Published on 10th of every month

# ગ્રામસ્વરાજ

અંક : ૪ ● વર્ષ : ૭૯ ● ૧૦ જુલાઈ, ૨૦૨૫

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

## અનુક્રમણિકા

અંક–૪ ● વર્ષ : ૭૯
૧૦ જુલાઈ, ૨૦૨૫

તંત્રી : ડૉ. રાજેન્દ્ર સી. ત્રિવેદી

**સંપાદક મંડળ**

* ઘનશ્યામભાઇ એચ. અમીન
* ભીખાભાઇ ઝ. પટેલ

* વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૮૦
* છૂટક નકલ : રૂા. ૭

પત્રવ્યવહારનું અને લવાજમ
મોકલવાનું સરનામું :

**ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ**

સહયોગ, જ્યોતિસંઘની પાછળ, રીલીફ રોડ,
અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૧

* ટે.નં. ૨૫૩૫૨૨૨૦ (૧૮૩) ગ્રામ : સહયોગ
* ફેક્સ નં. : (૦૭૯) ૨૫૩૫૧૩૬૦
* website : www.gujaratscu.com
* E-mail : sahakarguj1850@gmail.com

અષાઢ વરસે અનરાધાર...
– શ્રી નવીન વી. વાછાણી ૩
સુખનું સરનામું સંતોષમ્ પરમ સુખમ્
– શ્રી વિનોદ એમ. મકવાણા ૫
ડિજિટલ ભારતનું ગામડું હવે
શહેરનું અંગ થયું છે !
– પ્રો. મહેન્દ્ર એમ. ત્રિવેદી ૮
મુદ્રા વિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય જાળવણી
– શ્રી કિરણ ચાંપાનેરી ૧૦
દિવેલામાં મૂલ્યવર્ધનની અનેરી તકો
– ડૉ. એસ. કે શાહ, ડૉ. એ.એમ. પટેલ,
અને ડૉ. એલ. ડી. પરમાર ૧૩
સંત તુકારામ
– શ્રી હસમુખ રામદેપુત્રા ૧૫
આઝાદીના ૭૫ વર્ષ અને રાષ્ટ્રની
પ્રથમ સહકારી યુનિવર્સિટી
– શ્રી શેફાલી એસ. મોદી ૧૬
માણસના શ્વાસમાં ઘોળાતા ખતરનાક
ઝેરની આ છે ડરામણી તસવીર ૨૧
સ્ટેન્ફડનો અભ્યાસ છોડી સ્ટાર્ટઅપ શરૂ કરી
૪૧ હજાર કરોડનો તહેલકો મચાવ્યો ૨૩
કૃષિ માર્કેટિંગ વિચારણા ૨૫
વધારે પૈસા = વધુ પોષણ ?...
ના જરાય નહીં...
– ડૉ. પ્રીતિ દવે ૨૭
મનખાવતાર પ્રેમાવતાર છે!
– શ્રી પ્રવીણ દરજી ૨૯
યોગ એટલે શરીર અને મનથી અનુભવ
કરવાનું વિજ્ઞાન
– શ્રી ચિંતન બુચ ૩૨

## ગ્રામસ્વરાજ

* દર મહિનાની દસમી તારીખે પ્રગટ થાય છે.
* નવું વર્ષ એપ્રિલથી શરૂ થાય છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૮૦ છે.
* છૂટક નકલ રૂા. ૭–૦૦ ગમે તે અંકથી ગ્રાહક થઇ 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 રૂા. ૧૫૦.૦૦ છે.
* રાજ્ય સહકારી સંઘના સભાસદોને "ગ્રામસ્વરાજ" તથા 'સહકાર' વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.

ચિંતન

# અષાઢ વરસે અનરાધાર...

ઉનાળાના પ્રખર તાપથી કંટાળેલું જનજીવન વર્ષાઋતુનું આગમન થતા જ કંઈક હળવાશ અનુભવે છે. વરસાદથી સમગ્ર માનવજાત સુખ, શાંતિ અને રાહતનો અનુભવ કરે છે. વૈશાખ-જેઠ માસ પૂરાં થાય અને ગરમીનું સામ્રાજ્ય ઓસરી ગયું. અષાઢ માસનો પ્રથમ દિવસ આવી પહોંચ્યો અને મહાકવિ કાલિદાસે ગાયું...

'અષાઢસ્ય પ્રથમ દિવસે, મેઘમાલીષ્ટ સાનુજા ।' અર્થાત દૂર દૂર ગગનમાં વર્ષાના વાદળોનો ગડગડાટ અને વીજળીના ચમકારા શરૂ થઈ જાય છે. પવનનાં સુસંવાટા સાથે મેઘરાજા આવી પહોંચે છે ને સર્વત્ર આનંદનું મોજું ફરી વળે છે. વરસાદ માટે કહેવત પણ છે કે આંસુ, સાસુ અને ચોમાસું ગમે ત્યારે વરસી પડે કંઇ કહેવાય નહીં.

'ખાઇ વાદળની ઠેસ ચોમાસું, લ્યો કરે શ્રી ગણેશ ચોમાસું.'

મનોજ ખંડેરીયાની આ પંક્તિ વર્તમાન વાતાવરણને સાર્થક કરી રહી છે. વરસાદ ધીમે ધીમે શરૂ થયો છે. મોસમ જામતી જાય છે. અને દીવાનગી આવતી જાય છે. નાના-મોટા સૌના હૈયાઓમાં આનંદ અને મોજના શેરડા ફૂટે છે, આને જ ચોમાસું કહેવાય.

**નવીન વી. વાછાણી**
૩૦૧-સિદ્ધિ વિનાયક એપાર્ટમેન્ટ,
આસ્થા રેસિ. પાછળ, મવડી, રાજકોટ-૪,
મો. ૯૯૭૯૪૬૯૯૧૭

વરસાદી ગીતના કવિ તુષાર શુકલ લખે છે કે :- ''મારો સાહ્યબો અષાઢી મેઘ છે સખી, એને વરસતા લાગે છે વાર... પણ વરસે ત્યારે અનરાધાર !'' સાચે જ અષાઢ માસ વર્ષાનો મુખ્ય માસ છે ને તે અનરાધાર વરસતો હોય છે. તે ધરતી, વનસ્પતિ જીવજંતુઓ, પ્રાણીઓ, મનુષ્ય બધાને તૃપ્ત કરી દે છે.

ચોમાસુંએ કુદરતીની કવિતા જેવું છે. એ વરસે ત્યારે મન ભરીને વરસે છે. વાદળ પોતે ખાલી થઈ જાય છે. પણ સમગ્ર સૃષ્ટિને તૃપ્ત કરે છે. પોતે ખાલી થઇ જવાય તો પણ વરસતા રહેવું ને બીજાના જીવનમાં રંગો ભરતા રહેવું તે ચોમાસાનો પોતાનો સ્વભાવ છે. પણ આજે આપણે કશાકની હોડમાં ને દોડમાં આ મોસમનો મિજાજ માણવાનું ચૂકી જઈએ છીએ. શહેરીજનો મોટાભાગે વરસાદને વધાવવાના બદલે કીચડ થાય ને ભૂવા પડ્યાની ફરિયાદ કરે છે. જ્યારે બાળકો અને ખેડૂતો વરસાદને મનભરી બિરદાવે છે.

વરસાદની મોસમ આવે ને આપણે અહીં કવિ રમેશ પારેખને યાદ ન કરીએ તો

તે અપૂર્ણતા જ ગણાય. એ કહેતા કે :
"અહીં આપણે બે અને વરસાદ ભીંજવે,"
મને ભીંજવે તું તને વરસાદ ભીંજવે."

ચોમાસા સાથે, વરસાદ સાથે આપણા કેટલાય સંસ્મરણો જોડાયેલા હોય છે. આ સંસ્મરણોની તોલે ક્યારેય કોઇ અનુભવ આવતો નથી. વરસાદમાં પલળવું અને ભીંજાવું એ બંને જુદી બાબત છે. વરસાદને વ્યક્તિની લાગણીઓ સાથે સીધો સંબંધ છે. વ્યક્તિ જ્યારે ગમતાંની સાથે હોય ત્યારે ભીંજાતી હોય છે, પણ જ્યારે તે સાવ એકલી હોય ત્યારે પલળતી હોય છે.

ચોમાસું એકમાત્ર એવી ઋતુ છે; જેમાં આપણે આપણા દરેક પ્રકારના સંબંધોને તાજગી આપી શકીએ છીએ. આપણે માતા-પિતા, ભાઈ-બહેનો, વડીલો સાથે ઘરે ભજીયાં ખાઇ શકીએ છીએ. મિત્રો સાથે ચા-નાસ્તાની મોજ માણી શકીએ છીએ. ક્યારેક ગમતી વ્યક્તિ સાથે નાના પ્રવાસમાં જઇ શકીએ છીએ. શિયાળા કે ઉનાળામાં આવી ઈચ્છા ન થાય. વાદળ અને માણસની સરખામણી કરીએ તો બંને સરખાં જ છે. બંનેને અવસર મળે તો તુરંત વરસી પડે છે. વાદળ કોઇ ચોક્કસ જગ્યાએ જ વરસે છે તેવું નથી. તે બધે જ વરસે છે. માણસને પણ જો ગમતી લાગણીઓની હૂંફ મળે તો તે અનરાધાર વરસી પડે છે. વર્ષાઋતુમાં ધરતીની તૃષા રાધા જેવી હોય છે. ને આકાશી વાદળો કૃષ્ણ જેવા હોય છે. આ તૃષાની જાણ જ્યારે વાદળને થાય છે. ત્યારે તે ઘનશ્યામ બને છે અને ધરતીને પ્રેમ અને લાગણીથી ભીંજવી દે છે. ખલીલ ધનતેજવી તેની સુંદર રચનામાં વાદળને વિનંતી કરતા કહે છે : "તમે મન મૂકીને વરસો, ઝાપટું આપણને નહીં ફાવે, અમે હેલીના માણસ, માવઠું આપણને નહીં ફાવે."

પણ આજે ઘણાંખરાં બાળકો અને મોટેરાંઓને વરસાદમાં ભીંજાવવાનું તો ઠીક પલળાનું પણ ગમતું નથી. આ સ્થિતિ નવીપેઢી માટે ચિંતાજનક છે. પ્રિસ્કૂલમાં જ બાળકો ગાય છે. 'રેઈન રેઈન ગો અવે, લીટલ જોની વોન્ટસ ટુ પ્લે' ભારત જેવા ખેતીપ્રધાન દેશમાં રેઈન ગો અવે ન ચાલે. જે દેશની ૬૦ ટકા જેટલી વસ્તી ખેતી પર નભતી હોય ત્યાં વરસાદનું હોવું ખૂબ જરૂરી છે. વર્ષા વડે જ દરેક જીવને અન્ન અને પાણી મળે છે. એટલે જ વર્ષાને અન્નપૂર્ણા અને મેઘરાજનું બિરૂદ અપાયું છે. મેઘરાજાની મહેર થાય તો બધે લીલાલહેર થાય. મેઘરાજા રૂઠે તો ફરિયાદ ક્યાં થાય? એટલે જ બધા વર્ષાને આનંદ, આભાર અને અંતરની લાગણીથી સત્કારે છે. એની કૃપાથી જ ધરતીના જળના અને જગતના અન્નના ભંડારો ભરાયેલા જોવા મળે છે. આપણે પણ હરખની હેલીથી ઈશ્વરને અરજ કરીએ.
'અષાઢ વરસે રે અનરાધાર'...

મનન

# સુખનું સરનામું સંતોષમ્ પરમ સુખમ્

"ગોધન-ગજધન, બાજિ (ઘોડા) ધન,
ઔર રતન ધન ખાન,
જબ આવે સંતોષ-ધન,
સબધન ધૂરિ સમાન"

ઉક્ત શાખીમાં કબીર સાહેબ કહે છે "સંસારમાં ગાયરૂપી ધન, હાથીરૂપી ધન, ઘોડા રૂપી ધન તથા અનેક પ્રકારના ધનની ખાણ ઉપલબ્ધ છે. છતાં માણસનું મન કેમ ભરાતું નથી ? જો સંતોષ રૂપી ધન તેની પાસે હોય તો બાકી બધા પ્રકારના ધન-ધૂળ સમાન બને છે. કારણ સંતોષ રૂપી ધન મેળવી તેનું મન સંતુષ્ટ થાય છે, તેના માટે દસેય દિશાઓ સુખદાયક બને છે."

સંતોષ એટલે શું ? "ઈશ્વરની કૃપાથી અને પોતાનાય પુરૂષાર્થથી કે ઇત્યાદિ વ્યવહારીક પદાર્થમાંથી કર્મો અનુસાર જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય તેનો સુદૃઢ સ્વીકાર કરી શાંતિ, હાશ, સંતૃપ્તિ, પારિતોષ, આનંદની અનુભૂતિ તન-મનથી થાય તેને સંતોષ કહે છે. આપણી પાસે જે કાંઇ સાધન સંપન્નતા આવડત હોઈ તેમાં સંતોષ મનાવો, તેનાથી મોટું કોઇ સુખ નથી. બીજી વ્યક્તિ પાસે જે કાંઇ ચીજવસ્તુ હોય તે આપણી પાસે હોવી જોઇએ, તેવી ઇચ્છાનો ત્યાગ કરવો જોઇએ કારણ "જેહના ભાગ્યમાં જે સમયે જે લખ્યું તેહુને તે સમે તેજ પહોંચે" આવું આશ્વાસન લઇ જીવીએ તો ચોક્કસ પ્રસન્ન રહી શકીએ. જીવનમાં ફરીયાદનો અવકાશ ન રહે.

**વિનોદ એમ. મકવાણા**
"પંચવટી" અમીપાર્ક, બી-૧ની બાજુમાં,
૧૫૦ ફીટ રીંગ રોડ, પી.વી.મોદી સ્કૂલ નજીક,
રાજકોટ, મો. ૯૪૨૭૨૦૦૦૯૬

માનવીનું મન ચંચળ હોવાથી, તેની પાસે અનેક તૃષ્ણા, વાસના, તથા પોતાની લાયકાત કરતા વિશેષ પ્રાપ્તિની અપેક્ષા રાખે છે. જે મહેચ્છા પૂર્ણ ન થતા અસંતોષનો જન્મ થાય છે. ૨૧મી સદીમાં અસંતોષનું બીજું કારણ જીવન જીવવાની અસ્વાભાવિક રીત. આજનો માનવી કૃત્રિમ સાધન - સગવડ વધારે અપનાવે છે, તેના આધારિત જીવન કરી દીધું છે. સમાજમાં જૂઠી શાન અને નામ બનાવવા, ખોટો દેખાડો કરવા સતત દોડધામ કરે છે ! જે ક્ષણિક પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ તેમાં અસફળ થતાં, જીવનનું સંતુલન ખોરવાઇ જાય છે, જેથી નિરાશ થતાં અસંતોષ વ્યાપે છે. આનાથી બચવાના બે માર્ગ છે, આપણે કાં તો આપણી જરૂરિયાત

ઘટાડીએ અથવા જે મળ્યું છે તેમાં સંતોષ અનુભવીએ કવિ બેફામ લખે છે, કાંટા ખૂંચે છે એનું કશું દુઃખ નથી મને,

સંતોષ છે કે હાથમાં સાચું ગુલાબ છે.

આપણા શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે, "સંતોષી નર સદા સુખી, આ સંતોષરૂપી ધન જીવનમાં પ્રાપ્ત થાય તે માટે શું કરી શકીએ ?

(૧) અસંતોષને ઈંધણ પૂરું પાડવાનું કોઇ કામ કરતું હોય તો તે છે, લોભવૃત્તિ. જેના કારણે વધુને વધુ વસ્તુનો સંગ્રહ કરવો કે તે મેળવવા સતત ચિંતા કરવી. તેને બદલે આપણી જરૂરિયાતની એક લક્ષ્મણ રેખા નક્કી કરી, તે મુજબ પ્રાપ્ત થતા વધુ અપેક્ષા ન રાખવી. આથી જે સુખ ઉપલબ્ધ છે તેને ભોગવી શકાશે. અને જીવનમાં સંતોષની અનુભૂતિ થશે.

