સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

ખાધું છે લૂણ, ગુપ્ત પ્રણવ મંત્ર ફૂંકાઈ ગયો!
ચઢ્યું છે ઋણ, 'ઓગણીસ'નો શંખ ફૂંકાઈ ગયો!
મૂકાઈ ગયો સમય બૉંબ, ફૂટશો નિવેદને -
ખસે છે પ્લેટો 'કંપ' પ્હેલાં, પવન ફૂંકાઈ ગયો...

હાઈકુ

હોય છે ડબ્બા,
માત્ર 'સેટીંગ' માટે -
'નીતિશ' જેવા
(બિહારી બાબુની ગૂંલાંટ)

કાઢે છે ઘૃત
વાંકી આંગળી કરી -
શ્રી ચંદ્રબાબુ!
(તેવર બદલ્યા ?)

ચિંતન

આત્મત એવેદં સર્વમ્ ।

પરમાત્મામાંથી જ આ બધું પ્રાદુર્ભાવ પામ્યું છે. આ પરમાત્મામાંથી પ્રાણ પેદા થાય છે, મન, ઈન્દ્રિયો, આકાશ, વાયુ, તેજ, પાણી અને વિશ્વને ધારણ કરનારી પૃથ્વીનું પ્રાકટ્ય સહજ બને છે.

વેદ પણ કહે છે કે જે કાંઈ ભૂતકાળમાં હતું, વર્તમાનમાં છે ને ભવિષ્યમાં હશે તે બધું પરમપુરુષ પરમાત્મા જ છે, બીજું કશું નથી. સૌથી પહેલાં આરંભમાં ભૂતમાળના એક માત્ર અધિષ્ઠાતા સ્વર્ણમય અવિદ્યારહિત પરમાત્મા હતા. એમણે પૃથ્વી તથા અંતરિક્ષ કે સ્વર્ગની સૃષ્ટિ કરી. એમને છોડીને એમે બીજા કયા દેવની પૂજાની સામગ્રીથી ઉપાસના કરીએ ?

બ્રહ્માંડ - વિશ્વ એ પરમાત્માનું નિજાનંદ માટે માયાવી સર્જન છે. નાનું બાળક દરિયા કાંઠે મંદિર - બગીચાનું રેતીથી સર્જન કરે અને વિસર્જન કરી મજા માણે તેમ ઈશ્વર પણ રમે છે.

સુવિચાર

- ભગવાને કહ્યું કે, મોક્ષ હથેળીમાં છે, અજ્ઞાન જાય તો.... - **આસસૂત્ર**
- શાસ્ત્ર લખવાનું પ્રયોજન શું ? એ થર્મોમીટર છે. 'શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે તે સાચું છે ને આપણે કહીએ છીએ તે ખોટું છે' આ ફર્ક જાણવા માટે છે - **રજનીશ**
- 'જ્ઞાનીની કૃપા' મોક્ષે લઈ જાય અને 'ભગવાનની કૃપા' સંસારના ભૌતિક સુખો આપે. ભગવાન મોક્ષે ના લઈ જાય, કારણ કે ભગવાન 'જ્ઞાની' વગર ઓળખાણ નહીં. તે ગુપ્તવેષે છે - **દાદા ભગવાન**
- ધર્મયુક્ત લક્ષ્મી (રાજલક્ષ્મી) પ્રાપ્ત કરી હોય તો, તે લક્ષ્મી પ્રાપ્ત કરનારને કદી છોડતી નથી - **અખંડ આનંદ**
- જે રાજાની મંત્રણા ગુપ્ત હોય, તેને નિઃસંદેહ સિદ્ધિ મળે છે - **વિદુર**
- ધ્યાતા-ધ્યેયનો તાર સંધાયો, એનું નામ ધ્યાન - **ધ્યાનસૂત્ર**
- આજનું ઔષધ : મૂળાના રસમાં મલાઈ મેળવી ફેસપેકની જેમ લગાવવાથી ઉનાળામાં સૂર્યનાં કિરણો સામે રક્ષણ થાય છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ડૉ. હેરી લિંકનન અમેરિકાના માનસશાસ્ત્રી હતા. તેમની પાસે એક મહિલા દર્દી ફરિયાદ લઈને આવી કે મા પતિની ખૂબ સેવા કરું છું, છતાં તેમને મારા પ્રત્યે લાગણી નથી.

