયે,

ચાહે જાન ભલે હી જાયે,

વિશ્વ-વિજયી કરકે દિખલાયે,

તથ હોવે પ્રણપૂરા હમારાં,

ઝંડાઊંચા રહે હમારા !

વિજયી વિશ્વ તિરંગા ઘારા,

ઝંડા ઊંચા રહે હમારા !



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