(૨) આપણા માટે જે અપ્રાપ્ય વસ્તુ છે. સંભવ નથી તેની ચિંતા છોડી વર્તમાનમાં આપણી જે સ્થિતિ, સંજોગો છે. તેમાં સમદૃષ્ટિ રાખી, જેવું છે તેવું સ્વીકારી લઇ, નથી તેની અપેક્ષા ન રાખવાથી મન સંતુષ્ટ થશે. ટૂંકમાં રામ રાખે તેમ રહીએ...

(૩) સંતોષની પ્રાપ્તિ માટે વ્યક્તિએ પોતાનાથી ઉતરતી વ્યવહારિક સ્થિતિવાળાનું અવલોકન કરી વિચારવું જોઇએ કે, તેનાથી મારા પાસે કંઇક અધિક છે. દા.ત. કોઇ સુરદાસને જોઇ આપણે સંતોષ માનવો જોઇએ કે, મારા પાસે પ્રભુકૃપાથી સાજી સારી બે આંખ તો છે.

(૪) આપણાથી જે કંઇ બની શકે તે પરહિત, બીજાના કલ્યાણ માટે આપણા તન-મન-ધનનો સદઉપયોગ કરવો, આથી આવા સહકાર્ય માટે ઉમદા સુખ પરમ સંતોષની પ્રાપ્તિ થશે.

(૫) સંતોષરૂપી ધન મેળવવા માટે એક ચિંતકે સરસ કહ્યું છે, "તમારી જિંદગી તમારું પોતાનું તાળુ છે, તેને ખોલવા માટે, અન્યની કિંમતી કે આકર્ષક ચાવી લગાડી ન શકાય પણ, આપણી પાસે રહેલ સંતોષરૂપી વિવેકની ચાવીથી જીવનનો દ્વાર ખૂલી શકે."

મનુષ્ય જીવનની સાર્થકતા માટે, ચાણક્ય નીતિ અધ્યાય-૮ શ્લોક-૧૩માં કહે છે. "જીવનમાં શાંતિ સમાન તપ નથી. સંતોષ સમાન સુખ નથી. તૃષ્ણા કે મોહ સમાન કોઇ રોગ નથી અને દયા જેવો કોઇ ધર્મ નથી" આમ સંતોષને સર્વોચ્ચ સુખ કહેલ છે. સુખીએ વ્યક્તિ નથી કે જેના પાસે અપાર સંપત્તિ, બાહ્ય સાધન સુવિધા છે ?

સુખીએ વ્યક્તિ છે, જે મળે તેમાં ઈશ્વરની કૃપા અને ન મળે તેમાં હરિની ઈચ્છા

ગણી સંતોષ માને. ગમે તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે, તો પણ હસતા મુખે સામનો કરી મસ્ત રહે. દરેક સ્થિતિ સંજોગ વસ્તુમાં સંતોષ માને એ વ્યક્તિ સૌથી વધુ સુખી છે. સંતોષી વ્યક્તિ કોઇ વસ્તુની લાલચ રાખતો નથી. ઈચ્છાઓ પર કાબૂ રાખે છે. આમ, માનવીના મનમાં ભાવના સન્માન, ઈચ્છાઓ પર કાબૂ આવી જાય તો આપો આપ સંતોષી બની જાય. આપણે સંતોષ રૂપીસુખ મેળવવા જીવન પ્રત્યેની દૃષ્ટિ બદલાની છે.

સંતોષ એ બ્રાહ્ય દૃષ્ટિએ કડવું વૃક્ષ છે. પણ ઊંડાણ પૂર્વક વિચારતા એમ લાગે કે, સંતોષનાં ફળ મીઠાં અને સુખદાયક હોય છે. સંતોષએ સ્વાભાવિક સંપત્તિ છે. જયારે ધન-વસ્તુ માટે ફાંફાં મારવા એ નિર્ધનતા છે ભલે તમારી પાસે કાંઇ ન હોય, પણ સંતોષરૂપી સંપત્તિ હશે તો જિંદગી સચવાઈ જશે. આ અંગે બોધ આપતી હિન્દી ભાષામાં કહેવત છે કે

"રૂખી સુખી ખાય કે ઠંડા પાની પી, દેખ પરાયી ઝૂંપડી મન લલચાવે શું" આમ સંતોષએ જીવનમાં સુખી થવાનો એક માત્ર ચમત્કારીક મંત્ર છે. સુખનું સરનામું એટલે પરમ સંતોષ મહાસુખ. જીવમાં સંતોષની પ્રાપ્તિ થાય તે માટે સહું સાથે મળી અંતપૂર્વક પ્રાર્થના કરીએ.

"હે ઈશ્વર, મારી પાસે પુરતું છે. પણ જેનાથી મને જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સંતોષ મળતો નથી, એવી વસ્તુનો મોહ છોડાવી દે. મને વધારે ભોગી બનાવીને મારી જાત સાથે બનાવટ કરીને એકરાંતિયા, લાલચું, લોભી બનાવી દેતી, લાલસામાંથી મુક્ત કર"

"હે ઈશ્વર આમ તો મારી પાસે પુરતું છે. અમૂલ્ય રત્ન જેવી બે આંખો, આનંદની બંસરી બજાવી શકાય એવું મુખ છે. ધનથી ન ખરીદી શકાય એવી તન-મનની તંદુરસ્તી છે આમ મારી પાસે પુરતું છે." જે માટે તારો હૃદયપૂર્વકનો આભાર ! વંદન નમન !

***"જીવનમાં શાંતિ સમાન તપ નથી. સંતોષ સમાન સુખ નથી. તૃષ્ણા કે મોહ સમાન કોઈ રોગ નથી અને દયા જેવો કોઈ ધર્મ નથી" આમ સંતોષને સર્વોચ્ચ સુખ કહેલ છે. સુખીએ વ્યક્તિ નથી કે જેના પાસે અપાર સંપત્તિ, બાહ્ય સાધન સુવિધા છે ?***

***સુખીએ વ્યક્તિ છે, જે મળે તેમાં ઈશ્વરની કૃપા અને ન મળે તેમાં હરિની ઈચ્છા ગણી સંતોષ માને. ગમે તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે, તો પણ હસતા મુખે સામનો કરી મસ્ત રહે.***

ટેકનોલોજી

# ડિજિટલ ભારતનું ગામડું હવે શહેરનું અંગ થયું છે !

સમયનું ચક્ર અવિરત ફર્યા જ કરે છે અને સજીવન સૃષ્ટિ પણ તેની સાથે સતત બદલાતી રહે એ પણ કુદરતી ક્રમ છે. આ બધાની વચ્ચે માનવ જીવન દોડતું-ધબકતું અને ઉદ્યમી જોવા મળે એ જ કર્મની દુનિયાનું સ્વરૂપ છે. પ્રત્યેક દેશો તેને મળેલ ઈશ્વરીય સંપત્તિને લક્ષ્યમાં રાખી આયોજનો કરી પ્રગતિ માટે સતત પ્રયાસ કરતા જોવા મળે છે. જળ - જંગલો, પહાડીઓ, વનસ્પતિ, વન્યજીવો અને વરસાદ ઈત્યાદિથી રાષ્ટ્ર સક્ષમ બનતા હોય છે. છતાં તેમાં દૃષ્ટિ અને વૃત્તિ ખૂબ જ મહત્વનાં માનવામાં આવે છે! ભારત દુનિયાના મધ્ય ભાગમાં હોવાથી અહીં વિવિધ ૠતુઓ ઉપલબ્ધ અને જીવનમાં વિષમતા ઓછી છે; તદુપરાંત ભાષા, રીત રિવાજ, આહાર-વિહાર જાતિ-જ્ઞાતિનું આગવું વૈવિધ્ય જોવા મળે છે. જેને સમુદ્ર કિનારાનો વિસ્તૃત લાભ મળેલો છે. વસ્તીમાં વિશ્વમાં પ્રથમ થઈ ગયા બાદ માનવતાના કદમાં ઉણપ આવવાનું પણ શરૂ થયું એ કડવી વાસ્તવિકતા છે. આપણે જે વાત કરવા ઈચ્છીએ છીએ ! એ ભારતની પ્રગતિ અને વિકાસની તેમાં ડિજિટલ ભારત મુખ્ય છે. સરકારશ્રીએ વિવિધ યોજનાઓ શરૂ કરી તેના પાછળ ઘણાં કારણો અને હેતુઓ જોડાયેલા છે. જેમાં મેક ઈન ઈન્ડિયા, સ્કીલ્ડ ઈન્ડિયા, ડિજિટલ ઈન્ડિયા, સ્ટાર્ટ-અપ ભારત વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ૧૯૯૧ પછીથી ભારતમાં ઉદારીકરણ, વૈશ્વિકરણ, ખાનગીકરણ વગેરેની શરૂઆત થઈ અને સમય જતા નવા ઉપકરણો - ટેકનોલોજી આવી - બેંકોના મર્જર આવ્યાં, એન.પી.સી.આઈ. એ મોરચો સંભાળ્યો અને પેમેન્ટ પધ્ધતિમાં નવી ક્રાંતિ ઊભી થઈ. રૂપિયા વગર પણ એમ દ્વારા નાણાની લેવડ-દેવડ થઈ શકે તેવું બન્યું અને માનવ જીવનના વ્યવહારોનું સ્વરૂપ જ બદલાઈ ગયું અત્રે એ યાદ પણ રાખવું જોઈએ કે નોટ-કરન્સી નોટ પણ બદલાઈ ગઈ - વ્યવહારો ડિજિટલ થયાં. રેમિટન્સ પધ્ધતિ બદલાઈ ગઈ અને દરેક

**પ્રો. મહેન્દ્ર એમ. ત્રિવેદી**
ફેકલ્ટી મેમ્બર
NICM, ગાંધીનગર
મો. ૯૯૨૪૫૪૯૭૪૯

સંસ્થાઓની કાર્યપ્રણાલી પણ નવા સ્વરૂપમાં બદલી છે અને આની અસર પૂરા દેશમાં થતાં હવે ગામડું એ ભૌતિક રીતે માત્ર ગામડું રહ્યું છે પણ ત્યાં પરિવર્તનો આવી જ ગયા છે!!

એનર્જીના નવા નવા વિકલ્પો ઊભા કરી ઊર્જાની ઘટને રોકી છે. પુષ્કળ યોજના દ્વારા વિકાસને આંબવાના પ્રયાસો અવિરત થઇ રહ્યા છે; તેમાં ગ્રામ્ય ભારતને સાંકળવામાં આવ્યું છે. કૃષિ પધ્ધતિના પરિવર્તન માટે અથાક પ્રયાસ કરવામાં આવી રહ્યા છે. કુદરતી કૃષિ આવે તો હેલ્થનાં સવાલો પણ સરળતાથી ઉકેલી શકાય. કૃષિક્ષેત્રે માટેની અનેકવિધ યોજનાઓ ચાલુ કરી લે તો નાના ઉદ્યોગ, કુટિર અને ગૃહ ઉદ્યોગો સાથે સિખી મંડળોને જોડવાના પણ ખૂબ પ્રયાસ થઇ રહ્યા છે. કાનૂનોમાં નવા નવા પ્રાવધાનો ઊભા કરવામાં આવી રહ્યા છે. ડિજિટલ રૂપમાં વ્યવહારો થઇ જતા હવે પારદર્શિતા તથા ઝડપ આવી છે; ત્યારે ગામડાઓ સુધી નાણાકીય સમાવેશન સરળ અને વધુ વિસ્તૃત થયું છે. બેન્કિંગમાં શાખા નહિ હોવા છતાં પણ સુવિધા પ્રદાન થાય તેવો સમય આવી ગયો છે. ભગીરથ પ્રયાસો સરકારશ્રી કરે ત્યારે પ્રજાનો સાથ અને સદાચાર અવશ્ય જોઇએ કે જેનાથી વિકસિત ભારત શક્ય બની શકે છે. નવી પેઢીમાં શિક્ષણ વધ્યું પણ અંદર તો જ્ઞાનની ઉણપ વધતી જ જાય છે. કેળવણી અને સંસ્કાર બાબતે ગામડું હજી ઊંચુ સ્થાન ધરાવે છે. આ બધી બાબતો કંઇ આર્થિક માપદંડમાં હોતા નથી; છતાં લોકોની ભાવના, કરૂણા, ત્યાગ, દયા વગેરે વિના કોઇપણ વિકાસ દૃશ્યમાન થઇ શકતો નથી. વ્યસનોમાં ડૂબી રહેલું યુવાધનને બચાવવાની ઝૂંબેશ સર્વત્ર જરૂરી થઇ છે. કારણ કે જીવન હશે તો વિકાસની અનુભૂતિ થશે. પ્રત્યેક નાગરિકે જાગૃત થવું પડે તો ભારત હવેના સમયમાં સંઘર્ષ સામે લડીને જીતી શકશે, દેશમાં સદાચાર ઊભો થાય એ ખૂબ જરૂરી છે. પ્રકૃતિના ખોળામાં વસ્તુ ગામડું નિર્દોષ હતું તો તેની નિર્દોષતાને જાળવી રાખવી પડશે. ત્યાં નકલીના કોઇ ''વાયરસ'' જતા હોય તો તેને રોકવા જ પડશે. વિકાસની કિંમત માનવીનો જીવ તો કદી હોવીના જોઇએ. પર્યાવરણની જાળવણીથી લઇ માનવતાની જ્યોત જલતી રાખવી પડશે અને ઈચ્છા શુધ્ધ હશે તો સફળતા જરૂર મળશે તેવી શ્રદ્ધા છે.

**શેર આસ્વાદ**

હું જાણું છું શરીર તો સૌને ગમે પ્રભુ,
તો કોની બીકથી તું નિરાકાર થઇ ગયો ?

યોગદર્શન

# મુદ્રા વિજ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય જાળવણી

યોગચિકિત્સા લેખ શ્રેણીમાં આપણે પંચકોષ, શરીરના પ્રકારો- સ્થૂળ શરીર, સુક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર, યોગાભ્યાસ દ્વારા પંચકોષના સંતુલનથી આરોગ્ય જાળવણી અંગેની વિગતો જોઈ. આ લેખમાં આપણે મુદ્રાવિજ્ઞાન અંગે વાત કરીશું... મુદ્રાનો સામાન્ય અર્થ થાય છે છાપ કે મહોર. હાવભાવ, દેખાવ, કલાત્મક અંગમરોડ, મુખમુદ્રા વગેરે અર્થ થાય છે. અહીં આપણે યોગવિજ્ઞાન સંદર્ભમાં મુદ્રાની વાત કરીએ છીએ. મુદ્રા હાથની આંગળીઓ અને અંગૂઠા દ્વારા કરવામાં આવે છે. કાયોત્સર્ગમુદ્રા, ષણ્મુખમુદ્રા અને મહામુદ્રા આખા શરીર દ્વારા કરવામાં આવે છે. છ મોઢાવાળા યુધ્ધના દેવ કાર્તિકેયનું બીજું નામ ષણ્મુખ તેના પરથી ષણ્મુખમુદ્રા નામ આપવામાં આવ્યું.

યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે. બ્રહ્માંડ પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. આપણું શરીર પાણી, પૃથ્વી, આકાશ, વાયુ અને અગ્નિ આ પાંચ તત્વોનું બનેલું છે. માનવ શરીરની પાંચેય આંગળીઓ આ પાંચ તત્વોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. અંગૂઠો અગ્નિ તત્વનું, તર્જની વાયુનું, મધ્યમા આકાશ તત્વનું, અનામિકા પૃથ્વીનું અને કનિષ્ઠિકા જળ તત્વનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. હાથમાં વિશેષ પ્રકારની પ્રાણઊર્જા, વિધૃત શક્તિ, ઈલેકટ્રીક તરંગ અને જીવનશક્તિ નિરંતર વહેતી રહે છે.

કિરણ ચાંપાનેરી (યોગ સાધક)
૧૦૪/૧૮૪૨ કૃષ્ણનગર,
સૈજપુર, અમદાવાદ - ૪૬
મો. ૯૬૬૨૮૩૩૨૬૮

મુદ્રાઓ માનવ શરીરરૂપી મહાયંત્રના નિયંત્રક બટન સમાન છે. જેની મદદથી શરીરમાં અલૌકિક શક્તિ અથવા એક ખાસ પ્રકારના ઊર્જાના તરંગો જરૂરિયાત પ્રમાણે પ્રવાહિત થાય છે અને અસંતુલન દૂર કરી શકે છે. યોગ્ય મુદ્રાઓના અભ્યાસથી જે તે તત્ત્વોમાં ફરી સંતુલન પેદા થઈ માનવને સ્વાસ્થ્ય લાભ આપે છે. તે ઉપરાંત ભૌતિક,માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પણ કરે છે.

અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, પૃથ્વી અને પાણી આ પાંચ તત્વોના સંતુલનથી આપણાં શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે. આ પંચતત્વોમાં અસંતુલન થવાથી શરીરમાં માંદગી આવે છે. અંગૂઠાની ટોચ પર

આંગળી મૂકવાથી તે આંગળીનું તત્વ વધે છે. જ્યારે આંગળીની ટોચ અંગૂઠાના મૂળ પર લગાવવાથી તે તત્વ ઘટે છે. ઉદાહરણરૂપે સમજીએ તો શરીરમાં વાયુના પ્રમાણને સંતુલિત કરવા માટે અંગૂઠો અને પ્રથમ આંગળી એટલે કે તર્જનીની મુદ્રા બનાવવી પડે. વાયુનું પ્રમાણ વધારવા અંગૂઠાના ટોચના ભાગ પર તર્જની હળવા દબાણથી મૂકવી. જ્યારે વાયુનું પ્રમાણ ઘટાડવા અંગૂઠાના મૂળમાં તર્જનીના ટોચના ભાગને મૂકવા જોઈએ. આ જ પ્રમાણે અન્ય આંગળીઓ અને અંગૂઠાથી વિવિધ મુદ્રાઓ બનાવી શકાય.

મુદ્રાનો અભ્યાસ સૌ કોઈ કરી શકે છે. મુદ્રા બન્ને હાથથી કરવી જોઈએ. જમણા હાથથી મુદ્રા કરવાથી શરીરના ડાબા ભાગને ફાયદો થાય છે અને ડાબા હાથથી મુદ્રા કરવાથી જમણા ભાગને ફાયદો થાય છે. મુદ્રા કરતી વખતે આંગળી અને અંગૂઠાના ટેરવાને સ્પર્શ કરાવી બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખવી જોઈએ. આખા દિવસમાં મુદ્રાઓનો અભ્યાસ ૪૮ મિનિટ કરવો જોઈએ. જો આ શક્ય ન હોય તો ૧૫-૧૫ મિનિટ સવારે અને સાંજે કરી શકાય છે. જમ્યા પછી ૩૦ મિનિટ સુધી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ નહીં.પરંતુ આફરો કે ગેસની તકલીફ દૂર કરવા જમ્યા પછી તરત ફક્ત વાયુમુદ્રા કરી શકાય છે.

અમસ્તા બેઠાં હોઈએ, ટી.વી. જોતા હોઈએ, ચાલતા હોઈએ કે બસ-ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતી વખતે મુદ્રાનો અભ્યાસ કરી સમયનો સદઉપયોગ કરી શકાય છે. પદ્માસન, વજ્રાસન અને ધ્યાન દરમ્યાન મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી વધુ લાભ થાય છે. સાઠથી વધુ મુદ્રાઓ છે. આ લેખમાં આપણા આરોગ્યને અને ધ્યાનસાધનામાં ઉપયોગી મુદ્રાઓની વાત કરીશું. જ્ઞાનમુદ્રા, ધ્યાનમુદ્રા, બોધિસત્ત્વ જ્ઞાનમુદ્રા જે સાધક યોગસાધના પથ પર આગળ વધવા માગે છે તેમને આ મુદ્રાઓમાં ધ્યાનસાધના કરવાથી પ્રગતિ સાધવામાં સહાયક બને છે.

હવે મુદ્રાઓ કઈ રીતે કરવી તે સમજીએ.તર્જની-પહેલી આંગળી અને અંગૂઠાના ટેરવાના સ્પર્શથી જ્ઞાનમુદ્રા બને છે.મધ્યમા-બીજી આંગળી અને અંગૂઠાના ટેરવાના સ્પર્શથી આકાશમુદ્રા બને છે. ત્રીજી આંગળી-અનામિક અને અંગૂઠાના ટેરવાના સ્પર્શથી પૃથ્વીમુદ્રા અને કનિષ્ઠિકા-ટચલી આંગળી અને અંગુઠાના ટેરવાના સ્પર્શથી વરુણમુદ્રા બને છે. અંગૂઠાના મૂળમાં તર્જની

આંગળી રાખી ઉપર અંગૂઠાનું હળવું દબાણ આપતા વાયુમુદ્રા રચાય છે. આજ પ્રમાણે મધ્યમા આંગળીથી શુન્યમુદ્રા, અનામિકાથી સૂર્યમુદ્રા અને ટચલી આંગળીથી જલોદરનાશક મુદ્રા બને છે.

તર્જની અને મધ્યમા આંગળીઓના ટેરવાને એકસાથે અંગૂઠાના ટેરવા સાથે સ્પર્શ કરાવવાથી વ્યાનમુદ્રા બને છે. મધ્યમા અને અનામિકા એટલે કે બીજી અને ત્રીજી આગળીનાં ટેરવા અંગૂઠાના ટેરવાનો સ્પર્શ કરાવવાથી અપાનમુદ્રા બને છે.અપાનવાયુ મુદ્રા હ્રદયના કોઈ પણ રોગમાં તાત્કાલિક લાભદાયક છે. ડૉકટરી સારવાર મળે ત્યાં સુધી હાર્ટના દરદીને અપાનવાયુ મુદ્રા કરાવવામાં આવે તો તેની અસર ઈન્જેકશન જેવી થાય છે અને હ્રદય વધુ બગડતું અટકે છે, દરદીને રાહત મળે છે. અંગૂઠાના ટેરવા ઉપર ટચલી આંગળીના ટેરવાનો ભાગ અને ટચલી આંગળીના નખ ઉપર અનામિકા-ત્રીજીના ટેરવાના હળવા સ્પર્શથી પ્રાણમુદ્રા રચાય છે. એકસાથે પહેલી, બીજી અને ત્રીજી આંગળીના ટેરવાને અંગૂઠાના ટેરવા સાથે સ્પર્શ કરાવવાથી ઉદાનમુદ્રા અને ચારેય આંગળીઓના ટેરવાને અંગૂઠાના ટેરવા સાથે સ્પર્શ કરાવવાથી સમાનમુદ્રા બને છે.

જ્ઞાનમુદ્રા, ધ્યાનમુદ્રા, પ્રાણમુદ્રા, અપાનમુદ્રા સાધક પોતાની ઈચ્છાનુંસાર વધુમાં વધુ સમય સુધી કરી શકે છે. જ્યારે રોગ ઉપચારની મુદ્રાઓનો અભ્યાસ રોગ મટે ત્યાં સુધી કરી શકાય છે. અન્ય ઉપચાર, ઈલાજની સાથોસાથ મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. જેઓને કોઈ બીમારી ના હોય અને સદાય સ્વસ્થ તંદુરસ્ત રહેવા ઈચ્છતા હોય તેઓએ પ્રાણમુદ્રા, અપાનમુદ્રા, જ્ઞાનમુદ્રા, પૃથ્વીમુદ્રાનો અભ્યાસ દરરોજ નિયમિત કરવો જોઈએ. પ્રાણમુદ્રા અને અપાનમુદ્રાના અભ્યાસથી પ્રાણ-અપાન વાયુ સમ થવાથી નાડીશુદ્ધિ થાય છે, શરીર નિર્મળ બને છે અને યોગ સધાય છે. જ્ઞાનમુદ્રા માનસિક તનાવ દૂર કરે છે, પૃથ્વીમુદ્રાથી શરીરને ટોનિક મળે છે...ઓમ. .....ઓમ...

***અમસ્તા બેઠાં હોઈએ, ટી.વી. જોતા હોઈએ, ચાલતા હોઈએ કે બસ-ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતી વખતે મુદ્રાનો અભ્યાસ કરી સમયનો સદઉપયોગ કરી શકાય છે.***

કૃષિ

# દિવેલામાં મૂલ્યવર્ધનની અનેરી તકો

સમગ્ર વિશ્વમાં ભારત દિવેલાનું સૌથી મોટું એટલે કે વિશ્વના ઉત્પાદનમાં ૮૫ ટકા કરતાં વધારે હિસ્સો ધરાવનારો દેશ છે. દુનિયામાં દિવેલાના વેપારમાં ભારતની મોનોપોલી છે. ભારતમાં દિવેલા એટલે મુખ્યત્વે ગુજરાત તેમ સમજવું. કારણકે ગુજરાત રાજ્ય આજે દિવેલાના ઉત્પાદનમાં દેશમાં પ્રથમ હરોળે છે. ભારત દેશના દિવેલા ઉત્પાદનમાં ગુજરાતનો ફાળો ૮૦ ટકા જેટલો છે. દેશમાંથી દર વર્ષે આશરે ૬ લાખ ટન દિવેલનો નિકાસ થાય છે. જેનાથી દેશને આશરે રૂ. ૬ હજાર કરોડની વિદેશી મુદ્રાની કમાણી કરે છે. એટલે નિકાસમાં ૪.૮ લાખ ટન અને વિદેશી મુદ્રામાં ૪.૮ હજાર કરોડ ગુજરાતનો ફાળો એમ ગણી શકાય છે. આ જથ્થો અને રકમ આપણને એક બાજુ સંતોષ આપે છે પરંતુ હજી આપણા માટે મોટો અવસર છે કે દિવેલના મૂલ્યવર્ધિત ઉત્પાદનોમાં ફેરવવામાં આવે તો તેના નિકાસથી આના કરતા પણ વધારે વિદેશી હુંડિયામણ અર્જિત કરી શકાય તેઓ છે,

**ડૉ. એસ. કે શાહ, ડૉ. એ.એમ. પટેલ, અને ડૉ. એલ. ડી. પરમાર**
તેલીબિયાં સંશોધન કેન્દ્ર, સરદારકૃષિનગર
દાંતીવાડા કૃષિ યુનિવર્સિટી, સરદારકૃષિનગર
ફોન : ૦૨૭૪૮-૨૭૮૪૫૭

દિવેલાની ખેતી ગુજરાતમાં મુખ્યત્વે ઉત્તર ગુજરાત, કચ્છ અને સૌરષ્ટ્રમાં કરવામાં આવે છે જોકે મધ્ય ગુજરાત અને દક્ષિણ ગુજરાતના અમુક વિસ્તારોના ખેડૂતો દિવેલાની ખેતી કરતાં થયા છે. જમીન રેતાળ હોય કે મધ્યમ કાળી કે ગોરાડું, દિવેલા. સારી રીતે થાય છે, પિયત હોય તો વધારે સારૂ પણ દિવેલા બિનપિયત પણ થાય છે. વાવણી બાદ લગભગ ૯૦ થી ૧૦૦ દિવસે મુખ્ય માળ પાકી જઈ કાપણીલાયક બને છે. માળમાં અંદાજે ૧૦ ટકા ગાંગડા પાકી જાય અને બાકીનાં પીળાં પડે તે માળ કાપવાની નિશાની છે. દિવેલામાં બધી માળો એકી સાથે પાકતી નથી એટલે કાપણી લગભગ ત્રણેક માસ સુધી ચાલુ રહે છે. બધી માળો ઊતરી જાય ત્યારે સૂકવીને થ્રેસિંગ કરવાથી માળોમાંથી ગાંગડા અને તેનાથી બી છૂટા પડે છે અને બાકી રહેલ થ્રેસિંગના બગાડને ફોતરી કહેવાય છે. દિવેલાનાં બીમાં ૪૫-૫૦ ટકા જેટલો દિવેલ હોય છે, પિલાઈની સામાન્ય પ્રક્રિયાઓમાંથી બીમાં થી સંપૂર્ણ તેલ કાઢી શકાતું નથી અને પિલાઇની પ્રક્રિયા દરમ્યાન ખોળમાં જે તેલને જેને સોલવંટનો (દ્રાવક) ઉપયોગ કરીને કાઢવામાં આવે છે. દિવેલમાં તેની ચિકાસ ઉપરાંત અનેક ગુણો છે. જેના

કારણે દિવેલના ઉપયોગો વિવિધ છે. કબજિયાતની દવા તરીકે દિવેલના ઉપયોગનો ઉલ્લેખ ચરક સંહિતામાં પણ થયો છે. પરમ્પરા મુજબ દિવેલનો ઉપયોગ પગના તળિયાના માલિશ કરવા અને નાના બાળકોના માથામાં લગાવવામાં પણ થાય છે ચાણક્યએ પણ દિવેલના ઉપયોગનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. અનાજ, કઠોળ વગેરેને સંગ્રહ કરવા માટે પણ દિવેલનો ઉપયોગથી આપણે વાકેફ છે. અમુક ઉદ્યોગકાર દિવેલનો ઉપયોગ સાબુ બનાવવામાં કરે છે. તેમ છતાં ભારતમાં દિવેલનો ઉપયોગ ખૂબજ સીમિત અને મર્યાદિત છે. દિવેલ તેની વિશિષ્ઠ ગુણોના કારણે એક ઔદ્યોગિક રસાયણ તરીકે જરૂરી જણાય છે. ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ પછી વિશ્વમાં દિવેલના ઉત્પાદનોની માંગ ખૂબ વધી છે. તેથી દિવેલની માંગ વધી. દિવેલમાં રહેલ એક અનેરો તૈલીય ઘટક 'રિસિનોકલિક એસિડ' જેનું પ્રમાણ લગભગ ૭૫ થી ૯૦ ટકા જેટલા હોય છે, જેનો ઉપયોગ કરી જુદી-જુદી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ દ્વારા અનેકો-અનેક ઉત્પાદનો બનાવી શકાય છે. જેઓના અસીમિત ઉપયોગ છે. દિવેલના મૂલ્યવર્ધનની સંભાવનાઓ ભરપૂર છે, પરંતુ હાલમાં ભારતથી મૂલ્યવર્ધિત દિવેલા ઉત્પાદનનો નિકાસ ખૂબજ સીમિત છે. દિવેલને મૂલ્યવર્ધિત ઉત્પાદનો કે વચગાળાના ઉત્પાદનોમાં ફેરવી શકાય છે જેથી વધારે આવક મેળવી નિકાસકારો, ઉધોગ સાહસિકો અને દિવેલાની ખેતી કરતા ખેડૂતોને ને ભરપૂર લાભ મળે તેઓ છે.

દિવેલમાં રાસાયિણક ફેરફારો કરી તેને અન્ય મૂલ્યવાન બનાવટોમાં રૂપાંતરીત કરી શકાય છે. સમયની માંગ પ્રમાણે દિવેલના અન્ય મૂલ્યવર્ધિત ઉત્પાદો બનાવવા ઉપર ઉધોગ સાહસિકોનું ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય અને તે માટે જરૂરિયાત મુજબના સંશોધનો કરવાની જરૂરિયાત છે. દિવેલના ઉપયોગથી બાયો-મીણ બનાવી સફરજન જેવા ફળોને પટ આપી શકાય. હાલના સમયમાં બાયો-પેઈન્ટની બજારમાં માંગ ઊભી થઇ છે. દિવેલના મૂલ્યવર્ધિત ઉત્પાદનોથી બાયો-પોલીઓલ બનાવી શકાય જેનો ઉપયોગ કાર, બસ વગેરેની સીટોનો ફોમ, ગાદલા વગેરે બનાવવામાં પણ કરી શકાય. અન્ય પ્રકારના પોલીઓલ પણ બને છે જેનો ઉપયોગ ફ્રિજ કે કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં ઉષ્મારોધી ફોમ તરીકે થઇ શકે છે. દિવેલાના જુદા-જુદા ઉત્પાદનોમાંથી બનેલ અમુક બાય-પ્રોડક્ટસનો ઉપયોગ બાયો-પર્ફ્યુમ બનાવી શકાય છે. દિવેલ આધારિત ઈમલ્સીફાયરનો ઉપયોગ કેક, પેસ્ટ્રી કે આઈસક્રીમમાં પણ કરી શકાય. દિવેલામાંથી બાયો-ડિજલ, બાયો-ગ્રીસ, બાયો-પ્લાસ્ટિક, બાયો-પોલિમર બનાવી શકાય છે.