ડૉકટરે તેમને સઘન પૂછપરછ કરી જાણી લીધું કે પતિ એક સારા સદગૃહસ્થ છે. કોઈ જાતનું તેમને વ્યસન પણ નથી. ડૉકટરે કહ્યું, 'આપના પતિથી કયારેક ભૂલ થઈ જાય ત્યારે તમે કેવો પ્રત્યાઘાત આપો છો ?' મહિલાએ કહ્યું, 'આ તો હું છું તો તમને નિભાવી લઉં છું. બીજું કોઈ હોત તમને પાડી દેત.' ડૉકટરે કહ્યું, 'મેડમ, તમારું બાકીનું બધું જ વર્તન બરાબર છે, માત્ર સુધારો આટલો જ કરવાનો કે પતિથી ભૂલ થાય ત્યારે તમારે એટલું જ કહેવાનું, 'હશે, કોઈ વાંધો નહીં, માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર'.

ડૉકટરે આગળ કહ્યું, 'અને જો તમારાથી કંઈ ભૂલ થાય તો કહેવાનું કે 'આ તો તમે છો મને નિભાવી લો છો, બીજો કોઈ હોત તો મને કયારની કાઢી મૂકી હોત.' આવું બોલજો અને મને એક મહિના પછી મળવા આવજો.'

મહિલાએ સૂચના મુજબ બરાબર પાલન કરવાનું નક્કી કર્યું. થોડા દિવસમાં જ એનું આશ્ચર્યજનક પરિણામ મળ્યું. ડૉકટર પાસે ફરી મળવા આવીને આંખમાં આંસુ સાથે એ મહિલાએ કહ્યું, 'તમારી સલાહથી મારા પતિતનું વર્તન મારા પ્રત્યે લાગણીસભર બની ગયું છે.' બીજાની ભૂલ કાઢવાની કુટેવ છોડવા જેવી છે.

જગતનો તાત ધૂંધવાયો છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલે જાહેરમાં બુલંદ અવાજે કહ્યું હતું કે જગતમાં કોઈને છાતી કાઢીને ફરવાનો હક્ક હોય તો તે ખેડૂતને હોવો જોઈએ. એ કણમાંથી મણ પેદા કરી પ્રજાનું પેટ ભરે છે. પોતે ટાઢ, તડકો અને વરસાદ જોયા વિના પરસેવો પાડતો રહે છે. એ ધાનની ધૂળ કરીને ખાય છે જયારે છાંયડે, પંખાની કે એસીની હવા ખાતા સુખિયાં લોક એની પરસેવાની કમાણી પણ તાગડધિન્ના કરે છે. મહાત્મા ગાંધીએ પણ ખેડૂતને જ સાચો માનવી ઠેરવતાં લખાણો લખ્યાં છે. એ જ ખેડૂત આઝાદીનાં સિત્તેર વર્ષ વીતી ગયા છતાં હાંસિયે ધકેલીઈ જાય, સરકાર કે સમાજ એની સદંતર ઉપેક્ષા જ કરતાં રહે તે કેવી વિડંબના છે! ખેડૂતોનાં સંગઠનોએ ૨૧ રાજયોમાં આંદોલન છેડ્યું છે અને દસમી જૂને ભારતબંધનું એલાન આપ્યું છે. કહેવા પૂરતા બધા કહે છે કે ભારત ખેડીપ્રધાન દેશ છે. પરંતુ ખેતી પર જીવવાની કોઈની તૈયારી છે ખરી? ખુદ ખેડૂત પરિવારના દીકરાને ખેડૂત નથી રહેવું. ચોથા વર્ગના કર્મચારી બનવાનું એ પસંદ કરશે. ખેડૂતોની આ દુર્દશા પાછળ નહેરુથી મોદી સુધીની તમામ નેતાઓની વેપાર-ઉદ્યોગલક્ષી નીતિ જવાબદાર છે. ચૂંટણી પૂરતો ખેડૂતને સાચવી લેવાનો. એને 'જગતનો તાત' કહીને ખુશ ખરી દેવાનો. બલકે ખેડૂતોના મત લણી લેવા માટે ખેડૂત સમાજના જ ઉમેદવારોને ટિકિટો આપી ચૂંટણીમાં બહુમતી લાવી દેવાની. આ કૂટનીતિ નહેરુથી લઈ મોદીસુધીના તમામ રાષ્ટ્રીય નેતાઓ અને કોંગ્રેસ કે ભાજપ સહિતના પક્ષો અપનાવતા રહ્યા છે - કોઈએ ખેડૂતને વડાપ્રધાનની ખુરશી નથી પહોંચવા દીધો. ચરણસિંહ, દેવીલાલ અને દેવગૌડા જેવા ખેડૂત નેતાઓને કેવી રીતે રમાડવા તે વેપાર-ઉદ્યોગ ક્ષેત્રોના હામી ભદ્ર લોક નેતાઓ સુપુરે સમજતા હતા. પરિણામે ખેડૂત વર્ગમાંથી આવનારા શરદ પવાર કે ચીમનભાઈ પટેલ જેવા સક્ષમ આગેવાનો પણ ખેડૂતોની વાતો કરતાં કરતાં ઉદ્યોગપતિઓનાં ખીસ્સામાં સરકતા રહ્યાં છે. આખરે ગરીબકો ખેડૂત આંદોલન કરીને પણ શું ફીણવાનો છે ?એ દૂધ કે અનાજ અને શાકભાજીનો જથ્થો કેટલો વખત બ્લોક કરી શકશે ? મંદસૌર ઘટનામાં ખેડૂતોનું લોહી રેડાયા પછી પણ શો ફરક પડ્યો ? ખેડૂતોને ચૂંટણી ટાણે આમલીપીપળી બતાવતી રહે છે.રાહુલ ગાંધી મંદસૌર જશે અને મોદી પાંચ વરસમાં ખેડૂતોની આવક બમણી કરવાનાં બણગાં ફૂંકશે - એથી ખેડૂતના ઘરમાં શું આવશે ? આખરે રાજ તો કરતા હોય છે તે લોકો જ કરે છે. આથી સીમાંત ખેડૂત પણ હવે ખેતીને રામ રામ કરી શહેરમાં મજૂરીસ કરવા કે પાનનો ગલ્લો કરવાનું શ્રેયસ્કર સમજે છે. વરસોવરસ ખેડૂતો દેવાનાં બોજ તળે આત્મહત્યા કરતા રહે છે. એમનાં લાખ-બે લાખનાં દેવા વસૂલવા સરકાર પઠાણી ઉઘરાણી કરાવે છે. નીરવ મોદી અને વિજય માલ્યા જેવા ઉદ્યોગપતિઓ અબજોનું કરી નાખી સિફતથી વિદેશ ભાગી જાય છે. ખેડૂતોના નામે ચાલતી રાજનીતિ પણ આખરે તો અંગત સ્વાર્થ સાધવા જ થતી રહે છે. આથી આંદોલન એ એનો ઉકેલ નથી. ખેડૂતોને સરખી રીતે જીવવા મળે એ માટે યુરોપનાં દેશોમાં છે તેવી 'મિનિમમ ઈન્કમ' વાળી સ્કીમ હોવી જોઈએ. જો એવો કોઈ ઉકેલ નહીં મળે તો ખેડૂતો આપઘાત કરતા રહેશે અને પછી એક દિવસ ભૂખ્યાં જનોનો જઠરાગ્નિ જાગીને રહેશે.

