વિશ્વવિહાર

વર્ષ : 18 * અંક : 2 * નવેમ્બર 2015 * કિં. ₹ 10

ચિત્રકાર શ્રી એસ. જી. વાસુદેવની કલાકૃતિ 'Tree of Life'

કવિશ્રી પ્રિયકાન્ત મણિયારની કવિતાઓની અમર ભટ્ટ દ્વારા પ્રસ્તુતિ

શ્રી ભારતીબહેન મિસ્ત્રીના માર્ગદર્શન હેઠળ યોજાયેલી ઘૂંટણના દુખાવા અંગેની યોગશિબિર

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ વતી મુદ્રક, પ્રકાશક અને તંત્રી કુમારપાળ દેસાઈ,
પ્રકાશનસ્થળ : ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ, ૫૧/૨, રમેશપાર્કની બાજુમાં, બંધુસમાજ સોસાયટી સામે, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૧૩. ફોન : ૨૭૫૫ ૧૭૦૩, મુદ્રણસ્થળ : ભગવતી ઑફસેટ, બારડોલપુરા, દરિયાપુર દરવાજા બહાર, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૪

◆

email : vishvakoshad1@gmail.com ◆ www.vishwakosh.org

છૂટક કિંમત રૂ. ૧૦/-, વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧૦૦/-, ત્રણ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૩૦૦/-

લવાજમ: 'ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ'ના નામે ડ્રાફ્ટ અથવા મ. ઑ.થી જ મોકલવું.

[અહીં પ્રગટ થતાં લખાણોમાંના વિચાર-અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની છે.]

બાળવિશ્વકોશ ભાગ-૬નું પ્રકાશન

'જ્ઞાનામૃતં ભોજનમ્ ।' જેનો ધ્યાનમંત્ર છે તે ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટના ઉપક્રમે 'ગુજરાતી બાળવિશ્વકોશ'નો છઠ્ઠો ભાગ પ્રકાશિત થઈ રહ્યો છે તેનો આનંદ છે. ઈ. સ. ૨૦૦૯માં તેનો પ્રથમ ભાગ બહાર પડ્યો હતો. એ પછીના છઠ્ઠા વર્ષે ૨૦૧૫માં તેનો છઠ્ઠો ખંડ બહાર પડી શક્યો છે તે પણ સુયોગ છે.

માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક કક્ષાના અભ્યાસક્રમને ધ્યાનમાં રાખી તૈયાર કરાયેલ આ બાળવિશ્વકોશના છઠ્ઠા ગ્રંથમાં 'ભારત'થી 'મારિયો મિરાન્ડા' સુધીનાં ૧૨૦ અને પરિશિષ્ટનાં ૧૪ – એમ કુલ ૧૩૪ અધિકરણો છે. ૨૮૦ પાનાંના આ ગ્રંથમાં પ્રથમ ૧૧૬ પાનાં તો ભારત વિશેનાં છે. ભારતનો અનેક પાસાં લઈને પરિચય કરાવવામાં આવ્યો છે. ભારતનાં ઇતિહાસ-ભૂગોળ તો ખરાં જ, તે સાથે તેની પ્રાણીસંપત્તિ, ખનિજસંપત્તિ, વનસ્પતિસૃષ્ટિ, ખેતી, ધર્મ, વિજ્ઞાન, ઉદ્યોગો વગેરે વિશે પાયાની શ્રદ્ધેય માહિતી આપવાનો પ્રયાસ થયો છે. અનેક ધર્મો-તીર્થો અને અનેક ભાષાઓ ધરાવતા આ વિશાળ પ્રદેશની આધ્યાત્મિક સંપત્તિ સમા સંતો અને બધી જ ભાષાના સાહિત્ય વિશે મહત્ત્વની માહિતી અહીં રજૂ કરવામાં આવી છે. વળી સંગીત, નૃત્ય, ચિત્ર, શિલ્પ, સ્થાપત્ય જેવી લલિત કલાઓના ઉપાસકોની ઉપાસનાને અહીં ઉજાગર કરવામાં આવી છે. ભારતનું બંધારણ, ભારતનાં રાજ્યો, રાષ્ટ્રીય પ્રતીકો વગેરે વિશે પણ મુદ્દાસર વાત કરવામાં આવી છે. ભારતની રમતગમત, પ્રવાસન વગેરેની તેમ જ અહીં પરિવહન વ્યવસ્થાની જાણકારી સચિત્ર અપાઈ છે. ભારત સરકાર દ્વારા અપાતા રાષ્ટ્રીય પુરસ્કારોથી પણ આ બાળવિશ્વકોશના વાચકોને માહિતગાર કરવામાં આવ્યા છે. ટૂંકમાં, ભારતનો, તેની સંસ્કૃતિ અને સભ્યતા બંનેનો, આંતરબાહ્ય બંને રીતે સંક્ષેપમાં પરિચય મળી રહે તેવો પ્રયત્ન છે. માત્ર વિદ્યાર્થીઓને જ નહીં, કોઈ પણ ભારતપ્રેમી જિજ્ઞાસુને ઉપયોગી થાય તેવી રીતે જરૂરી માત્રામાં જાણવાજોગ અનેક બાબતો અહીં આવરી લેવાઈ છે.