દિવલામાંથી તેલ કાઢવાની પ્રક્રિયાની ઉપ-પેદાશ તરીકે મળતા તેલ રહિત દિવેલી ખોળને ડી-ઓઈલ્ડ કેક (ડીઓસી) તરીકે

ઓળખવામાં આવે છે. આ ડી-ઓઈલ્ડ કેકમાં ભરપૂર માત્રામાં પોષક તત્વો (૪.૫ ટકા નાઈટ્રોજન, ૧.૦ ટકા ફોસ્ફરસ અને ૧.૦ ટકા પોટાશ) હોવાના કારણે સેંદ્રિય ખાતર તરીકે કે જમીન સુધારક તરીકે પણ વાપરવામાં આવે છે. ભાસ્મિક જમીન કે ખારાશ વાળા પિયતમાં દિવેલી ખોળ ઉપયોગ કરી વધારે ઉત્પાદન મેળવી શકાય છે. ડીઓસીમાં ૨૫ ટકા જેટલો પ્રોટીન હોવાથી તળાવમાં માછલી પાલનમાં માછલીઓનાં ખોરાકમાં ઉપયોગ થાય છે. દિવેલી ખોળને ચુનાથી ક્રિયા કરાવીને પશુ-આહાર તરીકે પણ વાપરી શકાય છે. સામાન્ય રીતે હવે ખેડૂતો ફોતરીનો બળતણ તરીકે ઉપયોગ કરતા નથી, તેને ખેતરમાં કે ખાડામાં નાખતા હોય છે. જો આ ફોતરીને કમ્પોસ્ટમાં ફેરવવામાં આવે તો ખૂબ સારું સેંન્દ્રિય ખાતર તૈયાર થાય તેમ છે. તેવીજ રીતે દિવેલાના ડંઠળને નાના કટકામાં તોડી સારી રીતે કમ્પોસ્ટ પણ બનાવી શકાય છે.

---

**બોધકથા**

# સંત તુકારામ

તુકારામ નામના એક સંત થઈ ગયાં. તે ગરીબ હતાં પરંતુ મનનાં મોટાં હતાં. તેઓ એક વાર શેરડીના સાઠાનાં ટૂકડા કરી ઘર તરફ આવતા હતા ત્યારે રસ્તામાં કેટલાક બાળકોએ શેરડી આપવાનું કહ્યું.

તુકારામે બાળકોને શેરડીના ટૂકડા આપી દીધાં. એક જ ટૂકડો લઈ તેઓ ઘરે આવ્યાં.

તુકારામની પત્ની ક્રોધી હતી, તે વાત સમજી ગઈ કે તુકારામે રસ્તામાં શેરડીનાં ટૂકડાં કોઈકને આપી દીધા છે.

ક્રોધે ભરાઈને તુકારામની પત્નીએ તેમના પતિનાં હાથમાં રહેલાં શેરડીનાં એક ટૂકડાને લઈ તુકારામની પીઠ પર જોરથી માર્યો. શેરડીનાં ટુકડાના બે ભાગ થઈ ગયાં!

સંત તુકારામે હસતાં-હસતાં તેની પત્નીને કહ્યુંઃ ‘‘તું કેટલી સારી છો. આપણા બંને માટે શેરડીના ટૂકડા મારે કરવા પડત, તેને બદલે મારું કામ તે કર્યું. તારો ખૂબ જ આભાર’’.

તુકારામની પત્ની આ વાત સાંભળી શરમાઈ ગઈ તેને પોતાના કૃત્ય બદલ પસ્તાવો થયો.

આવા હતા મહાન સંત તુકારામ.

**હસમુખ રામદેપુત્રા**
અવધ, બ્લોક નં. ૭૬ સેટેલાઈટ પાર્ક સોસાયટી,
સાધુ વાસવાણી રોડ, પાટીદાર ચોક પાસે,
યુનિવર્સિટી રોડ, રાજકોટ-૩૬૦૦૦૫
મો. ૯૮૭૯૪૮૫૬૬૭

સહકાર

# આઝાદીના ૭૫ વર્ષ અને રાષ્ટ્રની પ્રથમ સહકારી યુનિવર્સિટી

સહકાર મંત્રાલયે વર્તમાન બજેટ સત્ર (તા.૩/૨/૨૦૨૫) માં ત્રિભુવન સહકારી યુનિવર્સિટીની રચના માટે એક વિધેયક રજુ કર્યુ હતું, આ યુનિવર્સિટીની રચના સાથે સહકારી ક્ષેત્રમાં આવતાં વ્યાવસાયિકોને ટેકનિકલ શિક્ષણ, હિસાબી અને વહીવટ સંબંધિત માહિતી અને તાલીમની પ્રાપ્તિ સાથે પ્રશિક્ષિત માનવબળ (મેનપાવર) ઉપલબ્ધ બનશે.

સહકારી ક્ષેત્રમાં કુશળ વ્યાવસાયિકોની વધતી જતી માંગણીઓ ધ્યાનમાં લેતા, જેની લાંબા સમયથી પ્રતિક્ષા કરવામાં આવી રહી હતી તે નેશનલ કો-ઓપરેટિવ યુનિવર્સિટી અર્થાત રાષ્ટ્રીય સહકારી વિશ્વવિદ્યાલય હવે વાસ્તવિકતા બની છે. લોકસભામાં ત્રિભુવન સહકારી યુનિવર્સિટી ૨૦૨૫ની રચના માટેનું વિધેયક રજૂ કરતા સરકારે એવો વિશ્વાસ વ્યકત કર્યો હતો કે આ પહેલ સહકારી ક્ષેત્રમાં ટેકનિકલ અને પ્રબંધન શિક્ષણને સુદઢ કરશે.

**શેફાલી એસ. મોદી**
મદદનીશ મહિલા શિક્ષણ અધિકારી,
ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ,
અમદાવાદ-૧

ગુજરાતની આણંદ ખાતેની ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ રૂરલ મેનેજમેન્ટને (ઈરમા) અપગ્રેડ કરીને તેને ત્રિભુવન સહકારી યુનિવર્સિટી બનાવીને તેને સેન્ટ્રલ (કેન્દ્રિય) યુનિવર્સિટીનો દરજ્જો આપવામાં આવ્યો છે. આ સંસ્થાનું નામ સહકારી ચળવળના પ્રતિષ્ઠિત નેતા અને સ્વાતંત્ર્યસેનાની ત્રિભુવનદાસના નામ પરથી રાખવામાં આવ્યું છે.

સહકારી શિક્ષણ માળખાને સુદઢ કરીને તે 'સહકાર દ્વારા સમૃદ્ધિ' હાંસલ કરવા માટેના માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી અને કેન્દ્રિય ગૃહ અને સહકાર મંત્રી શ્રી અમિતભાઈ શાહના વિઝન સાથે સાંકળે છે. આ યુનિવર્સિટી દેશભરની સહકારી વ્યવસ્થાપન સંસ્થાઓને જોડીને એક મહત્વપૂર્ણ કેન્દ્ર તરીકે સેવા આપશે. વિધેયકમાં હાલની સંસ્થાને રાષ્ટ્રિય યુનિવર્સિટી તરીકે જાહેર કરવાની જોગવાઈઓ અને તેની સ્થાપના, સંચાલન અને નિયમનકારી માળખા અંગેની વિગતોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

**ત્રિભુવન : સહકારી ચળવળના પિતામહ**

ત્રિભુવનદાસ કિશીભાઈ પટેલ એક ભારતીય સ્વાતંત્ર્યસેનાની, વકીલ અને

રાજકારણી હતા, જેમને ભારતમાં સહકારી ચળવળના પિતામહ તરીકે વ્યાપકપણે ગણવામાં આવે છે.

ત્રિભુવનદાસે આઝાદી પહેલાં ખેડા જિલ્લા સહકારી દૂધ ઉત્પાદક સંઘ અને આણંદ સહકારી ચળવળમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવી હતી, જે ભારતના સહકારી ક્ષેત્રને આકાર આપવામાં મહત્વપૂર્ણ હતા. સહકારી હીત અને હેતુ માટેનું તેમનું સમર્પણ અને સ્થાનિક ખેડૂતોનું સશક્તીકરણ કરવામાં તેમના પ્રયાસો આણંદ મિલ્ક યુનિયનની લિમિટેડની (અમૂલ) સફળતા માટેનો પાયો નાખવામાં સહાયભૂત થયા હતા કે જેનું ભારતના સહકારી અને ડેરી ક્ષેત્રોમાં નોંધપાત્ર યોગદાન રહ્યું છે.

**લોકસભામાં વિધેયક રજૂ કરાયું.**

સહકાર મંત્રાલયની રચનાના પગલે કેન્દ્રિય સહકાર પ્રધાન શ્રી અમિતભાઈ શાહે આ ક્ષેત્રમાં કુશળ માનવ સંશાધનોની વધતી જતી માંગણીને પહોંચી વળવા એક રાષ્ટ્રિય સહકારી યુનિવર્સિટીની જરૂરિયાત પર ભાર મૂક્યો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, સરકારને ચાર સ્થળોએથી દરખાસ્તો મળી હતી અને કાળજીપૂર્વક વિચારણા કર્યા બાદ આણંદ સ્થિત 'ઈરમા' ની સૌથી યોગ્ય સ્થળ તરીકે પસંદગી કરવામાં આવી હતી. આ બજેટ સત્ર દરમિયાન રાજ્યકક્ષાના કેન્દ્રિય સહકાર પ્રધાન શ્રી કૃષ્ણપાલ ગુર્જરે લોકસભામાં ત્રિભુવન સહકારી યુનિવર્સિટી વિધેયક-૨૦૨૫ રજૂ કર્યું હતું, જે દેશમાં સહકારી શિક્ષણને સુદઢ કરવાની દિશામાં એક મહત્વપૂર્ણ પગલું હોવાનું દર્શાવે છે. આ વિધેયકને કેન્દ્રિય ગૃહ અને સહકારિતા મંત્રી શ્રી અમિતભાઈ શાહે તા.૨૬/૩/૨૦૨૫ ના રોજ લોકસભામાં ત્રિભુવન સહકારી યુનિવર્સિટી બિલ-૨૦૨૫ પરની ચર્ચાનો જવાબ આપ્યો અને ચર્ચા બાદ ગૃહમાં બિલ પસાર કરવામાં આવેલ.

**સહકારી સંસ્થાઓ સહકારી શિક્ષણ દ્વારા આત્મનિર્ભરતા હાંસલ કરશે.**

જુલાઈ-૨૦૨૧માં સહકાર મંત્રાલયની સ્થાપનાને સહકારી ક્ષેત્ર માટે એક સીમાચિહનરૂપ પહેલ તરીકે ગણવામાં આવે છે. આધુનિકીકરણ, નીતિ-વિષયક સુધારા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને અને સહકારિતા આધારિત અર્થવ્યવસ્થાને પ્રોત્સાહિત કરીને સહકાર મંત્રાલય ૮ લાખ ઉપરાંતની સહકારી સંસ્થાઓ અને તેના અંદાજિત ૨૯ કરોડ સભ્યોનું સશક્તીકરણ કરવાનું ધ્યેય ધરાવે છે. મુખ્ય ધ્યેય સ્વાયત્તતા અને લોકતાંત્રિક સુસંચાલન સુનિશ્ચિત કરીને તેમની નાણાકીય જરૂરિયાતો પર ધ્યાન

આપીને સહકારી સંસ્થાઓ અને સહકારિતાને આત્મનિર્ભર બનાવવાનું છે. સહકારી યુનિવર્સિટીની રચના પ્રાદેશિક ક્ષમતા નિર્માણ, સહકારી જાગૃતિ, શિક્ષણ, તાલીમ, સંશોધન, કલ્ટન્સી અને વિસ્તરણ પ્રવૃત્તિઓમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવશે. વધુમાં આ યુનિવર્સિટી રાષ્ટ્રીય સલાહકારી સંસ્થા તરીકે કાર્ય કરશે જે સહકારી સંસ્થાઓને માર્ગદર્શન આપશે અને સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રથાઓ-પદ્ધતિઓ, સહકારી યોજનાઓ અને નિયમનકારી અપડેટસ માટે.

**ત્રિભુવન સહકારી યુનિવર્સિટી બિલ-૨૦૨૫ શું છે ?**

"ત્રિભુવન" સહકારી યુનિવર્સિટી તરીકે ઓળખાતી યુનિવર્સિટી તરીકે આણંદ ગ્રામીણ વ્યવસ્થાપન સંસ્થા (ઈરમા) ની સ્થાપના કરવી અને તેને રાષ્ટ્રિય મહત્વની સંસ્થા તરીકે જાહેર કરવી, સહકારી ક્ષેત્રમાં ટેકનિકલ અને મેનેજમેન્ટ શિક્ષણ, તાલીમ આપવી, સહકારી સંશોધન અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું અને "સહકાર સે સમૃદ્ધિ" ના વિઝનને સાકાર કરવા અને સંસ્થાઓના નેટવર્ક દ્વારા દેશમાં સહકારી ચળવળને મજબૂત બનાવવા માટે તેમાં વૈશ્વિક શ્રેષ્ઠતાના ધોરણો પ્રાપ્ત કરવા, અને સંસ્થાને યુનિવર્સિટીની શાળાઓમાંની એક તરીકે અને તેની સાથે સંકળાયેલ અથવા આકસ્મિક બાબતો માટે જાહેર કરવી.

**યુનિવર્સિટીના ઉદ્દેશો :-**

- સહકારી ક્ષેત્રની વર્તમાન અને ભવિષ્યની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે પોતાની શાળાઓ સ્થાપિત કરીને અથવા સંલગ્ન સંસ્થાઓ દ્વારા લાયક અને પ્રશિક્ષિત માનવશક્તિ પૂરી પાડવાનો;
- તમામ સ્તરે સહકારી મંડળીઓના કર્મચારીઓ અને બોર્ડ સભ્યોને તાલીમ, શિક્ષણ અને ક્ષમતા નિર્માણ પૂરું પાડવાનો;
- સંલગ્ન સહકારી સંસ્થાઓ અને તાલીમ કેન્દ્રોની શૈક્ષણિક અને સંશોધન પ્રવૃત્તિઓને એકીકૃત, સંકલન અને પ્રમાણિત કરવા માટે એક ટોચની સંસ્થા તરીકે કાર્ય કરવું;
- રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની સારામાં સારી પ્રથાઓ અને 'ત્રિભુવન' સહકારી યુનિવર્સિટી અધિનિયમ, ૨૦૨૫ કાયદાના પ્રથમ અનુસૂચિમાં ઉલ્લેખિત માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો અનુસાર સહકારી શિક્ષણ અને તાલીમમાં અભ્યાસક્રમ ડિઝાઈન અને સામગ્રી, શિક્ષણશાસ્ત્ર,

અભ્યાસક્રમ વિતરણને પ્રમાણિત કરવું;

- સહકારી શિક્ષણ, તાલીમ, સંશોધન અને સલાહકાર્યમાં શ્રેષ્ઠ કેન્દ્રો વિકસાવવાનો;
- સહકારી શિક્ષણ અને તાલીમના ક્ષેત્રમાં અદ્યતન અભ્યાસ અને સહકારી મંડળીઓ સાથે જોડાયેલા કોઈપણ અન્ય ક્ષેત્રો માટે રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠા ધરાવતી સંસ્થા તરીકે વિકાસ કરવો;
- સહકારી શિક્ષણ અને તાલીમના ક્ષેત્રમાં સંસ્થાકીય અને સંશોધન સુવિધાઓ પૂરી પાડીને જ્ઞાનનો પ્રસાર અને પ્રગતિ કરવી, અને શિક્ષણ-શિક્ષણ-પ્રક્રિયા અને આંતર-શાખાકીય અભ્યાસ અને સંશોધનમાં નવીનતાઓને પ્રોત્સાહન આપવા માટે યોગ્ય પગલાં લેવા;
- બધા ક્ષેત્રો માટે સહકારના ક્ષેત્રમાં અત્યાધુનિક શિક્ષણ અને તાલીમ આપવા માટે શાળાઓ અને સંલગ્ન સંસ્થાઓ સ્થાપિત કરવી;
- સહકારી મંડળીઓની શિક્ષણ અને તાલીમ જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે દૂરસ્થ શિક્ષણ અથવા માસ ઇ-લર્નિંગ પ્લેટફોર્મ અને અભ્યાસક્રમો પૂરાં પાડવા;
- સહકારી મંડળીઓ સંબંધિત તમામ ક્ષેત્રોમાં સંશોધન અને વિકાસ હાથ ધરવા અને પ્રોત્સાહન આપવા;
- સહકારી ક્ષેત્રમાં નવીનતા, ઉદ્યોગસાહસિકતા અને સ્ટાર્ટ-અપ્સને પ્રોત્સાહન આપવાઃ
- તેના ઉદ્દેશ્યોને આગળ વધારવા માટે ભારત અને વિદેશમાં તમામ સ્તરે સહકારી મંડળીઓ અથવા યુનિયનો અથવા ફેડરેશનો, ઉદ્યોગ, સંસ્થાઓ, સરકારો, આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારી જોડાણ અને સહકારી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સાથે ભાગીદારી અને જોડાણો સ્થાપિત કરવા અને પ્રોત્સાહન આપવા;
- યુનિવર્સિટી તેના ઉદ્દેશ્યોને આગળ વધારવા માટે યોગ્ય માને તેવા અન્ય કોઈપણ ઉદ્દેશ્યો પૂર્ણ કરવા;