મેથી (ફેનુગ્રીક)

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

મેથી ઉપર લખવા બેસીએ ત્યારે વાંચતા એવું લાગે કે મેથી ઉપર આખી નવલકથા લખી શકાય. મેથીના ફાયદા – ગેરફાયદા વાંચતા પહેલા તમારા મગજમાં પણ નક્કી હોય છે. ઘણા વર્ષોથી લોકો અને ખાસ કરીને ગુજરાતમાં મેથીનો ઉપયોગ વધારે છે અને સાચો પણ છે. જેમણે પણ શરૂઆત કરાવી હશે એણે પણ એ સારી વાત છે. મેથીના પાંદડા અને મેથીના બી બંને ખૂબ જ ગુણકારી છે. હવે સાન્યટિફીક રીતે મેથી કેટલી ગુણકારી છે એ જરા જોઈ લઈએ. મેથીમાં વિટામિન બહુ પ્રમાણમાં રહેલા હોય છે. જેવા કે થાઈમિન, ફોલિક એસિડ, રીઝોફલવીન, નિયાસીન, વિટામિન-એ, વિટામિન-બી૬, વિટામિન-સી આ ઉપરાંત મિનરલ્સ પણ ઘણા હોય છે. જેવા કે, કોપર, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, આયન, સેલેનિયમ, ઝીંક, મેગેનિઝ, મેગ્નેશિયમ, વિટામિન-કે વગેરે વધારે પ્રમાણમાં મેથીના બી માં જોવામાં આવે છે. મેથીના બી એટલે આપણા ઘરમાં વપરાતી કાચી મેથી. ખોરાક પચવામાં મેથીના બી વધારે પ્રમાણમાં ભૂમિકા ભજવે છે. મેથીને જોતા જ આપણને એમ લાગે કે કેવો ન ગમે એવો સેફ છે એનો અને એની સાથે એનો કડવો ટેસ્ટ આપણને હેરાન કરી નાખે. મોટા ભાગના લોકો મેથીને કળવી માની એનો ઉપયોગ ઓછો કરે છે. કદાચ આ લેખ વાંચ્યા પછી એમને મેથી ખાવાની ઈચ્છા થાય... એવી ભગવાનને પ્રાર્થના...