આ ઉપરાંત વિશ્વના કેટલાક મહત્ત્વના દેશો, નગરો, હવાખાવાનાં સ્થળો, તીર્થો વગેરેની પાયાની માહિતીને, ત્યાંની વિશેષતાઓ સહ સચિત્ર રજૂ કરવામાં આવી છે; જેમ કે, અહીં 'મથુરા' છે તો 'મક્કા' અને 'મદીના' પણ છે. અહીં 'ભુજ' છે તો 'ભુતાન' પણ છે. એ જ રીતે અહીં 'ભૂગોળ' અને ભૂગોળવિષયક અનેક બાબતોની ચર્ચા છે; જેમ કે, ભૂમિસ્વરૂપો, ભૂશિર, ભૂકંપ વગેરે. આ બધાં વિશે તેમ જ કેટલીક પ્રાકૃતિક ઘટનાઓ વિશે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી માહિતી આપવાનો પ્રયત્ન છે. ભૂગોળવિષયક લેખોના સંદર્ભમાં જરૂર જણાઈ છે ત્યાં નકશાઓ મૂક્યા છે તેમ જ સારરૂપ માહિતી અલગ તારવીને જુદા ચોકઠામાં આપી છે જેથી પહેલી નજરે જે તે સ્થળનો સામાન્ય પરિચય વાચકને થઈ શકે. ભૂગોળની જેમ ભૌતિકવિજ્ઞાન વિશે પણ માહિતી આપવામાં આવી છે. માટી-ઉદ્યોગની ને માછીમારી વિશે પણ વાત છે. જુદા જુદા ક્ષેત્રની અનેક

વિભૂતિઓનાં જીવનકાર્યને અહીં વિવેકપુરઃસર રજૂ કરવામાં આવેલ છે; જેમ કે, ભારવિ, ભાસ, ભાસ્કરાચાર્ય, ભીમસેન જોશી, ભીષ્મ, ભોગીલાલ સાંડેસરા, ભોળાભાઈ પટેલ, મકબૂલ ફિદા હુસૈન, મકરન્દ દવે, મણિલાલ દ્વિવેદી, મદનમોહન માલવીય, મલાલા, મહંમદ પયગંબર (સ.અ.વ.), મહાદેવ દેસાઈ, મહાવીર સ્વામી, મહેન્દ્રસિંગ ધોની, (શ્રી) માતાજી કે માત્સો બાશો. આવા અનેક મહાનુભાવોનો પ્રેરણાત્મક પરિચય કિશોરોને અહીં કરાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. અહીં ધાર્મિક તહેવારોની માહિતી છે; નોંધપાત્ર ગ્રંથો કે પુસ્તકો વિશે પણ લેખો છે અને બાળકોને પ્રિય મહોલ્લા-માતા પણ છે. અહીં કોશરચનાનો આશય વાચકને ગાગર દ્વારા સાગર સુધી પહોંચાડવાનો રહ્યો છે.