**IRMA ગ્રામીણ વ્યવસ્થાપન માટે શ્રેષ્ઠતાનું કેન્દ્ર બનશે.**

ધી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ રૂરલ મેનેજમેન્ટ, આણંદ (IRMA) અર્થાત્ ગ્રામીણ વ્યવસ્થાપન સંસ્થાન, આણંદની (ઈરમા) સ્થાપના ૧૯૭૯માં કરવામાં આવી હતી,

જેમાં 'અમૂલ' ના સંસ્થાપકોમાંના એક એવા ડૉ.વર્ગીસ કુરિયને તેની રચનામાં અગ્રીમ ભૂમિકા ભજવી હતી. ધ નેશનલ ડેરી ડેવલપમેન્ટ બોર્ડ (એનડીડીબી), ધ સ્વિસ એજન્સી ફોર ડેવલપમેન્ટ કો-ઓપરેશન, ગુજરાત સરકાર અને ધી ઈન્ડિયન ડેરી કોર્પોરેશનના નોંધપાત્ર યોગદાને તેના ૫૦ એકરના વિશાળ કેમ્પસમાં ઈરમા (IRMA)ને જીવંત બનાવવામાં કેન્દ્રિય ભૂમિકા ભજવી હતી. આ સંસ્થાને ગ્રામીણ વિકાસમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવી છે, કે જેના સ્નાતકો હવે દેશભરમાં વિવિધ સંસ્થાનોનું સંચાલન સંભાળી રહ્યા છે.

કેન્દ્રિય ગૃહ અને સહકાર પ્રધાન માનનીય શ્રી અમિતભાઈ શાહે સહકારી ક્ષેત્રમાં 'ઈરમા' ના મહત્વને સમજીને તેની અનેકવખત મુલાકાતો લીધી છે. તેના પ્રભાવ અને ઉપયોગિતાને ધ્યાનમાં લઈને 'ઈરમા' (IRMA) ને સહકારી યુનિવર્સિટી તરીકે વિકસાવવાનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે. (IRMA) મૂળભૂત રીતે ૧૮૬૦ના સોસાયટી રજિસ્ટ્રેશન એકટ હેઠળ એક સોસાયટી તરીકે રજિસ્ટ્રેશન થયું હતું. હવે ત્રિભુવન સહકારી યુનિવર્સિટી વિધેયક-૨૦૨૫ ના અમલીકરણના પગલે (IRMA) સોસાયટીનું વિસર્જન કરવામાં આવશે અને ઈરમા નવી યુનિવર્સિટીની શાળાઓમાંની એક શાખા (સ્કુલ) બની જશે. (IRMA) ને ગ્રામીણ વ્યવસ્થાપન માટે શ્રેષ્ઠતાનું કેન્દ્ર એટલે કે 'સેન્ટર ઓફ એકસેલન્સ ફોર રૂરલ મેનેજમેન્ટ' તરીકે જાહેર કરવામાં આવશે અને યુનિવર્સિટીના માળખામાં તે તેની સ્વાયત્તતા અને ઓળખ જાળવી રાખશે.

ત્રિભુવનદાસ જેવા મહાન વ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલ હોવાથી આ સહકારી યુનિવર્સિટી એક ઉચ્ચ કક્ષાની યુનિવર્સિટી સાબિત થઈ શકશે. આઝાદીના ૭૫ વર્ષ પછી ઊભી થનાર સહકારી ક્ષેત્રને સમર્પિત દેશની પ્રથમ સહકારી યુનિવર્સિટી થકી સહકારી ચળવળમાં યુવા લોહીનો પ્રવાહ વધશે. દેશભરમાં ઘણીબધી શિક્ષણ તાલીમ સંસ્થાઓ છે પરંતુ પ્રમાણિત અભ્યાસક્રમનો અભાવ છે. યુનિવર્સિટીની સ્થાપના થાય તે પહેલાં જ સહકારી ક્ષેત્રની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખીને કોર્ષ ડિઝાઈનનું કામ શરૂ થઈ ગયેલ છે. યુનિવર્સિટીમાં ડીગ્રી અને ડિપ્લોમા અભ્યાસક્રમો ઉપરાંત પીએચ.ડી.ની ડીગ્રી પણ આપવામાં આવશે. તદઉપરાંત સહકારી સંસ્થાના કર્મચારીઓ માટે ટૂંકાગાળાના સર્ટિફિકેટ કોષ પણ ચલાવવામાં આવનાર છે.

પ્રદૂષણ

# માણસના શ્વાસમાં ઘોળાતા ખતરનાક ઝેરની આ છે ડરામણી તસવીર

પ્રદૂષણ માણસનો પીછો છોડે તેમ લાગતું નથી. આપણા પર્યાવરણ કાર્યક્રમને ડામાડોળ કરવામાં મનુષ્યનો ફાળો ઘણો ઊંચો રહ્યો છે, આ પ્રદૂષણ પણ મનુષ્યની મહેરબાનીથી જ આપણી સામે આવ્યું છે. ઘણી જાતના પ્રદૂષણો પેદા કરવામાં મનુષ્યની વૃત્તિ પડદા પાછળની તો ક્યારેક જગ જાહેર પ્રવૃત્તિના કારણે વિશેષ જવાબદાર ઠરી છે. આ પરિસ્થિતિ એટલી હદે વકરી ગઈ છે કે હવે બચવું મુશ્કેલ છે. વાયુ પ્રદૂષણ ખૂબજ ખતરનાક છે, કેમકે તેમાં ચીમનીના ધુમાડા ભળ્યા છે, કેમિક્લમાંથી વછૂટતા અદ્રશ્ય ઝેરી વાયુઓના કારણે વાતાવરણ ઝેરયુક્ત બન્યું છે. પેટ્રોલ ડીઝલના ધુમાડા અને ફેક્ટરીઓ ભઠ્ઠીઓના ધુમાડા, જાહેરમાં ટીપાઈ રહેલા લોખંડ તથા લુહારની ધમણના ધુમાડા ઉપરાંત ગેસના હવા મિશ્રિત પ્રવાહીથી વધુને વધુ ઝેરી બનતા વાયુની તો વાત જ ના પૂછો. ટૂંકમાં વાયુપ્રદૂષણ ઉપરાંત જળ પ્રદૂષણો પણ મનુષ્યનો પીછો છોડ્યો નથી, બંધિયાર પાણી, ખાબોચિયા, ગંદા પડતર પાણીથી વિચિત્ર રીતે તળાવો પરથી વહી આવતા ઝેરી પવનો પણ મનુષ્ય માટે ઘાતક છે. ચારેકોર ક્ચરાના ઢગ, ઢગ પર ઉડતા માખી-મચ્છર અને ગમેત્યાં ઠલવાતા ગંદકી ભર્યા પાણીના પગલે સ્વાસ્થ્ય પર ખતરો તોળાઈ રહ્યો છે. ધ્વનિ પ્રદૂષણ તો એથી ડરામણું છે, ઓટોરિક્ષાના એન્જિનનો કર્કશ અવાજ, વાહનોના કાન ફાડી નાખતા અવાજો, હોર્નના અવાજો, લોકોના બિનજરૂરી બૂમ બરાડા, ગમે ત્યાં થુંકની પિચકારીઓ ઉપરાંત મોટા અવાજે વાગતું ડીજેનું કાનના પડદા ચીરી નાખતું વિચિત્ર સંગીત, રસ્તા પરથી નીકળતી રેલીઓ, ચૂંટણી પ્રચારના ધમધમતા ભૂંગળા, અત્યંત ભીડ વચ્ચે લોકોના ઝઘડાના તું-તું મૈં-મૈં ના આદાન પ્રદાન વચ્ચે જીવતું માનવીય જીવન ક્યાં જઈને શ્વાસ લે.

આપણી શ્વસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા પણ-ખૂબ જ જોખમી, બનતી જાય છે, મનુષ્યના કારસ્તાનના પ્રતાપે સૌ પીડા ભોગવી રહા

છે. સવાલએ થાય છે કે શું આ પીડામાંથી બચી શકાશે? આપણે સૌ રોગકારક વાતાવરણને લઈને ફરીએ છીએ. આપણે ૨૦૨૦ અને ૨૦૨૧નો ગંભીર સમય જોયો છે હજુ પણ આપણે સુધરતા નથી. પ્રદૂષિત હવામાન ઓછું થવાના બદલે વધતું જાય છે. આજે અહીં શ્વાસમાં ગોટાતા અને ઘૂંટાતા ઝેરની સ્થિતિ શું છે તેની વાત કરીશું. વાયુ પ્રદૂષણનો ખતરો ચિંતા પ્રેરક છે. વૈશ્વિક સંસ્થાઓ છાસવારે વાયુ પ્રદૂષણના આંકડા આપે છે. એટલું જ નહીં ચિંતા સાથે ચેતવણીઓ પણ આપે છે. પરંતુ તે દિશામાં વિશ્વમાં ક્યાંય પણ ઠોસ પગલાં ભરાતાં નથી. સ્વિત્ઝરલેન્ડના સંગઠન ચાઈક્યૂએરનો એક તાજો રિપોર્ટ ખાસ કરીને ભારત માટે ચિંતા જન્માવી જાય છે. ચિંતા એટલા માટે કેમકે આ રિપોર્ટમાં દેશની રાજધાની દિલ્હીને દુનિયાની સૌથી ખરાબ ગુણવત્તાવાળી રાજધાનીના રૂપમાં પ્રસ્તુત કરી છે. તો બિહારના બેગુસરાય દુનિયાનું સૌથી વધુ પ્રદૂષિત ક્ષેત્ર ગણાઈ રહ્યું છે.

વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન (ડબલ્યુએચઓ) લગાતાર ચેતવણી આપતું આવ્યું છે કે વાયુ પ્રદૂષણનું ખતરનાક સ્તર અસ્થમા, કેન્સર અને ફેફસાની ગંભીર બીમારીઓનું કારણ બની શકે છે. એની સાથે જોડાયેલ ચિંતા પણ એ છે કે દુનિયાભરમાં દર વર્ષે લગભગ ૧૭ લાખ લોકો વાયુ પ્રદૂષણના કારણે મોતનો કોળિયો બને છે. આમ જોઈએ તો શ્વાસોમાં ઘોળાતા આ ઝેર માટે કોઈ એક કારણ જવાબદાર નથી, અને ના તો કોઈ એકને જવાબદાર ઠેરવી શકાય છે.

સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલી સર્વાધિક સમસ્યાઓ વાયુ પ્રદૂષણના કારણે જ થાય છે. એ પરિસ્થિતિમાં સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે સરકારોને કેટલો ખર્ચ કરવો પડે છે એનું અનુમાન લગાવવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે, આપણે ત્યાં તો સુપ્રિમ કોર્ટ પણ કહી ચૂકી છે કે પ્રદૂષણને અટકાવવા સરકારોએ રાજનીતિથી ઉપર ઉઠીને કામ કરવું પડશે. (આઈક્યુએર) અનુસાર દુનિયાના સર્વાધિત પ્રદૂષિત ૫૦ શહેરોમાં ૪૨ ભારતના છે આ તથ્ય સાચે જ ડરાવનારું છે અને પ્રદૂષણને અટકાવવાના પ્રયાસોમાં થનારી ઢીલાશ તરફ પણ સંકેત કરે છે. બધા જાણે છે કે સ્વચ્છ અને ટકાઉં પર્યાવરણને સાર્વભૌમિક માનવ અધિકારની ગણતરીમાં રાખવામાં આવે છે. પ્રદૂષણની આ ભયાવહતા ના કેવળ ભારત માટે જ નહીં પરંતુ સમગ્ર દક્ષિણ એશિયાના શહેરો માટે ખતરાની ચેતવણી સમાન છે.

સફળતા

## સૌથી વધુ પૈસાદાર ૩૫ વર્ષથી નાની વયના યુવાનો
# સ્ટેન્ફડનો અભ્યાસ છોડી સ્ટાર્ટઅપ શરૂ કરી ૪૧ હજાર કરોડનો તહેલકો મચાવ્યો

સ્વબળે આગળ આવેલા લોકો અનુકરણીય હોય છે. ગર્ભશ્રીમંત વ્યક્તિ આગળ આવે કે કોઇ મોટી કંપનીનોના વારસદારો આગળ આવે અને તેમના ગુણગાન ગવાય તે એની જગ્યાએ બરાબર છે, પણ હકીકત એ છે કે તેઓ મોંમાં સોનાના ચમચા સાથે જન્મ્યા હોય છે. મોટી કોર્પોરેટ કંપનીઓના પાયામાં સ્વબળે આગળ આવેલા લોકો હોય છે. તેમણે પરસેવો પાડીને કંપની ઊભી કરી હોય છે, જેનાં ફળ તેમના વારસદારો આરોગતા હોય છે. ૧૯૯૦ના દાયકામાં જન્મેલા એટલે કે આજે જેમની ઉંમર ૩૦ થી ૩૫ વર્ષની આસપાસ હોય તેવા યુવાનો કરોડપતિ બને ત્યારે તેમની હિંમત અને સંઘર્ષ કથા સમજવા જેવી હોય છે. આ યુવાનોએ સાબિત કર્યું છે કે પૈસાદાર બનવું એ કંઈ ચોક્કસ બિઝનેસગૃહોનાં સંતાનોનો ઈજારો નથી હોતો.

કૈવલ્ય વોરા અને આદિત પલીચાએ ૨૦૨૧માં ઊભી કરેલી કંપની ઝેપ્ટોએ ક્વિક કોમર્સ ક્ષેત્રે તહેલકો મચાવી દીધો છે. ૩૫ વર્ષ કરતાં ઓછી વય ધરાવતા અને આપબળે આગળ આવેલા લોકોની યાદીમાં ૨૧ વર્ષના કૈવલ્ય વોરા ટોપમાં આવે છે. બંને સૌથી વધુ યુવાન વયે પૈસાદાર બન્યા છે. એનો બિઝનેસ પાર્ટનર બાવીસ વર્ષીય આદિત પલીચાનો નંબર તેના પછી આવે છે. અમેરિકાની સ્ટેન્ફર્ડ યુનિવર્સિટીમાં બંને સાથે કમ્પ્યુટર સાયન્સનું ભણતા હતા અને પછી કોરોનાકાળમાં ભણવાનું પડતું મૂકીને તેમણે સાથે મળીને ઝેપ્ટો શરૂ કરી હતી. મુંબઇ સ્થિત ઝેપ્ટોનું વેલ્યુએશન એક વર્ષમાં ૨૫૯ ટકા વધ્યું છે.આજે તેની વેલ્યુ ૪૧,૮૦૦ કરોડ રૂપિયાની છે.

કૈવલ્ય અને આદિત સિવાયના અન્ય યુવાનો, કે જે આપબળે ટોચ પર પહોંચ્યા છે, તેમાં ભારત પેના ૨૬ વર્ષના ફાઉન્ડર શાશ્વત નરકાનીનો સમાવેશ થાય છે. ૨૦૧૮માં તેમણે આ ફિનટેક કંપની શરૂ કરી હતી. ડિજિટલ પેમેન્ટની ઇકો સિસ્ટમમાં આજે ભારત પેનું નામ મહત્ત્વનું છે.