મેથીના ફાયદા જોઈએ... પહેલા તો મેથીમાં સફોનિન નામનું તત્ત્વ રહેલું છે કે જે હૃદયમાં કોલેસ્ટ્રોલ જમા થતો અને એફસોબ થતો અટકાવે છે. જેને લીધે કોલેસ્ટ્રોલ અને ટ્રાઈગ્રીસલાઈઝમાં ખૂબ જ લાભકારી છે કે મેથીને લીધે શરીરમાં ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં જમા થાય છે એટલે કે પેશાબ અથવા તો ઝાડા વાટે કાઢી નાખે છે એટલે ખાસ કરીને જે લોકોને કોલેસ્ટ્રોલ અને ટ્રાઈગ્રીસલાઈઝના પ્રશ્નો હોય તેમણે મેથી રેગ્યુલર લેવી જોઈએ. જેમને હૃદયરોગના પ્રશ્નો હોય તેમણે મેથી લેવી જોઈએ. ગેલેક્ટ્રોમેનના લીધે હૃદય માટે બહુ સારું છે. જેમાં પોટેશિયમ વેલ્યુ વધારે છે જે સોડિયમને કાઉન્ટર કરે છે. જેનાથી હૃદયનો હાટરેટ અને બ્લડપ્રેશર બંને કંટ્રોલ કરે છે. હવે, સગળતો પ્રશ્ન ડાયાબિટીસ. ગેલેક્ટ્રોમેન અને ન્યૂટરલ સોબ્યુબર ફાઈબરના હિસાબે સુગરને ખેંચી લે છે. જેના લીધે ડાયાબિટીસ કંટ્રોલમાં રહે છે અને શરીરમાં ઈન્સ્યુલીન ઓછું થતું હોય તેને વધારવામાં મદદ કરે છે. એટલે ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ રોજ મેથી લેવી જોઈએ. હવે પેટના પ્રશ્નો હય જેમની પાચન શકિત મંદ થઈ ગઈ હોય એ લોકોએ પણ મેથી લેવી જોઈએ. કારણ કે ફાયબર અને એન્ટીઓક્સીડન્ટના હિસાબે શરીરને જોખમી જે ટોકસીન હોય છે તેને બહાર કાઢવામાં મેથી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એટલે ખાસ કરીને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ જેમની પાચનશકિત ઓછી હોય એમણે મેથીનો ઉપયોગ રોજ કરવો જોઈએ. જે લોકોને એસીડિટી હોય એ લોકોને મેથીથી ફાયદો થતો હોય છે. આપણા દેશમાં વજન ઓછું કરવાના બહુ જ પ્રમાણમાં પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. લોકો જીમમાં જાય, દોડવા જાય, ખાવામાં ચરી પાડે, બિચારા ભૂખ્યા મરે પણ વજન ઓછું થતું નથી. (ક્રમશઃ)

પત્રલેખન : એક વિસરાતી કલા

મોરપીંછના રંગ
ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

માણસ પાસે જ્યારે ભાષા નહોતી ત્યારે પણ એ સામાજિક વ્યવહાર ઈશારાથી ચલાવતો હતો, પરંતુ ધીમે ધીમે ઈશારાઓમાંથી ધ્વનિ પ્રગટતો ગયો અને ઉચ્ચારમાંથી શબ્દો બનતા ગયા, એના અર્થો નિર્મિત થયા અને પછી બની ભાષા. સામાજિક આદાન પ્રદાન વધુ સરળ બનાવવા ભાષાને લિપિબદ્ધ કરવામાં આવી. પરિણામે સન્મુખ અભિવ્યક્તિની મર્યાદા દૂર થતા વિમૂખ વ્યક્તિ પણ લેખિત સંદેશાઓ મોકલીને – સામેની વ્યક્તિ એ વાંચીને સમજતો થયો. અને આ રીતે પત્રલેખનની શરૂઆત અને જરૂરિયાત ઊભી થઈ.