કોશસાહિત્યની પ્રણાલી મુજબ આ ગ્રંથમાં પણ સંક્ષેપસંજ્ઞા-સૂચિ, વર્ણમાલા અને કોશગત તેના ઉપયોગની રીત, તોલ-માપનું કોષ્ટક તેમ જ વિશ્વકોશમાં સમાવાયેલાં વિષયક્ષેત્રો વગેરે જણાવવામાં આવેલ છે.

પ્રસિદ્ધ ઉદ્યોગપતિ અને દાનવીર શ્રી દામજીભાઈ લાલજીભાઈ શાહ(ઍન્કરવાલા)ને અર્પણ થયેલ આ ગ્રંથને શ્રી કુમારપાળ દેસાઈના પરામર્શનનો લાભ મળ્યો છે. મુખ્ય સંપાદક શ્રી ચંદ્રકાન્ત શેઠની ઝીણી નજરમાંથી પસાર થયેલ અહીંની સામગ્રીને ચિત્રકાર-લેખક શ્રી રજની વ્યાસે રંગીન ચિત્રોથી આકર્ષક રીતે રજૂ કરી છે. આ કોશના લેખન-સંપાદનમાં શ્રીમતી અંજના ભગવતી, શ્રદ્ધા ત્રિવેદી, શુભ્રા દેસાઈ, અમલા પરીખ તથા રાજશ્રી મહાદેવિયાનો પણ ઉલ્લેખનીય ફાળો રહ્યો છે. મુખ્ય વિશ્વકોશના સહુ પરામર્શકો અને વિષયનિષ્ણાતોના તથા ગુજરાત સ્થિત અન્ય વિદ્વાનોના અનુભવજ્ઞાનનો લાભ આ ગ્રંથને પણ મળ્યો છે તે આનંદની વાત છે. આ સિવાય પણ વિશ્વકોશના અન્ય સર્વ વિભાગોના સહકાર્યકરોએ આ ગ્રંથને ઉત્તમ બનાવવા માટે પોતાની શક્તિ-મતિ મુજબ સેવા આપી છે તે કેમ ભુલાય ?

આ ગ્રંથ થકી સમાજના જ્ઞાનપિપાસુઓની જ્ઞાનતરસ છિપાવવાનો અને વિદ્યાર્થીઓને જ્ઞાન-માહિતી સરળતાથી – રસાળતાથી મળી રહે તે માટેનો કોશકર્તાઓનો પ્રયત્ન રહ્યો છે. બાળકિશોરો તેમ જ મોટેરાંઓને પણ આ કોશ ઉપયોગી થાય તો જ તેના નિર્માણની સાર્થકતા !

– શ્રદ્ધા ત્રિવેદી

વાચકમિત્રોને

છેલ્લાં પંદર વર્ષથી 'વિશ્વવિહાર' આપને મળે છે. આપને તે રુચ્યું હોય અને ઉપયોગી લાગ્યું હોય તો તેનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧૦૦નું મ. ઑ. ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ, રમેશપાર્કની બાજુમાં, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૧૩ – એ સરનામે મોકલશો. બે, ત્રણ, ચાર કે પાંચ વર્ષનું લવાજમ પણ એકસાથે ભરી શકાશે. ડ્રાફ્ટ **ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ**ના નામનો મોકલવો. ❐

એઇડીસ ઇજિપ્તાઇ મચ્છરો

ઘણા દિવસથી ડેન્ગ્યુ તાવ માત્ર ગુજરાતમાં જ નહીં, પણ રાજસ્થાન અને દિલ્હીમાં કાળો કેર વર્તાવી રહ્યો છે. અન્ય દેશોમાં તાઇવાન મોખરે છે. આ એક જીવલેણ નીવડતો મચ્છરજન્ય રોગ છે. ભારતમાં તેનો પ્રકોપ કેટલાંક વર્ષોથી વધ્યો છે. આમ તો આફ્રિકાના દેશોમાં તેનો પ્રકોપ અનેક વર્ષોથી છે. તેનો અર્થ એ નથી કે આપણા દેશમાં મચ્છરજન્ય રોગો હમણાં જ અસ્તિત્વમાં આવ્યા છે. આવા રોગો તો પ્રાચીન કાળથી ચાલ્યા આવે છે. આ વિવિધતાનું કારણ મચ્છરોની અલગ અલગ પ્રજાતિઓ છે.