એવી જ રીતે ઓનલાઇન ગેમિંગ સિસ્ટમ ઝૂપીના ૨૮ વર્ષના દિલશેર માલ્હી અને કરન મહેતા પણ આ જ નવયુવાન ઉદ્યોગપતિની યાદીમાં સ્થાન પામે છે. ઝૂપી સાથે સંકળાયેલા ૨૮ વર્ષના અન્ય ઉદ્યોગપતિનું નામ સિધ્ધાર્થ સૌરભ છે.

ભારતમાં યુવા ઉદ્યોગપતિઓ આગળ આવી શકે એવી ઇકો સિસ્ટમ ઊભી થઇ ચૂકી છે. કેટલાક સ્ટાર્ટઅપ ફંડિંગના અભાવે અટવાઈ જતા હોય છે, પરંતુ હવે જયારે નાના ઉદ્યોગો માટે સરકાર પોતે જ જામીન બને છે ત્યારે કોલેટરલ સિક્યોરિટીના અભાવે અટવાતી લોન મળવી આસાન બની છે.

૨૦૧૨માં હોસ્પિટાલિટી ચેઇન શરૂ કરનાર રીતેશ અગરવાલ આજે ૩૦ વર્ષના છે. તેઓ ઓયો (OYO) ના ફાઉન્ડર છે. ઓયોની હોટલ્સ આજે દુનિયાભરમાં છવાયેલી છે.

૨૦૧૬માં સ્લાઇસ નામની ફિનટેક ફર્મ ઊભી કરનાર ૩૧ વર્ષના રાજન બજાજ આઈઆઈટી-ગૌહાટીનાં ગ્રેજ્યુએટ છે.

૩૫ વર્ષની અંદરના આ યુવા ઉદ્યોગસાહસિકો ભવિષ્યમાં દેશના બિઝનેસ ક્ષેત્રને વધુ આગળ લઈ જવાના છે. તેમની પાછળ પરિવાર કે બીજા કોઈનું પીઠબળ નહોતું. એમણે જે કંઇ હાંસલ કર્યું છે તે સ્વબળે કર્યુ છે. ૪૫-૫૫ વર્ષની ઉંમરે તેઓ ઉદ્યોગ ક્ષેત્રે બહુ નામના કમાઇ ચૂક્યા હશે. તેઓ આર્થિક ક્ષેત્રે ભારતનું ગ્રોથ એન્જિન બની શકે છે. એક અહેવાલ અનુસાર ૩૫ વર્ષની અંદરના ૨૦ ટકા સુપર રીચ એટલે કે અતિ ધનાઢ્ય બનેલા યુવાનો ફિનટેક કંપનીઓ સાથે સંકળાયેલા છે. એક અંદાજ અનુસાર હાઇ નેટવર્થ ધરાવતા યુવાનોની સંખ્યા ૨૦૨૭ સુધીમાં બમણી થઇ શકે છે. હાઇ નેટવર્થ ધરાવનારાની સંપત્તિ ઓછામાં ઓછી એક મિલિયન ડોલર એટલે કે ૧૦ લાખ ડોલર હોવી જોઈએ. અલ્ટ્રા હાઇ નેટવર્થ એટલે ૩૦ મિલિયન ડોલર કરતાંય વધારે સંપત્તિ.

એક અંદાજ મુજબ ૧૦ સ્ટાર્ટઅપ યુનિકોર્ન બનવા જઇ રહ્યા છે. આ દસેદસ સ્ટાર્ટઅપના સીઈઓની ઉમર ૩૦ વર્ષ કરતાં ઓછી છે.

૩૦ વર્ષની અંદરના હાઇ નેટવર્થ ધરાવનારા યુવાનો પૈકી ૧૫ ટકા જેટલા યુવાનો યુનિકોર્ન સ્ટાર્ટઅપ અને આઇપીઓના જોરે પાવરફુલ બન્યા છે. આ સંખ્યા ૨૦૩૦ સુધીમાં ૨૫ ટકા પર પહોંચવાની ધારણા છે.

# કૃષિ માર્કેટિંગ વિચારણા

કેન્દ્રીય કૃષિ અને ખેડૂત કલ્યાણ મંત્રાલયે કૃષિ માર્કેટિંગ પર રાષ્ટ્રીય નીતિનો ડ્રાફ્ટ બહાર પાડ્યો હતો અને તેના પર જાહેર ટિપ્પણીઓ અને સૂચનો આમંત્રિત કર્યા હતા. વર્ષોથી કૃષિ ઉત્પાદન અને ઉત્પાદકતામાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે, પરંતુ કૃષિ માર્કેટિંગમાં સમયની સાથે સુધારો થયો નથી. આવી સ્થિતિમાં, કૃષિ સુધારણા માત્ર બજાર સુધારણા પૂરતી મર્યાદિત ન હોવી જોઇએ, પરંતુ તેમાં માર્કેટિંગ સંબંધિત સમસ્યાઓને દૂર કરવાના પ્રયાસોનો પણ સમાવેશ થવો જોઈએ. આનાથી તમામ હિતધારકોને ફાયદો થશે. તેમાં ખેડૂતો અને ગ્રાહકોનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ સંદર્ભમાં, ડ્રાફ્ટ નીતિએ સમગ્ર ભારતમાં એક સમાન વ્યવસ્થા હેઠળ કૃષિ પેદાશોના અવરોધ-મુક્ત વેપારની જરૂરિયાત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

એગ્રીકલ્ચરલ પ્રોડ્યુસ માર્કેટિંગ કમિટી એટલે કે APMC, જેને આપણે ખેત ઉત્પન્ન બજાર સમિતિ પણ કહીએ છીએ, તેની હેઠળ રાજ્યો અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાં કુલ ૭,૦૫૭ જથ્થાબંધ બજારોની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. આમ તો જો આપણે આ બજારોની સરેરાશ ઘનતા જોઈએ તો, દેશમાં અંદાજે દર ૪૦૭ કિમીના વિસ્તાર દીઠ એક બજાર છે. આ ૮૦ ચોરસ કિલોમીટરના બજારના ધોરણ કરતાં ઘણું ઘણું ઓછું છે. એટલું જ નહીં, ૨૩ રાજ્યો અને ચાર કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોનાં ૧,૪૧૦ બજારો તો ઈલેક્ટ્રોનિક-નેશનલ એગ્રીકલ્ચર માર્કેટ એટલે કે e-NAM નેટવર્ક સાથે જોડાયેલા છે. જ્યારે ૧,૧૦૦થી વધુ બજારો સક્રિય નથી. લગભગ ૪૫૦ બજારોમાં ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર ઓછું કે નહીંવત છે અને તે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં કાર્યરત છે.

આ સંદર્ભે, ડ્રાફ્ટ પોલિસીએ કૃષિ-ગ્રાહક બજારોમાં પ્રવેશ વધારવા જેવાં પગલાં પ્રસ્તાવિત કરીને યોગ્ય કાર્ય કર્યું છે જેથી ખેડૂતો તેમના ઉત્પાદનો સીધા ગ્રાહકોને છૂટક રીતે વેચી શકે. આ ગ્રામીણ હાટને ગ્રામીણ કૃષિ બજારોમાં રૂપાંતરિત કરીને, ખાસ કરીને પર્વતીય અને ઉત્તર-પૂર્વીય વિસ્તારોમાં એના માળખાગત વિકાસની

તાતી જરૂરિયાત છે. જિલ્લા અને રાજ્ય સ્તરે કૃષિ-પ્રક્રિયા અને નિકાસલક્ષી સુવિદ્યાઓને મજબૂત કરીને પણ નવો અવાજ બૂલંદ બનાવી શકાય છે. નવી નવી પેઢીના બહુ ઓછા કિસાનો આ પ્રક્રિયા પર વિશ્વાસ રાખે એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ સરકારે એને સકારાત્મક અનુભવો આપવા પડશે.

માહિતીની વિષમતાઓને ઘટાડવા અને પારદર્શિતા લાવવા માટે માર્કેટિંગ પ્રક્રિયાને ડિજિટલ બનાવવાના પ્રયાસરૂપે, હાલની નીતિ એપીએમસી બજારો ઉપરાંત જાહેર અને ખાનગી પ્રાપ્તિ કેન્દ્રો અને ગ્રામીણ હાટ સુધી e-NAMને એકીકૃત કરવા અને વિસ્તરણ કરવાની પણ ભલામણ કરે છે. વધુ મહત્ત્વની બાબત એ છે કે, નીતિમાં ખાનગી ક્ષેત્રની ભાગીદારી વધારવા માટે કહેવામાં આવ્યું છે. આમ કરવાથી, ખાસ કરીને ખાનગી-જાહેર ભાગીદારીના ક્ષેત્રમાં, APMC બજારોમાં ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની અછતને દૂર કરી શકાય છે. રાજ્યોના કૃષિ મંત્રીઓની એક સશક્ત કૃષિ માર્કેટિંગ રિફોર્મ કમિટી બનાવવાની પણ જરૂર છે. જેથી રાજ્યોને APMC એક્ટની સુધારેલી જોગવાઈઓને અપનાવવા માટે પ્રેરિત કરી શકાય. કેટલાક ખેડૂત સંગઠનોએ ચિંતા વ્યક્ત કરી છે કે ખાનગી ક્ષેત્રની ભાગીદારીમાં વધારો થવાથી એકાધિકાર થશે જે ખેડૂતોને નુકસાન કરશે અને તેમની સોદાબાજીની શક્તિ છીનવી લેશે.

જોકે, જથ્થાબંધ ખરીદદારો દ્વારા ખેડૂતો પાસેથી કૃષિ પેદાશોની સીધી ખરીદી, એટલે કે સરકાર દ્વારા સૂચિત મંડીઓ વિના અથવા વિવિધ શુલ્ક ચૂકવ્યા વિના સીધી ખરીદી, લાંબા ગાળે ખેડૂતોની તરફેણ કરશે. ડ્રાફ્ટ પોલિસીમાં ત્રિમાસિક એગ્રી-બિઝનેસ ઈન્ડેક્સની સ્થાપનાની પણ ભલામણ કરવામાં આવી છે. ડ્રાફ્ટ પોલિસી સ્વીકારે છે કે કૃષિ માર્કેટિંગ એ રાજ્યની સૂચિમાં એક વિષય છે અને બંધારણની સાતમી સૂચિમાં હોવાથી, કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારોએ આ વિષય પર સાથે મળીને કામ કરવું પડશે. ભૂતકાળમાં કૃષિ કાયદાઓ પાછા ખેંચી લીધા પછી, સરકારે કૃષિ સુધારા માટે સલાહકારી અભિગમ અપનાવીને કેટલાક પગલાં લીધાં છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં, સારા સ્ટોરેજ અને માર્કેટ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરમાં રોકાણની જરૂર છે. આ સાથે, સંગ્રહનું વિકેન્દ્રીકરણ કરવાની અને સારી વેરહાઉસ સુવિધાઓ ઊભી કરવાની અને દેશમાં કૃષિ કોમોડિટીઝમાં ડેરિવેટિવ્ઝ ટ્રેડિંગ ફરી શરૂ કરવાની જરૂર છે.

**આહાર વિહાર**

# વધારે પૈસા = વધુ પોષણ ? ... ના જરાય નહીં...

પોષણ માસમાં જાણો પોષણ વિશેની અવનવી વાતો... વધુ પૈસા ખર્ચવાથી વધુ પોષણ મળે એ વાતમાં દમ નથી, કેમ કે કુદરતે એકદમ મફત મળતી વસ્તુઓમાં પણ ઠાંસી-ઠાંસી પોષણ ભર્યું છે...

આખો મહિનો 'પોષણ' શબ્દ બહુ કાને પડવાનો. કેમ કે સપ્ટેમ્બર મહિનો એટલે પોષણ માસ. પૌષ્ટિક આહાર એટલે શું ? પૌષ્ટિક આહારનું નામ લેતા જ તમારાં મનમાં ક્યા ખાદ્યો યાદ આવ્યા ? કાજુ-બદામ- ડ્રાયફ્રૂટ્સ ? દૂધ- ચીઝ-પનીર ? પ્રોટીનયુક્ત મિલ્ક પાવડર ? એપ્પલ, કીવી અને ખજૂર ? જી હા. બિલકુલ. પૌષ્ટિક આહારનું નામ આવે એટલે સ્વાભાવિક આ બધા ખાદ્યો આપણાં મનમાં તરવરે અને આ બધા જ ખાદ્ય ખૂબ મોંઘા છે એમાં પણ ના નહીં અને એટલે જ આપણાં મનમાં એક વાત ઠસી ગઈ છે કે જેમ વધુ મોંઘું ભોજન ખાઈએ તેમ વધુ પોષણ મળે. અથવા તો વધુ પોષણ મેળવવું હોય તો વધુ પૈસા ખર્ચવા પડે. પહેલી નજરે આ વાત એકદમ સાચી લાગે. આપણે ત્યાં તો કહેવત પણ છે કે 'ગોળ નાખો એવુ ગળ્યું થાય'. પણ જો

ડૉ. પ્રીતિ દવે

ખરેખર આવું હોય તો તો પોષણ એ ફક્ત પૈસાવાળાનો ઈજારો થઈ જાય. કુદરતનો ન્યાય પોષણની બાબતમાં અનોખો છે. કુદરતે વ્યવસ્થા જ એવી કરી છે કે સૌથી વધુ પોષણ ધરાવતી વસ્તુઓ લગભગ મફત છે. એટલે ગરીબ હોય કે તવંગર સૌને સરખું પોષણ મળી શકે. બસ જરૂર છે ઓછા ખર્ચ વાળા પણ ભરપૂર પોષણ ધરાવતા ખાદ્યોને ઓળખી કાઢવાની.

શરૂઆત આપણે એપ્પલથી જ કરીએ. રોજનું એક એપ્પલ ખાવાથી 'ડૉક્ટર દૂર રહે એવી ક્હેવત તો આપણને બધાને અંગ્રેજીની ચોપડીમાંથી રટાવી દીધી છે. મોટા ભાગના લોકો એવું માને છે કે એપ્પલમાં લોહતત્ત્વ બહુ હોય, પણ એપ્પલમાં દર ૧૦૦ ગ્રામે ફક્ત ૦.૫ ગ્રામ લોહતત્ત્વ હોય છે જ્યારે ખેતરના શેઢે-પાળે કુદરતી રીતે ઊગી જતા કરમદામાં ૨૯-૩૦ મીલી ગ્રામ જેટલું અધધ લોહતત્ત્વ હોય છે ! માંસ કરતાં પણ વધુ લોહતત્ત્વ મફતમાં મળતા પાકા કરમદામાં હોય છે. ક્યાં ૧૫૦-૨૦૦ રૂપિયે કિલો એપ્પલ અને ક્યા ફ્રીમાં મળતા. કરમદા... આવું જ હાથલા થોરના ડોડવા પણ લોહતત્ત્વનો ભંડાર છે. હવે એ વાત અલગ છે કે આપણે ખેતર ને શેઢે પાળે આવા ઉપયોગી ફળાઉ ઝાડી-ઝાખરાં રહેવા જ

આજકાલ ઘણા લોકો સમજ્યા વગર જ પોતાના બાળકોને કોડલીવર અને ફીશલીવર જેવા માછલીના તેલ આપે છે. કેમ ? વિટામિન ડી મળે અને હાડકાં મજબૂત થાય ને એટલે. આ તદ્દન મૂર્ખતા છે. બાળકોમાં હાડકાં મજબૂત કરવા હોય અને કેલ્શિયમ ભરપૂર કરવું હોય તો રજાના દિવસોમાં બાળકોને સરસ તેલમાલીશ કરીને સવારના કુમળા તડકામાં પાર્કમાં એકાદ કલાક ધીંગા-મસ્તી કરવા છોડી દો. પિકનીકની અને સવારના તડકામાંથી એક્દમ બેસ્ટ ક્વોલિટી અને સાવ મફત વિટામિન ડીથી બાળકનું શરીર ભરાઈ જશે. રમીને આવે એટલે મસ્ત નવશેકું દૂધ, મિલ્કશેક, લસ્સી, રાગીનો શીરો કે લાડુ આપી દો. એટલે હવે કેલ્શિયમ પૂરેપૂરું અવશોષાય જશે.