પત્રલેખન ખરેખર આપણા મનોભાવો, લાગણી અને વિચારોને વ્યક્ત કરવાનું ઉત્તમ માધ્યમ છે. જો કે આજકાલ આપણા મનની વાત વ્યક્ત કરવા માટેના અનેક માધ્યમો અસ્તિત્વમાં આવી ગયા છે. પરંતુ આજે પણ પત્રમાં મનની વાતો લખીને મોકલવાથી સામેની વ્યક્તિ જે સંવેદના અનુભવે છે એવી સંવેદના બીજા માધ્યમોમાં અનુભવાતી નથી. કેમ કે પત્રમાં આપણી પ્રિય વ્યક્તિના હસ્તાક્ષર હોય છે. લખાયેલા પત્રનો સ્પર્શ થતા જ પ્રિય વ્યક્તિને સ્પર્શ કર્યાની ભાવાનુભૂતિ થાય છે. એ પત્રમાં અંકિત થયેલા અક્ષરો પણ એના જુદા જુદા વળાંકે જુદી જુદી લાગણી રજુ કરતા હોય છે. દા.ત. કોઈનું નામ "પ્રિતીકા" છે તો એ નામને લખતી વખતે "પ્રિ" ને એકદમ વળાંકદાર – મરોડદાર બનાવીને અંતિમ અક્ષર "ક" ને પણ મરોડ આપીને "પ્રિ અને કા" ના મરોડ મેળવવાથી એક હોડીની આકૃતિ બનશે જેનાથી જીવન સાગર સાથે તરવાની વાત, લાગણી આપોઆપ વ્યક્ત થઈ જશે. આવી મજા ફેસબૂક કે વૉટ્સપ પર કે અન્ય માધ્યમોમાં આવતી નથી. હસ્તાક્ષરમાં લખાયેલો પત્ર પ્રિય વ્યક્તિ આપણી સામે હોવાનો અહેસાસ કરાવે છે. વળી એ લખાયેલો પત્રને રાત્રે રૂમમાં એકલા સુતા સુતા વાંચવાથી જે સુખની અનુભૂતિ થાય છે તે અદભૂત હોય છે. વળી એ લખાયેલો પત્ર જ્યારે કોઈ યુવતિ ગળી વાળીને પોતાના ગળા નીચે કપડામાં છૂપાવી દે છે ત્યારે એ પત્ર લખનાર પ્રિય વ્યક્તિ ભલે તેનાથી હજારો માઈલ દૂર હોય છતાંય એને એ હૂંફની અનુભૂતિ અનુભવાય છે. પરંતુ આજકાલ વૉટસપને કારણે આ પત્રલેખનની કલા સાવ વિસરાઈ ગઈ છે. આજે ગમે તેટલું એકબીજાને ચાહતા પાત્રો પણ પત્ર લખવાનું ભૂલી ગયા છે. પરંતુ આપણે એ નથી જાણતા કે આવા પ્રેમપત્રો આપણને જીવવાની એક નવી શક્તિ, નવી ઊર્જા, નવી ચેતના આપતા હોય છે. હવે તો પ્રિય પાત્રને પણ અન્ય કોઈએ મોકલેલું લખાણ કે શાયરી કે પ્રેમની વાત કોપી કરીને પેસ્ટ કરી દઈએ છીએ. અને સામેથી પણ કોપી થઈને આવેલો રિપ્લાય પણ વાંચીને આપણે ક્ષણિક કંઈક અનુભવીને એ મેસેજ ડિલિટ કરી દઈએ છીએ જેને કારણે આજની યુવાપેઢી પ્રેમપત્રોની આખી વિરાસત ગુમાવી રહી છે.

પત્ર લખવાની ભૂલાતી કલાને કારણે આપણા પારિવારિક સંબંધોની ઉષ્મા, ગરિમા, હૂંફ ઓછી થતી જાય છે. એક જ ઘરમાં જુદા જુદા રૂમમાં સૂતેલા બાપ દીકરો કે મા દીકરી વોટ્સપમાં વાતો કરે છે. અને સાથે આ બધા પોતપોતાના બીજા સાથીઓ – મિત્રો સાથે પણ ફટાફટ કોપી પેસ્ટ કરીને નવા સંબંધ બનાવતા – બાંધતા – ટકાવતા – નિભાવતા અને તોડતા હોય છે. આમાં ક્યાંય હૃદયની પ્રેમાનુભૂતિ જોવા મળતી નથી. કેમ કે કોઈની ઉછીની લાગણી લઈને બનાવેલા સંબંધો પણ વધુ ટકતા હોતા નથી.

લખાયેલા પત્રોનો એક જુદો જ પ્રભાવ હોય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ, મહાત્મા ગાંધી, જવાહરલાલ નહેરુ, કવિ કલાપી, સ્વામી આનંદ, કાકા કાલેલકર... આ બધાના લખાયેલા પત્રો આજે આપણી વિરાસત છે. એમાં જે તે સમયની સામાજિક સ્થિતિ અને મનની સચ્ચાઈ જોવા મળે છે. અનેક મહાપુરુષોના પત્રો આજે પુસ્તક સ્વરૂપે પણ મળે છે.