મચ્છરો હિંસક પ્રાણી નથી, પરંતુ તેના દ્વારા હિંસા ફેલાય છે. આજસુધીમાં હિંસક પ્રાણીઓથી જેટલા માણસો મોતને ઘાટ ઊતર્યા છે, તેના કરતાં વધારે જુદી જુદી પ્રજાતિના મચ્છરો દ્વારા મર્યા છે.

મચ્છરો દ્વિપક્ષ (બે પાંખવાળા) શ્રેણીના ક્યુલિસિડી કુળના કીટકો છે. તેઓ ૩૬ પ્રજાતિઓમાં ફેલાયેલા છે. તે પૈકી ભારતમાં ૨૫૦ કરતાં વધારે જાતના મચ્છરો પ્રવર્તમાન છે. ખાસ કરીને એનોફિલીસ પ્રજાતિના મચ્છરો, ક્યૂલેક્સ પ્રજાતિના મચ્છરો અને હવે એઇડીસ મચ્છરો પ્રવર્તમાન છે. બાકીની જાતના મચ્છરો જંગલોમાં, ઘાસમાં અને ઢોરઢાંખર વચ્ચે વસતા હોય છે.

મચ્છરથી રોગ નથી થતો. મચ્છર તો રોગકારક પરજીવો(પૅરાસાઇટ)ના વાહક છે. તેથી તેને 'વેક્ટર' (vector) કહેવાય છે. વેક્ટરનો અર્થ 'આઇ કેરી' (I carry) થાય છે.

એનોફિલીસ પ્રજાતિના કીટકોને સૂંઢ (probosis) હોય છે. તે ખોરાકગ્રાહી અંગ છે. યજમાનના શરીરમાં તે ભોંકીને માદા ખોરાક તરીકે તેનું લોહી ચૂસે છે તે વખતે પોતાનામાં રહેલા પ્લાઝમોડિયમ પ્રજાતિના મલેરિયા પરજીવો(parasite)ને યજમાનના શરીરમાં દાખલ કરે છે. નર મચ્છરની સૂંઢ ટૂંકી હોય છે. તેને ભોંકવાના અંગનો અભાવ હોય છે તેથી તે લોહી ચૂસી શકતા નથી. પ્લાઝમોડિયમ પ્રજાતિના ચાર પૅરાસાઇટ હોય છે, તે પૈકી 'પ્લાઝમોડિયમ વિવાક્સ' અને 'પ્લાઝમોડિયમ ફાલ્સીપેરમ' છે.

ક્યૂલેક્સ મચ્છરો (culex fatigens) ભારતમાં સામાન્ય છે. તે જે પૅરાસાઇટને માનવીના શરીરમાં દાખલ કરે છે તેનાથી હાથીપગા(filariasis)નો રોગ લાગુ પડે છે. સમુદ્રકિનારે વસતા લોકોમાં તે વધુ જોવા મળે છે. ગુજરાતમાં પોરબંદરમાં તેના કિસ્સા વધુ જોવા મળે છે.

પ્લાઝમોડિયમ વિવાક્સ અને પ્લાઝમોડિયમ ફાલ્સીપેરમનો ઉપદ્રવ ખૂબ છે. ભારતમાં પહેલા પ્રકારના ૭૦ ટકા અને બીજા પ્રકારના ૨૫ ટકા લોકોમાં જોવા મળે છે. પહેલા પ્રકારના કિસ્સામાં મલેરિયા અર્થાત્ ટાઢિયો તાવ આવે છે અને બીજા પ્રકારમાં ઝેરી મલેરિયા થાય છે. તેના દર્દીની સમયસર યોગ્ય સારવાર ન લેવામાં આવે તો જીવલેણ નીવડે છે.