આવી જ રીતે કેરી અને પપૈયાં જેવાં ફળ. મોંઘા લાગતા હોય તો વિટામીન એ મેળવવા સાવ મફતમાં ઊગી આવતી ડોડીની વેલનાં પાન ચાવી જાઓ. ઢગલા મોઢે વિટામિન એ મળી જાય. ગોંગરું, ખાટી ભાજી, આમલીનાં પાન અને સીઝનમાં ૩૦-૪૦ રૂપિયે કિલો મળતા આમળા અને લીંબુ ૨૫-૩૦ રૂપિયાનું એક નંગ મળતા મોંઘા કિવિ કરતાં અનેક-અનેકગણું વિટામિન સી આપી દેશે. તો હવે વધુ પૈસા એટલે જ વધુ પોષણક્ષમ આહાર એ વાત ભૂલી જજો. સસ્તા પણ કુદરતી પોષણક્ષમ આહારની મજા માણજો.

નથી દીધાં અને સમજ્યા વગર તારની વાડ બનાવીને આપણા કુદરતી પોષણયુક્ત થાળીમાં છીંડાં કરી દીધાં છે. એમ તો ઘરની આજુબાજુ ભરપૂર ઊગતા ફૂદીના અને લાલ તાંદળજામાં પણ લોહતત્ત્વ ભરપૂર છે.

હવે જો અનાજની જ વાત કરીએ તો ઘઉં અને બાસમતી ચોખા આ બન્ને અનાજમાં સૌથી મોંઘા મળે છે, પણ પોષણની વાત કરીએ તો બાજરો અને રાગી સસ્તા છે પણ શક્તિ, પ્રોટીન, લોહતત્ત્વ, ફાઈબર અને કેલ્શિયમ આ બધું જ ઘઉં અને બાસમતી ચોખા કરતાં બાજરા અને રાગીમા અનેકગણું વધુ હોય છે. છે ને મજાની વાત!

પ્રોટીનની વાત આવે એટલે દૂધ, પનીર, ઈંડા, માસ, મચ્છી યાદ આવે પણ આ બધુ ખૂબ મોંઘુ છે. જો એક્દમ સરસ ક્વોલિટીનું પ્રોટીન જોઈતું હોય તો બધા જ દાળ અને કઠોળમાંથી સરસ પ્રોટીન મળે છે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે દાળ અને કઠોળમાં દૂધ, પનીર, ઈંડા, માસ, મચ્છીમાં હોય તેના કરતાં ઘણું વધુ પ્રોટીન હોય છે. દાળ-કઠોળ ને અનાજ એટલે કે ભાત-રોટલી સાથે ખવાય એટલે પ્રોટીનની ક્વોલિટી એક્દમ મસ્ત બની જાય. એમાંએ જો દાળ-કઠોળને આખી રાત પલાળીએ, ફણગાવીએ કે પછી આથવી દઈએ તો તો પ્રોટીનનો પાવર બમણો થઈ જાય. અને આ ત્રણેય પદ્ધતિમાં એક પણ રૂપિયાનો ખર્ચ થતો નથી.

(ફુલછાબ તા.૪-૯-૨૦૨૪માંથી સાભાર)

માનવતા

# મનખાવતાર પ્રેમાવતાર છે!

મનુષ્ય અવતાર દુર્લભ છે. એકવાર મળ્યો છે તો તેને જીવી જાણવાનો છે, જીવી બતાવવાનો છે, તેને જીતી લેવાનો છે. બાકી જીવી તો બધા જ જાય છે. ખાવું-પીવું-ભણવું-લગ્ન કરવાં - સંતાનો પેદા કરવાં-તેમની જવાબદારી લેવી-નોકરી કરવી અને પછી ટાંપીને બેઠેલું મોત એકાએક આવી આપણી બાજીને સંકેલી લે છે. જીવ્યા ખરા, પણ ખરું જીવી જાણવાનું બાકી જ રહી જાય છે. રાંડ્યા પછીનું કોઈનું પણ ડહાપણ નકામું જ હોય છે. ક્યારેક થોડી થોડી તે વિશે સમજ પડવા માંડે છે; ત્યારે મોટાભાગનું આયુષ્ય હાથમાંથી સરકી ગયું હોય છે. એક પગ જીવનમાં, બીજો પગ મૃત્યુ લગોલગ- કહો પછી એવી સમજને ય શું કરવાની....?

જીવન દોહ્યલું છે. મનખાવતાર પ્રેમાવતાર છે, સમતા અને મમતાનો આ અવતાર છે, કલ્યાણ અને સભર સૌંદર્યનો આ અવતાર છે, માણસને જ નહીં, સમગ્ર સૃષ્ટિને ચાહી લેવાનું આ અનૂઠું ભ્રમણ છે. ઈશ્વરે અહીં મોકલ્યા, ઈશ્વરે જ અહીંથી ઉપાડી લીધા. આ બે વસ્તુ ઈશ્વરાધીન છે. પણ એ બે બિન્દુ વચ્ચેનો થતો વિસ્તાર આપણા થકી થયેલો હોય છે. બસ, ત્યાં જ પ્રશ્ન કરી રહેવાનો છે : મારે મારો વિસ્તાર કેવી રીતે કરવો છે ? મળેલાં વર્ષોને કેવી રીતે ધન્ય કરી રહેવાં છે ? માત્ર પશુવત જીવી જીવું છે કે કશુંક સમયની આ પટ્ટી પર અંકિત કરીને જવું છે. ખાલી હાથે આવીને, ખાલી હાથે જ જવાનું - એવું ચવાઈ ગયેલું વિધાન આપણે સૌ વારંવાર ઉચ્ચાર્યા કરીએ છીએ પણ એ માત્ર પોપટિયું ઉચ્ચારણ થઈને રહી જાય છે. ખાલીહાથે ભલે આવ્યા, ખાલી હાથે ભલે જઈએ - પણ એ વચ્ચેના અવકાશમાં માણસ ઈચ્છે તો ઘણું ઘણું કરી શકે. બીજું તો ઠીક, પણ પોતાને, પોતાના આત્માને, એ સવેળા ઓળખી લે તોય એનો બેડોપાર થઈ જાય. સૌનો રસ્તો ભલે અલગ હોય, પણ એ રસ્તે કાંટા તો પાથરવાના નથી જ, એ રસ્તે વેરઝેરનાં બી તો વાવવાનાં નથી જ, એવો રસ્તો બીજાને મુશ્કેલીમાં મૂકે તેવો તો ન જ હોઈ શકે. એ રસ્તો બીજાને અવળે માર્ગે ચઢાવી દે તેવો લગીરે ન હોવો જોઈએ. વ્યવસાય ગમે તે હોય, જાતિ-પાતિ ભલે અલગ અલગ હોય, પદ-પ્રતિષ્ઠામાં ભલે

પ્રવીણ દરજી
ક્ષણક્ષણાર્ધ

ફરક હોય પણ છેવટે સમાન વસ્તુ તો આપણે ''માનવ'' છીએ એ જ અવશેષમાં રહે છે. બસ, આ 'માનવ' છીએ એટલી સમજ કેળવાય તો પછી માનવે સાચે સાચ શું કરવું જોઈએ તે વિશેનાં દ્વાર આપો આપ ખૂલી રહેશે. ઈશ્વરે એના સાચ્ચા પ્રતિનિધિ રૂપે આપણને ''આત્મા'' આપ્યો છે. બસ, જરૂર પડે તેને પૂછો, તે અવશ્ય સાચા પંથે દોરશે. પણ આપણે આત્માને ભંડકિયામાં પૂરી દઈ બુધ્ધિ પાસે તેના ઉત્તરો મેળવવા જઈએ છીએ. બુધ્ધિ અને તર્કને ઘણી લેતી-દેતી છે. આત્મા-હૃદયને યથેચ્છ રીતે નિયંત્રિત કરીને પછી આપણને જુદા પાટે ચઢાવી દે છે. બાકી આત્મા કહે છે :

નિહાળી રહે, જો ચારે તરફ જો. બધે સૌંદર્ય જ સૌંદર્ય છે. જળ છે, જળપ્રપાત છે, નદી છે, નદ છે, સમુદ્ર છે, પહાડો છે, ખીણો છે, વૃક્ષો છે, વનશ્રી છે, પંખીઓ છે, પશુઓ છે, પંખીના અવાજ છે. આ આકાશ છે, આ પૃથ્વી છે, આ ઋતુઓ છે, તેની સમયે સમયે વૈભવી મુદ્રાઓ છે. આ બધું તો જો. અને હા, તારી ચારે તરફ માનવ મહેરામણ છે. તેમના ભાતભાતના ચહેરાં છે, તેમનાં એકાધિક કર્મો છે, તેની ચાલના પણ ભિન્ન ભિન્ન છે.મનુષ્ય તું એ બધું માણી લે, નીરખી લે. અને તું માનવ ! એ સર્વને સાંભળી પણ લે. અહીં અકલ્પ્ય અવાજોનું એક બીજું વિશ્વ છે. બોલનારે બોલનારે જુદા શબ્દો છે, જુદા અવાજ અને તેમના જુદા આરોહ-અવરોહ છે. અને હા, જુદા જુદા અર્થો પણ એ બધું કાન સરવા કરી સાંભળવા જેવું છે. 'જોવાની' ક્રિયામાં જેવાં રૂપ-અરૂપ, સૌંદર્ય અને કદરૂપતા બંને છે, તેમ નારી 'સાંભળવાની' ક્રિયામાં પણ વિરોધોનું વિશ્વ પડેલું છે. ક્યાંક એ અવાજ કર્કશ છે, ક્યાંક એ અવાજ મધુર છે, ક્યાંક તને દૂર દૂર ખેંચી જઈને તારા આત્માને પ્રફુલ્લ કરી રહે છે. તો કોઈક કોઈક અવાજો તને દિશાભ્રાન્ત પણ કરી મૂકે. વશીકરણ તો બંને અવાજોમાં છે. દ્રશ્યો તો બંને પ્રકારનાં છે. જ્ઞાન-વિજ્ઞાન છે, સંવેદના છે, કરુણા છે, કરુણતા પણ છે, પ્રેમ છે, નફરત પણ છે, મીઠો આવકાર છે તો તિરસ્કાર પણ છે; કોઈક કોઈને માટે હાથ પ્રસારી રહે છે, તો કોઈક પકડેલા હાથને તરછોડી પણ રહે છે. કોઈકની જીભ પર સરસ્વતી છે, તો કોઈકની જીભ પર સાક્ષાત રાવણ જેવી અહ્મભરેલી ભાષા પણ છે. કોઈક અહીં શિશુની જેમ ભલોભોળો છે તો કોઈક અહીં શકુનિની જેમ દુષ્ટતાની જાળ પણ બિછાવી રહ્યું હોય છે. તારી આ 'જોવાની' અને ''સાંભળવાની' ક્રિયા એમ એકદમ તને મૂંઝવી રહે તેવી છે. તું બધીવાર

કંઈ તારી ઈચ્છા પ્રમાણે આંખને બંધ પણ કરી શકે તેમ નથી, તો કાન પર હાથ રાખીને સાંભળ્યું - ન સાંભળ્યું પણ કરી શકે તેમ નથી.

કારણ કે તું આ સૃષ્ટિનો, આ સમગ્ર સંસારપ્રપંચનો, એક હિસ્સો છે. તું એ બધાં સાથે ક્યાંક ને ક્યાંક, કશેક જોડાયેલો છે. તારે એવા સંબંધનો સહજ રૂપે સ્વીકાર કરવો રહ્યો અને એ અનિવાર્ય પણ છે....

પણ ખરી વાત 'જોવા', 'સાંભળવા' પછીની એ સર્વને તારી રીતે અનુભવવાની છે. તું જે જૂએ છે તેમાં શું સ્વીકાર્ય છે કે કયું અસ્વીકાર્ય છે તેનો વિવેક સ્વયં કરવાનો છે. સૂપડું તારી પાસે છે. તારે તારા હાથે છડતાં છડતાં એ વચ્ચેનો ભેદ જાણી અનુભવવાનું છે, ગ્રહણ કરવાનું છે. એ જ રીતે 'સાંભળવા'નું તો પારાવાર છે. ન્યાયાધીશ મૂંઝાઈ જાય એ રીતે તારી અંદર બેઠેલા વકીલો સામસામી દલીલો કરશે, પ્રમાણો આપશે, તર્ક-દ્રષ્ટાંતો રજૂ કરશે. સૌ પોતાનો સત્ય હોવાનો દાવો સિદ્ધ કરવા મથશે. તારે તે વખતે ભેદ કરી, ફરી વિવેકને કામે લગાડી જાણી લેવાનું છે કે ક્યા અવાજને મારે, કેટલો સ્મરણમાં રાખવાનો છે. ખરી વાત, મનુષ્યને, આ જગતને એમ અનુભવવાની છે. પણ એ 'અનુભવવાની' ક્રિયા આપણી પાસે અમુક સજ્જતા માગી લે છે. તુલસીએ એના સમયમાં કહ્યું તે આજે વિભિન્ન રીતે પ્રસ્તુત તો છે જ :

તુલસી ઈસ સંસાર મેં પાંચ રતન કે સાર,
સંત મિલન, અરુહરિકથા, દયા, ધર્મ, ઉપકાર.

અહીં સંત મિલન એટલે સદ્‌પુરૂષ, સદમિ, સાંચી વ્યક્તિનો સંગ એમ સમજવાનું છે. હરિકથામાં કથાની વાત કરતાં સજ્જન પુરૂષોની વાણીનો આપણા સમયમાં અર્થ લેવાનો છે. એ આપણને સદ્-અસદ્ વચ્ચેના અંતરનો ખ્યાલ આપી રહે છે. દયા-કરુણાની વાત આજે એજ રૂપે, પ્રેમ-સ્નેહભાવ રૂપે સાચી છે. ધર્મનો અર્થે અહી ધર્મ નથી, કર્તવ્ય છે, ધર્મ એટલે ઊંચું નૈતિક જીવન. ઉપકારનાં અર્થઅન્યને મદદરૂપ થઈ રહેવું, એક મનુષ્યે બીજા મનુષ્યને સધિયારો પૂરો પાડવાનો છે, તેના હમદર્દ બની રહેવાનું છે. માણસ માણસ સાથે તો એમ જોડાયેલો રહે પણ પેલી આખીય પ્રકૃતિ-પંખી સૃષ્ટિ સાથે પણ એવા જ કરુણાના ભાવે જોડાયેલો રહેવો જોઈએ. તેના થકી કશે-કશું ક્ષત-વિક્ષત ન થાય તેવી તેની ઉમદા જીવનશૈલી હોવી જોઈએ. કહો કે આ બધું આપણા ભીતરને ભિન્ન રીતે સજ્જ કરી રહે છે. જીવનનો ખરો અર્થ જ આવી

અનુસંધાન પાના નં ૩૪ પર

યોગ

# યોગ એટલે શરીર અને મનથી અનુભવ કરવાનું વિજ્ઞાન

યોગ કોઇ શાસ્ત્ર નહીં પણ વિજ્ઞાન છે. ભગવાન બુદ્ધ- ઇસુ ખ્રિસ્ત-મહાવીર- પતંજલિ એમ દરેક મહાન આત્માઓને યોગમાંથી પસાર થયા બાદ જ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થયો છે. જીવનના પરમ સત્ય સુધી પહોંચવા યોગ સર્વશ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે. જેને ધર્મ કહેવામાં આવે છે તે આપણા વિશ્વાસ સાથે જોડાયેલો છે. પરંતુ યોગ વિશ્વાસનો નહીં, જીવનમાં સત્યની દિશા તરફ કરવામાં આવેલા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોની ક્રમબદ્ધ પ્રણાલી છે. યોગની અનુભૂતિ માટે કોઇ પણ પ્રકારની શ્રદ્ધાની જરૂર પડતી નથી અને ના તો તેના માટે આંખે પાટા બાંધી અનુકરણ કરવું પડે છે. નાસ્તિક હોય કે આસ્તિક કોઈપણ યોગ સાથે જોડાઇ શકે છે.