આ પત્ર લખવાની કળાને વ્યાવસાયિક રીતે જોઈએ તો પણ એ ખુબ જ અગત્યની કળા સિદ્ધ થાય છે. એ દૃષ્ટિએ પત્રો બે પ્રકારના હોય છે. ખાનગી પત્રો અને જાહેર પત્રો. અથવા ઔપચારિક પત્રો કે અનૌપચારિક પત્રો. જેમાં જાહેર પત્રો કે ઔપચારિક પત્રોમાં રાજનીતિક પત્રો, વ્યાવસાયિક પત્રો, સરકારી, બિન સરકારી પત્રો, સંસ્થાકીય પત્રો, વહીવટી પત્રો, બાકી તમામ પ્રકારના જાહેર પત્રો આ શ્રેણીમાં આવે છે જ્યારે ખાનગી કે અનૌપચારિક પત્રોમાં વ્યક્તિગત, પારિવારિક, સામાજિક, વ્યવહારિક, પ્રેમપત્ર, પ્રેરકપત્રો, ભાવનાત્મક પત્રો...આવે છે.

આ બધા પ્રકારોને જરા વિગતે જોઈએ તો સૌ પ્રથમ વ્યક્તિગત પત્રો આવે છે જેમાં જેમાં માતા પિતા, પુત્ર પુત્રી, પતિ પત્ની, પ્રેમી પ્રેમિકા, ભાઈ બહેન, મિત્રો, સંબંધી, તથા પરિવારના તમામ સ્નેહીજનો વચ્ચે લખાતા પત્રો આવે છે. આવા પત્રોમાં મોટેભાગે વ્યવહારિકતા અને સચ્ચાઈની વાતો હોય છે. જેનાથી સંબંધો વધુ ઘટ્ટ બને છે. એકબીજા પ્રત્યે થયેલી ગેરસમજો દૂર થાય છે. પરંતુ આજકાલ આવા પત્રો ભાગ્યે જ લખાય છે. આજે એક વ્યક્તિની બીજી વ્યક્તિ પ્રત્યેની ભાવના, સંવેદના પ્લાસ્ટીકના ફૂલો જેવી થઈ ગઈ છે. જે બહારથી તો એકદમ આકર્ષક અને સુંદર દેખાય છે પરંતુ નજીકથી જુઓ, કે અંદરથી એમાં કોઈ સુગંધ હોતી નથી કે નથી હોતી કોઈ ઉષ્મા. પારિવારિક સંબંધો તૂટવાનું આ પત્ર નહીં લખવાનું પણ એક મોટું કારણ છે. આજે સાસરે ગયેલી દીકરીની ખબર પિતા વોટ્સપથી લઈ લે છે અથવા ફેસબૂકના ફોટા ઉપરથી એ સુખી છે એવું જાણી લે છે. પરંતુ પત્રમાં લખાતી સાચી વાત આજે ક્યાંય ખોવાઈ ગઈ છે. અને સૌથી મહત્વની વાત તો એ છે કે કોઈ પ્રિય પાત્રને પત્ર લખ્યા પછી સામેથી પત્રની રાહ જોવાની જે મજા હતી, એ જે ઈંતઝારની મજા હતી, એમાં જે પ્રેમ વધતો, છલકતો એ આજે આ વોટ્સપ કે ફેસબૂકીયા પ્રેમમાં નથી અનુભવાતો.

સામાજિક પત્રો પણ ખુબ જ મહત્વના છે. જેમાં જન્મ મરણના પ્રસંગે, લગ્નપ્રસંગે, નવા ઘરના વાસ્તુપૂજન વખતે, ધાર્મિક વાર તહેવારે, સાંસ્કૃતિક, વાર્ષિકોત્સવ કાર્યક્રમોમાં, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં લખાતા પત્રો આ પત્રશ્રેણીમાં આવે છે. પરંતુ આજકાલ આ પ્રકારના પત્રો પણ લખાતા સાવ બંધ થઈ ગયા છે. જેને કારણે આપણે સૌ એકબીજાથી દૂર જતા જઈએ છીએ. વિમૂખ થતા જઈએ છીએ.

વ્યાવસાયિક, ધંધાકીય પત્રો પણ પહેલા ખુબ લખાતા, એક વેપારી બીજા વેપારીને, ગ્રાહકોને, કંપનીમાં, પેઢીમાં, સંસ્થાઓની પ્રવૃતિ સંદર્ભે, સૂચનો માટે કે થતી કામગીરી માટે પત્રો લખીને સૂચિત કરવામાં આવતું હતું. જેની ખુબ મોટી નોંધ લેવામાં આવતી હતી. જો કે સરકારી કામકાજમાં આજે પણ પત્રોનું ચલણ છે. પણ એનું સ્વરૂપ બદલાયું છે. સરકારી પત્રો પણ અનેક રીતે ઓફિસોના વહીવટ અને વ્યવહાર ચલાવવા માટે લખાતા હોય છે, જેમાં સરકારી પદ પ્રમાણે એનું સંબોધન અને વિગતો લખાતી હોય છે. નાના કર્મચારીઓ એ આ સંદર્ભે બહું જ ધ્યાન રાખવું પડતું હોય છે. બહારથી લખતા સામાન્ય નાગરિકો પણ આવા પત્રો લખીને પોતાની વાત સરકાર સુધી પહોંચાડતા હોય છે. જો કે સરકારી પત્રો લખવાની એક સિસ્ટમ જ નિયત થયેલી છે. વ્યવહારિક અને સરકારી પત્રોમાં સંબોધન પણ એક મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ઘણીવખત સંબોધન

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

પ્લાસ્ટીક પ્રદુષણનો દાનવ : રોકવો ફરજીયાત છે...!