દર વર્ષે અડધો અબજ લોકો મલેરિયાનો શિકાર બને છે અને એમાંથી વીસ લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે. મચ્છરો ઈંડાં મૂકે છે અને તેમાંથી ઇયળ(લાર્વા)માં પરિણમે છે. ઇયળ પાણીમાં તરે છે, પરંતુ શ્વાસ લેવા થોડી થોડી વારે સપાટી પર આવે છે. મચ્છરોની ચાર અવસ્થા હોય છે. નર મચ્છર સાત દિવસ જીવે છે. માદા ૩૦ દિવસથી પણ વધારે જીવે છે. મચ્છરો સ્વચ્છ પાણીમાં ઈંડાં મૂકે છે. કેટલાક મચ્છરો ગંદા પાણીમાં ઈંડાં મૂકે છે. આપણને જે મચ્છરો વિશે જાણવામાં રસ છે તે સ્વચ્છ પાણીમાં ઈંડાં મૂકે છે અને તે દિવસે કરડે છે. તે એઇડીસ પ્રજાતિના મચ્છરો છે, તે પૅરાસાઇટ નહીં, પણ વાઇરસના વાહક છે. તેના કરડવાથી ડેન્ગ્યુ અને ચિકનગુનિયા જેવા રોગો થાય છે. આજકાલ ડેન્ગ્યુ અને ચિકનગુનિયા વાઇરસથી થતા રોગોનો ઉપદ્રવ છે. તે એઇડીસ ઇજિપ્તાઈ મચ્છરો દ્વારા ફેલાય છે. એક માણસને ચેપ લાગ્યો હોય તેને આ મચ્છર કરડીને બીજાને કરડે ત્યારે આ રોગ પ્રસરે છે. જ્યારે એઇડીસ મચ્છરો ડેન્ગ્યુ કે ચિકનગુનિયાથી પીડાતા દર્દીનું લોહી ચૂસે છે, ત્યારે લોહીમાં રહેલા વાઇરસનું મોટા પ્રમાણમાં ગુણન (multiplication) (વૃદ્ધિ) મચ્છરના શરીરમાં થાય છે અને ત્યાંથી મચ્છરની લાળ ગ્રંથિઓમાં સ્થળાંતર કરે છે.

જ્યારે આવા વાઇરસ ધરાવતા મચ્છરો તંદુરસ્ત વ્યક્તિને કરડે છે ત્યારે વાઇરસની તે વ્યક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે અર્થાત્ ગુણન થાય છે. તેથી પ્રાણીઓમાં ડેન્ગ્યુ અને ચિકનગુનિયા થવા માટે બે ઘટકો જવાબદાર છે : (૧) વાઇરસયુક્ત મચ્છર પ્રાણીઓને કરડવો જોઈએ, (૨) વાઇરસની પ્રાણીમાં વૃદ્ધિ થવી જોઈએ અને રોગ લાગુ પડવો જોઈએ.

એઇડીસ ઇજિપ્તાઈ ડેન્ગ્યુ અથવા ચિકનગુનિયા વાઇરસના વાહકના યજમાન પ્રાણીમાં આ બંને મહત્ત્વના ઘટકો ગેરહાજર હોય છે. એઇડીસ ઇજિપ્તાઈ અત્યંત માનવવંશરાગી છે. જ્યારે બહુ જ ઓછા પશુરાગી છે અર્થાત્ તે માનવીને પશુ કરતાં વધુ પસંદ કરે છે.

જે મચ્છરમાં વાઇરસનો ચેપ હોય તે પશુમાંથી ખોરાક મેળવે છે, ડેન્ગ્યુ/ચિકનગુનિયા વાઇરસની પશુમાં ખાસ વૃદ્ધિ થતી નથી. પશુને રોગ લાગુ પડતો નથી. જોકે ડેન્ગ્યુ/ ચિકનગુનિયા વાઇરસના પ્રતિકણો (antibodies) પશુઓની ઘણી પ્રજાતિઓમાં પરખાયા છે જે બતાવે છે કે તેમાં વાઇરસની વૃદ્ધિ મર્યાદિત થાય છે.