**- ઓશો રજનીશ**

આજે યોગની વાત એટલા માટે કેમકે, દર વર્ષે ૨૧ જૂનની ઉજવણી આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' તરીકે કરવામાં આવે છે. યોગ એ બીજું કંઇ નહીં પણ વિચારોના મંથનને શાંત કરવાની એક પદ્ધતિ છે. યોગ ધર્મ કે દર્શનશાસ્ત્ર નથી. પરંતુ શરીર અને મનથી અનુભવ ડરવાનું વિજ્ઞાન છે અને તે કોઇનું ઇનોવેશન નહીં પણ ડિસ્કવરી છે. યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના 'યુજ' ધાતુ પરથી બનેલો છે, જેનો અર્થ થાય છે જોડાણ. ભારતીય ફિલસૂફીમાં વૈદિક તત્વજ્ઞાનના છ પરંપરાગત દર્શન છે, તેમાંના એક દર્શનનું નામ યોગ છે. પતંજલિના યોગસૂત્રો રાજયોગ તરીકે જાણીતા છે. પતંજલિનું લખાણ ''અષાંગ યોગ'' એક પદ્ધતિનો આકાર બની ગયું છે. આ આઠ અંગતી વિવિધ લાક્ષણિક્તામાં યમ (અહિસા- સત્ય- બ્રહ્મચર્ય-અપરિગ્રહ), નિયમ (વ્રત જેમકે શૌર્ય- સંતોષ- તપ- સ્વાધ્યાય), આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, (બહારના પદાર્થમાંથી ઇન્દ્રિયો ખેંચવી), ધારણા (એકાગ્રતા), ધ્યાન (ઈશ્વર પર એકાગ્રતા) અને સમાધિ છે.

**ચિંતન બુચ**

શાંડિલ્ય ઉપનિષદમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જેણે આસન જીત્યું તેણે ત્રિભુવન જીત્યું. પ્રાણાયામ અને ધ્યાન એટલે યોગનો આત્મા. ધ્યાન એટલે માત્ર આંખો બંધ કરીને માત્ર પદ્માસનમાં બેસી જવું? ના, કોઈ પણ કાર્યમાં તમે એકાગ્ર થઈને પોતાની જાતને

તેમાં ઓગાળી દેવી અને જે અનભૂતિ મળે તે ધ્યાન જ છે. આ જ કારણ છે કે આપણા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, ઉત્તર પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી યોગી આદિત્યનાથ, અભિનેત્રી શિલ્પા શેટ્ટી- કેટરિના કેફ- લારા દત્તા, ફૂટબોલર ડેવિડ બેકડમ, પોપસ્ટાર લેડી ગાગા સહિત અનેક હસ્તીઓ નિયમિત રીતે યોગાસન કરે છે. વ્યસ્ત દિનચર્યા વચ્ચે પણ નરેન્દ્ર મોદી વહેલી સવારે ભુજંગાસન, વક્રાસન, ત્રિકોણાસન, કપાલભાતિ, સેતુ બંધાસન, તાડાસન કરવા પાછળ સમય ફાળવી જ લે છે. આજે ભારત જ નહીં વિશ્વના અનેક દેશમાં યોગ ખૂબ જ લોકપ્રિય બની ગયું છે ત્યારે યોગ અંગે કેટલીક જાણી-અજાણી વાતો કરીશું.

### યોગ મેટની શોધ કેવી રીતે થઈ?

પ્રાચીન સમયમાં ત્રદેષિ-મુનીઓ, સાધુ-સંતો યોગ કરતી વખતે શરીર જમીન તત્વના સંસર્ગમાં રહે તેની પર વિશેષ ભાર આપતા. યોગનિંદ્રામાં જવા માટે તેઓ પહાડ, પર્વતોની તળેટી, જંગલ, ગુફા જેવા એકાંત અને પ્રકૃત્તિ સાથે જોડાયેલા સ્થળો પર પસંદગી ઉતારતા. પરંતુ ૧૯૭૦ના દાયકામાં યોગ કરવા માટે લોકો શેતરંજીનો ઉપયોગ કરતા થયા. સમય જતા શેતરંજીનું સ્થાન રબરની મેટે લીધું. સ્વાભાવિકપણે અહીં પ્રશ્ન થાય કે, જમીન પર કરવામાં આવતા યોગ માટે શેતરંજી કે યોગ મેટની જરૂરિયાત ઊભી કેવી રીતે થઈ? તે અંગેની માહિતી પણ રોચક અને જાણવા જેવી છે. યોગ ગુરુ બીકેએસ આયંગરે ભારતીય લોકોને યોગમેટનો પરિચય કરાવ્યો. ૧૯૬૦માં તેઓ યુરોપ યોગ શીખવાડવા ગયા ત્યારે વિદેશી વિદ્યાર્થીઓને જમીન પર ઊભા રહીને યોગ કરવામાં કેટલીક તકલીફો પડી. ચંપલ વગર જમીન પર ઊભા રહીને યોગ કરવામાં તેમનું સંતુલન ખોરવાતું. તેઓ ધ્યાનમગ્ન થઈ યોગ કરી શકતા નહીં. એકવાર યોગ ગુરુ આયંગર પોતે જ આ તકલીફનો ભોગ બન્યા. જર્મનીમાં લપસણાં ફ્લોરિંગને કારણે યોગગુરુ યોગ કરતાં જ પડતાં-પડતાં માંડ બચ્યાં. હકીકતમાં, આસન તરીકે રાખેલી કાર્પેટની નીચે રબરની મેટ હોવાને કારણે તેમનું સંતુલન જળવાઇ શક્યું નહીં અને ત્યારથી, ધાબળાંના સ્થાને રબરની મેટનો વપરાશ વધ્યો. યોગ મેટની શોધ કરવામાં જર્મનીના એન્જેલા ફાર્મરની ભૂમિકા પણ નિર્ણાયક બની રહી.

### યોગની પણ વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશિપ

વિશ્વભરના ક્રિકેટપ્રેમીઓનું એપિસેન્ટર હાલ વેસ્ટ ઇન્ડીઝ અને અમેરિકામાં છે; જ્યાં ટી-૨૦ વર્લ્ડકપ યોજાઇ રહ્યો છે. ફૂટબોલ, ક્રિકેટ, હોકી, કબડ્ડી જેમ યોગમાં પણ "વર્લ્ડ

ચેમ્પિયનશિપ'' યોજવામાં આવે છે. ઈન્ટરનેશનલ યોગા સ્પોર્ટ્સ ફેડરેશન દ્વારા ૨૦૦૪ની સાલથી પ્રત્યેક બે વર્ષે ''વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશિપ ઓફ યોગા સ્પોર્ટ્સ'' યોજાય છે. છેલ્લે ૨૦૨૩માં યોજાયેલી યોગાની વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશિપની મેન્સ એક્રોબેટિકમાં ઈરાને જ્યારે આર્ટિસ્ટિકમાં ભારતે ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો હતો. જોકે, યોગની આ પ્રકારની સ્પર્ધા થવી જોઈએ કે કેમ તેને લઈને મતમતાંતર છે. મનને શાંત કરવા માટે યોગ શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવે છે. હવે તેમાં સ્પર્ધાનું તત્વ ઉમેરવાથી સ્ટ્રેસનું પ્રમાણ વધશે અને યોગનો મૂળ હેતુ વિસરાઇ જશે. પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં યોગની એવી વ્યાખ્યા આપી છે કે યોગ એ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ છે. મતલબ કે, મનની ચંચળતા રોકવા માટેનું માધ્યમ છે. ડૉ. આનંદ બાલયોગી 'એ બ્રીફ હિસ્ટ્રી એન્ડ ઈન્ટ્રોડક્શન ટુ યોગા સ્પોર્ટ્સ 'માં કહે છે કે, 'યોગને અન્ય સ્પોર્ટ્સ જેવું જ ગણવામાં આવે તો આ ચેમ્પિયનશિપના આયોજકોએ નીતિગત નિયમો પાળવા જોઇએ. જેમ કે, યોગ ચેમ્પિયનશિપમાં ભાગ લેનારો સ્પર્ધક માંસાહાર કે દારૂથી દૂર રહેતો હોવો જોઇએ. સ્પર્ધક સારો જીમ્નાસ્ટ હોય તે જરૂરી નથી પણ તેની પાસે યોગનું પાયાનું જ્ઞાન હોવું જોઇએ.'

---

અનુસંધાન પાના નં ૩૧ પરનું ચાલુ

વ્યાપક ચેતના સાથે વિધાયક રીતે જોડાઇ રહેવાનો છે. હું મને ચાહતો તે ક્ષણથી જ અન્યને ચાહતો થઇશ. એટલે આરંભ સ્વજાગૃતિથી થવો જોઇએ. જીવનને પ્રેમભૂમિ બનાવવાની છે. વૈકુંઠ જવા કરતાં વ્રજ વહાલું ત્યારે જ લાગે જ્યારે ચેતના પૂર્ણ રૂપે વિકસિત થઇ રહે. ઈશ્વરે આપણી સામે વિશ્વ મૂકી આપ્યું છે, માણસ મૂકી આપ્યો છે. તેનો આખો સંસાર ખડો કરી દીધો છે. પણ શાનું ચયન કરવું તે તો પેલા વિવેક જ શીખવે છે. પરોપકાર નિષ્ઠા, પવિત્રતા, આભિજાત્ય, માનવતા, સંસ્કાર, શીલ વગેરે શબ્દો શબ્દકોશમાંથી બહાર નીકળવા જોઇએ અને જીવનકોશમાં તેનું રૂપાંન્તર થઇ રહેવું જોઇએ. એમ થાય તો અશુભ વિચાર કે અશુભ કર્મ આપોઆપ નિર્મૂલ થઇ રહેશે. જીવન ખુદ એક સભરયાત્રા બની રહેશે. ઇચ્છીએ તો એમ જિંદગીને હરિયાળો બગીચો બનાવી રહીએ, અન્યથા જીવન તો જીવી જવાય પણ ઉપર ભૂમિ જેવું - લુખ્ખું, ખડબચડ ગતિ ચૈતન્ય છે, અગતિ જડતા છે. ગતિ છે ત્યાં અસ્તિત્વ છે, 'બિઈંગ' છે અને ત્યાં જ જીવનના આનંદબોધ છે.

## 'સહકાર' પાક્ષિક અને 'ગ્રામસ્વરાજ' માસિકના જાહેરાતના દર

### તા. ૧-૧૦-૨૦૨૪ થી

| સહકાર પાક્ષિક | એકવાર | ત્રિમાસિક | છ માસિક | વાર્ષિક |
|---|---|---|---|---|
| ૧. આખું પાન | ૬,૦૦૦/- | ૩૦,૦૦૦/- | ૬૦,૦૦૦/- | ૧,૦૦,૦૦૦/- |
| ૨. અડધું પાન | ૪,૦૦૦/- | ૨૦,૦૦૦/- | ૪૦,૦૦૦/- | ૯૦,૦૦૦/- |
| ૩. પા પાના | ૩,૦૦૦/- | ૧૫,૦૦૦/- | ૩૦,૦૦૦/- | ૬૫,૦૦૦/- |
| ૪. શુભેચ્છા | ૨,૦૦૦/- | ૧૦,૦૦૦/- | ૧૮,૦૦૦/- | ૪૦,૦૦૦/- |

સહકાર પાક્ષિકમાં જાહેરાતના છુટક ભાવ : એક કોલમ સે.મી. રૂા. ૧૨૫/-

**'સહકાર' વિશેષાંક : ૨૦૨૫ થી**

| | | |
|---|---|---|
| ૧. | ટાઈટલ પાન - ૪ | ૪૦,૦૦૦/- |
| ૨. | ટાઈટલ પાન - ૨ / ૩ | ૨૫,૦૦૦/- |
| ૩. | આર્ટ પેપર ફોર કલર | ૧૫,૦૦૦/- |
| ૪. | અંદરનું આખું પાન | ૭,૫૦૦/- |
| ૫. | અંદરનું અડધું પાન | ૫,૦૦૦/- |
| ૬. | અંદરનું પા પાન | ૩,૦૦૦/- |

## જાહેરાતોમાં બેંકોના સરવૈયાં - બેલેન્સશીટ્સનો દર પાના દીઠ રૂા. ૧૦,૦૦૦/-

| '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 : 10-07-2025)

## “સહકારિતા દ્વારા વધુ સારાં વિશ્વ માટે સમાવેશી અને ટકાઉં સમાધાનો આગળ વધારવા”

શાંતિ અને વિકાસમાં સહકારી સંસ્થાઓના યોગદાનને લોક સમુદાય સુધી પહોંચાડવા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારિતા દિવસ આંતરરાષ્ટ્રીય કો-ઓપરેટિવ એલાયન્સ (આઈસીએ) દ્વારા સન ૧૯૨૩ થી વાર્ષિક ધોરણે ઉજવવામાં આવે છે અને ૧૯૯૫ થી સંયુક્ત રાષ્ટ્ર (યુનો) દ્વારા સત્તાવાર રીતે આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારિતા દિવસ ઉજવવામાં આવે છે. ૨૦૨૫માં આ દિવસ આઈસીએનો ૧૦૩મો અને UNનો ૩૧મો માન્યતા પ્રાપ્ત આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારી દિવસ છે, જેનું આયોજન ICA અને COPAC દ્વારા સંયુક્ત રીતે મુખ્ય UN એજન્સીઓ દ્વારા સાથે મળીને કરવામાં આવે છે.

૫ જુલાઈ, ૨૦૨૫ રોજ આંતરરાષ્ટ્રિય સહકારિતા દિવસની ઉજવણીની પ્રેરણાદાયક વિષયવસ્તુ ‘‘સહકારિતા દ્વારા વધુ સારાં વિશ્વ માટે સમાવેશી અને ટકાઉં સમાધાનો આગળ વધારવા’’ નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. આ વર્ષનો આ કાર્યક્રમ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તે યુએન આંતરરાષ્ટ્રીય સહકારી વર્ષ (IYC૨૦૨૫) દરમિયાન યોજવામાં આવી રહ્યો છે - જે ન્યાયી, સમાન, ટકાઉં અને સ્થિતિસ્થાપક સમાજના નિર્માણમાં સહકારી સંસ્થાઓની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકાને ઉજાગર કરે છે. વધતા જતા આજના વૈશ્વિક પડકારો આર્થિક અસ્થિરતા, પર્યાવરણીય પ્રદૂષણ, સામાજિક અસમાનતા અને પરંપરાગત તકલાદી સહાય જેવા વધતા જતા વૈશ્વિક પડકારો વચ્ચે ૨૦૨૫ની વિષયવસ્તુ સહકાર સંચાલિત વિકાસની તત્કાલીન સુસંગતતા પર ભાર મૂકે છે.

સહકારી સંસ્થાઓ વૈશ્વિક અર્થતંત્ર અને સામાજિક વિકાસના કૃષિ અને નાણાંથી લઈને આરોગ્યસંભાળ, ગ્રાહક, હાઉસીંગ, ઉર્જા અને શિક્ષણ સુધી દરેક ક્ષેત્ર સાથે જોડાયેલી છે. જે લોકશાહી શાસન અને વહેંચાયેલ માલિકીના સિદ્ધાંતો પર કાર્ય કરે છે. આર્થિક લોકશાહીને વધારવા, સામાજિક ન્યાયને આગળ વધારવા અને પર્યાવરણીય સંતુલનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સહકારિતાના યોગદાનને વ્યાપકપણે સ્વીકારવામાં આવે છે.

આંતરરાષ્ટ્રિય સહકારિતા દિવસે જન જાગૃતિ વધારવા, ટકાઉં વિકાસમાં સહકારી સંસ્થાઓના યોગદાનને ઉજાગર કરવા, ઉદ્યોગસાહસિક અર્થવ્યવસ્થા અને સહકારી સંસ્થાઓને મજબૂત બનાવવા, તેમજ વૈશ્વિક સ્તરે સહકારી સંસ્થાઓ માટે સક્ષમ કાનૂની અને નીતિગત વાતાવરણ બનાવી હેતુપૂર્ણ નેતૃત્વને પ્રોત્સાહન આપી યુવાનોને સહકારી ચળવળમાં જોડવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

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 Unino, 'SAHYOG', Relief Road, Ahmedbad-380 001
Printed at : Reliable Art Preintery (Ahmedabad) Pvt. Ltd., 301, 3rd Floor, Punit Plaza, B/h. Navgujarat College, Off. Ashram Road, Ahmedabad-380014. Gujarat