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

હાર્દિક પંડયાને એક ઓવર ફેંકતા જેટલી વાર લાગે છે એટલી વારમાં તો વી ધ પીપલ ચાર ટ્રક જેટલો પ્લાસ્ટીકનો કચરો દરિયામાં પધરાવી દઈએ છીએ...! દર વર્ષે લગભગ ૮ મીલીયન ટન પ્લાસ્ટિક આપણે મહાસાગરોમાં પધરાવી દઈએ છીએ જે દર મીનીટે કચરાના એક ટ્રક બરાબર થાય છે...! અને આટલું પ્લાસ્ટિક દરિયામાં હોમવા પાછળનું એકમાત્ર કારણ એ પણ છે કે દર વર્ષે આખી દુનિયા લગભગ ૫૦૦ અબજ પ્લાસ્ટિક બેગ્સનો ઉપયોગ કરે છે, એટલે સ્વાભાવીક છે કે પ્લાસ્ટિક કચરો પણ વધુને વધુ માત્રામાં નીકળવાનો જ..! પ્લાસ્ટિક કચરાની ગંભીરતા એ વાતથી સાબિત થાય છે કે પાછલા એક વર્ષમાં ઉત્પાદિત થયેલ પ્લાસ્ટિકની સંખ્યા પાછલા એક દશકમાં ઉત્પાદીત પ્લાસ્ટિકથી પણ વધુ હતી, ઈટ મીન્સ કે પાછલા દસ વર્ષ જેટલું પ્લાસ્ટિક તો આપણે એક વર્ષમાં જ બનાવેલું, હવે સિમ્પલ વાત છે કે બનાવેલું તો મતલબ કે વપરાયેલું ઈઝ ઈકવલ કે એટલો પ્લાસ્ટિક કચરો તો આપણે બનાવ્યો જ...!

આગળ લખી એ અને હજુ આગળ આવશે એ પ્લાસ્ટિક રામાયણ કરવાનું કારણ એક જ આ વર્ષે ૫ જુને એટલે કે આજથી બે દિવસ પછી આપણે જેની ઉજવણી કે અવેરનેસ અંગે ચિંતન કરવાના છીએ એ 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ' ના મુખ્ય અને વૈશ્વિક યજમાન પણ આપણે યાની કી ભારત જ છે અને એનાથી પણ ખાસ તો ૫ જુનના 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ ' પર ચિંતન-મનન કરવાનો વિષય પણ આ જ છે, એટલે કે ' પ્લાસ્ટિક પ્રદુષણને હરાવો (બીટ પ્લાસ્ટિક પોલ્યુશન)...! અબ આયા સમજ મેં કી ક્યું પ્લાસ્ટિક કથા શુરુ હુઈ...?! એનીવેઝ વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ પર પર્યાવરણની જાણવણી માટે વિવિધ પ્રકારે ચિંતન, પ્રોગ્રામ અને કાર્યક્રમો થતા રહેતા હોય છે અને એનાથી જનસમાજમાં જાગૃતિ અને પ્રદુષણથી બચવા અને પર્યાવરણની રક્ષા કરવા તરફ ભાર અને દિશાનિર્દેશ કરવામાં આવતો હોય છે. પર્યાવરણ બચાવવા માટે સૌપ્રથમ તો પ્રદુષણને જ નાથવું પડે એ વાતમાં તો દુનિયાના દરેક દેશો સહમત છે જ પણ પ્રદુષણ એટલા બધા પ્રકારે અને એટલી મોટી માત્રામાં ફેલાય છે કે એના માટે ઝડપથી અને સહિયારા પ્રયાસો અતિ આવશ્યક છે...!