મચ્છરોની કેટલીક પ્રજાતિઓ દ્વારા ડેન્ગ્યુ પ્રસરે છે. ખાસ કરીને એઇડીસ ઇજિપ્તાઈ દ્વારા પ્રસરે છે. તેના વાઇરસ જુદા જુદા પાંચ પ્રકારના હોય છે. એક પ્રકાર એવો છે જે એક વખત લાગુ પડે તે પછી જીવનભર લાગુ પડતો નથી. બાકીનામાં ટૂંકા સમય માટે પ્રતિકારક્ષમતા મળે છે. વળી તે પછીનો ચેપ તીવ્ર અને વિકટ હોય છે. હજુ કોઈ વ્યાપારી ધોરણે રસી ઉપલબ્ધ નથી, તેથી તેને રોકી શકાતો નથી. તેને લાગુ પડતો

રોકવા માટે તેના વસવાટો નાબૂદ કરવા જોઈએ, મચ્છર પ્રત્યાકર્ષીઓ(Repelent)નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મચ્છર પ્રત્યાકર્ષીયુક્ત મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શરીર પૂરેપૂરું ઢંકાઈ રહે તેવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. ઘરમાં પાણી ભરેલાં પાત્રો, ટાંકી વગેરે ઢાંકેલાં રાખવાં જોઈએ. માટીના ગોળા વાપરતા હો તો તેને અંદરથી પણ સાફ કરવા જોઈએ, કારણ કે અંદરની બાજુ પણ તે ઈંડાં મૂકે છે. એઇડીસ ઇજિપ્તાઈ બીજા મચ્છરો કરતાં દેખાવમાં થોડા જુદા હોય છે. તેના શરીર પર કાળા અને સફેદ પટા હોય છે.

દરેક પ્રકારના મચ્છરો સામેની લડાઈ કઠિન છે. ગઈ સદીમાં વિયેટનામના ગોરિલા અને આધુનિક શસ્ત્રોથી સજ્જ અમેરિકન સૈનિકની લડાઈમાં અમેરિકાને 'હાર' સહન કરવી પડી હતી. એક અમેરિકન સેનાપતિએ કહ્યું હતું કે હાથીને બુલેટથી મારી શકાય છે, પણ મચ્છરોનાં ટોળાંને નહીં.

એઇડીસ ઇજિપ્તાઈ કરડ્યા પછી તેની અસર ૩થી ૧૪ દિવસમાં અને મોટે ભાગે ૪થી ૭ દિવસમાં જોવા મળે છે. તે પાંચ પ્રકારના (strains) હોય છે. પહેલા ચારનાં નામ છે DENV-૧, DENV-૨, DENV-૩ અને DENV-૪. પાંચમો વાઇરસ ૨૦૧૩માં શોધાયો છે. આ વાઇરસનો પ્રસાર એઇડીસ ઇજિપ્તાઈ મચ્છરોથી થાય છે. આ મચ્છરો મુખ્યત્વે ૩૫° ઉત્તર અને ૩૫° દક્ષિણ અક્ષાંશમાં મળે છે. તે પણ ૧૦૦૦ મીટર ઊંચાઈથી નીચે મળે છે. તે દિવસે વહેલી સવારે અને સાંજે કરડે છે. અલબત્ત મચ્છરો પર વાઇરસની કોઈ વિપરીત અસર થતી નથી. તે માનવજાતની નજીક રહેવાનું પસંદ કરે છે, તેથી તેનો ખોરાક માનવરક્ત તેને સહેલાઈથી મળી રહે.

– વિહારી છાયા

(દસમા પાનાનું ચાલુ)

થકી આવક માત્ર એક જ ટ્રેડમાંથી નહિ પણ બે-ત્રણ પ્રકારની રોજગારીમાંથી કરતાં થાય ત્યારે જ વરસભર આવક થતી રહે. જેમ કે, ખેતી, પશુપાલન, ગૃહઉદ્યોગ, ત્રણેયની જરૂર. દરેકના પ્રશ્નો વિવિધ અને અલગ. જેને સેવા યુનિયને હાથ ધરવા પડે ત્યારે જ પૂર્ણ રોજગારનું સેવાનું ધ્યેય પૂરું થાય. તેથી જ સંઘર્ષમાં યુનિયનબાજી, કોર્ટ-કચેરી, સ્કીલ ડેવલપમેન્ટ અને નાણાકીય સમજ, આ બધાંનો સમાવેશ કરવો પડે. જ્યારે રચનાત્મકમાં સામાજિક સુરક્ષા મેળવવી પડે, જેમ કે આરોગ્ય, શિક્ષણ, સ્કીલ, બચત, વીમો, પેન્શન. અને આ બધું ગ્રાન્ટ પર નહિ પણ સ્વાવલંબી. સેવાના બે મુખ્ય ધ્યેય પહેલેથી જ છે : એક, પૂર્ણરોજગાર અને બીજો સ્વાવલંબન (વ્યક્તિગત અને સામૂહિક). (ક્રમશઃ)