ભારતમાં કોઈ પત્થર નીચેથી ભગવાન નીકળે કે ના નીકળે પણ પ્લાસ્ટિક અચૂક નીકળવાનું જ...! પ્લાસ્ટિક પ્રદુષણ દેખાય એના કરતા એટલા માટે વધુ ખતરનાક છે કે લગભગ અર્ધું પ્લાસ્ટિક માત્ર એક જ વાર વપરાઈને ફેંકી દેવામાં આવે છે અને એના કરતા પણ વધુ ગંભીર વાત એ છે કે વપરાયેલા લગભગ ત્રીજા ભાગનું પ્લાસ્ટિક નાશ કરવા માટે એકત્રિત કરી શકાતું નથી, મતલબ કે આ બિનવારસી પ્લાસ્ટિક આપણા પર્યાવરણને બેરોકટોક નડે છે કે નુકશાન કરે છે. આ વણ-વીણાયેલ પ્લાસ્ટિક આપણા પર્યાવરણમાં ભટક્યા કરે છે, ગલીઓને જામ કરી મુકે છે. સમુદ્રમાં નખાતું વર્ષે લગભગ ૧.૩ કરોડ ટન પ્લાસ્ટિક સમુદ્રી જીવજંતુઓને ખત્મ કરવામાં ભાગ ભજવે છે, સમુદ્રની વનસ્પતિઓને નામશેષ કરે છે. મરીન વૈજ્ઞાનિકો તો ત્યાં સુધી કહે છે કે જો આમ ને આમ પ્લાસ્ટિક સમુદ્રમાં ઠલવાતું રહ્યું તો ૨૦૫૦ સુધીમાં સમુદ્રમાં માછલીઓ કરતા પ્લાસ્ટિક વધુ હશે...! સમુદ્રમાં પહોચતું આ પ્લાસ્ટિક પૃથ્વીની ચાર વાર પ્રદક્ષિણા કરી શકે એટલી જંગી કોન્ટીટીમાં હોય છે એના કરતા પણ ચોકાવી દેનાર વાત એ છે કે આ પ્લાસ્ટિકને સંપૂર્ણપણે ખત્મ કે વિલીન થતા ૧૦૦૦ વર્ષ લાગે છે, ત્યાં સુધી એ જેટલું નુકશાન પર્યાવરણને કરી શકે એટલું કરે છે.

પ્લાસ્ટિક મોંઘુ નથી એટલે ઓલ્મોસ્ટ બધે જ એનો ઉપયોગ વધ્યો છે અને એટલે જ એને નષ્ટ કરવું મુશ્કેલ હોવાથી આપણી જમીન અને જિંદગી પર એનો કબજો બળવતર બનતો જાય છે. એકવાર વાપરીને ફેંકી દીધેલી બોટલો અને થેલીઓને લીધે જમીન અને અંતે સમુદ્રી પર્યાવરણ ચકરાવે ચડ્યું છે. પ્લાસ્ટિક બેગ્સ, રમકડાઓ, બોટલો, ઈલેક્ટ્રોનિક સામાનનો કચરો ખાસ કરીને શહેરી વિસ્તારના નદી-નાળા-ગટરોને ચોક કરે છે. પ્લાસ્ટિક ઉત્પાદનમાં વપરાતા કેમિકલ આપણા શરીર પર શું શું અસર કરે છે એ તો પાછો અલગ અને વધુ ગંભીર ચર્ચાનો વિષય છે પણ હાલ તો માત્ર ને માત્ર જળવાયુમાં પ્લાસ્ટિક દ્વારા ફેલાતા પ્રદુષણ પર નજર કરો તો પણ સમજાય જશે કે આમ તેમ ઉડતું કે ભાટકતું પ્લાસ્ટિક પણ અંતે તો નુકશાનકારક જ છે. પોલીથીનનો ઉપયોગ માનવજાત માટે મોટો ખતરો સાબિત થઈ રહ્યો છે. આગળ લખ્યું એમ એનો સમ્પૂર્ણ નાશ કરવો અશક્ય હોવાથી આ પ્લાસ્ટિક કચરો જમીનની ફળદ્રુપતા અને બાળવાથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી ધુમાડાને લીધે આબોહવાને અત્યંત ભયંકર નુકશાન પહોચાડી રહ્યો છે. સમુદ્રમાં પ્લાસ્ટિક કચરાથી માછલીઓ તો વિનાશ પામી જ રહી છે પણ જમીન પર પણ પ્લાસ્ટિક ખાવાથી મરનાર પશુઓની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન વધી રહી છે,

આખી દુનિયામાં પ્લાસ્ટિક પ્રદુષણ પર ગંભીર ચર્ચા અને એને નાથવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. યુરોપીય સંઘે પ્લાસ્ટીકની સ્ત્રો, કાન સાફ કરવા વપરાતી ઈયર બડ અને પ્લાસ્ટીકના કાંટા-છરી પર પ્રતિબંધની દરખાસ્ત કરી છે. આ અને આવી બીજી ચીજો કે જે એકવાર જ વપરાયને ફેંકી દેવામાં આવે છે તેના પર પ્રીતીબંધની હિમાયત કરી છે તો આપણા ભારતમાં દિલ્હી-ઉત્તરપ્રદેશની સરહદે ગાજીપુર ગામ