– હિના શુકલ

અરક્ષિત શ્રમિકોની વહારે

સેવાનાં સ્થાપક, ગુજરાત વિદ્યાપીઠનાં કુલપતિ, પદ્મશ્રી અને પદ્મભૂષણથી સન્માનિત, રાઇટ લાઇવલીહૂડ (Right Lively hood) જેવા અનેક ઍવૉર્ડથી સન્માનિત, નેલસન મંડેલા સ્થાપિત એલ્ડર(Elder)નાં સભ્ય, પ્લાનિંગ કમિશનનાં ભૂતપૂર્વ સભ્ય, ગાંધીજી તથા ગાંધીવિચારથી સર્વાંગ રંગાયેલાં, બ્યાસી વર્ષનાં સક્રિય કર્તવ્યનિષ્ઠ સન્નારી શ્રી ઇલાબહેન ભટ્ટ સાથેની વાતચીતના થોડા અંશ અહીં રજૂ કરું છું. તેઓની સાદગી, કર્તવ્યપરાયણતા, મૂલ્યનિષ્ઠા, સંસ્કાર તો આપણને તેમના ભણી ખેંચે જ. પરંતુ સાથે સાથે તેમના પ્રેમાળ, ઉષ્માભર્યા સરળ સાંનિધ્યએ આ મુલાકાત યાદગાર બનાવી.

પ્રશ્ન : શ્રમજીવી સ્વરોજગાર બહેનોનાં સંગઠન 'સેવા'ના જન્મ વિશે તથા તેની મૂળભૂત વિચારધારા વિશે વાત કરશો ?

ઉત્તર : 'સેવા'નો જન્મ મજૂર મહાજન સંઘમાંથી થયો. 'સેવા' બાંધવાનો વિચાર (કન્સેપ્શન) ધીરે ધીરે મિલમજૂરો સાથે કામ કરતાં થયો. મજૂર મહાજનમાં વકીલ તરીકેની કામગીરી કરતાં મારી આંખો ખૂલતી ગઈ અને શ્રમની દુનિયામાં અનેક પ્રકારની આર્થિક પ્રવૃત્તિઓ કરતા શ્રમિકોને હું જોતી ગઈ. ભાઈઓ સાથે શ્રમિક બહેનોને પણ જોવા લાગી. જોકે પહેચાન બાકી હતી. મિલમજૂરોના કાનૂની અધિકાર માટે મૅનેજમેન્ટ પાસે મારે જવાનું લગભગ રોજ થતું. લેબર કોર્ટમાં જતી, નાના નાના કેસ પણ લડતી. મજૂર વિસ્તારમાં મારા સ્કૂટર પર જતી. અમારા લીગલ વિભાગમાં ત્યારે ગ્રૅચ્યુઇટીના કાયદાનું બિલ લોકસભામાં રજૂ કરવાનું હતું, તેના ડ્રાફ્ટમાં મદદ કરતી. કાયદાની સમજ અને મજૂરોની સુધરતી પરિસ્થિતિ જોતી રહેતી. પણ, માલિક-મજૂરના સીધા સંબંધ વિના મજૂરી યા કમાઈ કરતા હજારો શ્રમિકોને પણ ચોપાસ જોતી રહેતી. અમુક જ મજૂરોને કાનૂની રક્ષણ મળે અને બાકીની હજારો હજારો પ્રકારની આર્થિક પ્રવૃત્તિ કરતા શ્રમિકોને કોઈ રક્ષણ જ નહિ ?! આ દેખીતો અન્યાય વધુ ગહરાઈથી મને સમજાતો ગયો.

એક વાર હું મારા સ્કૂટર પર એલિસબ્રિજ ક્રૉસ કરીને ટાઉનહૉલની ચોકડી પરથી પસાર થતી હતી અને ટ્રાફિક પોલીસે 'થોભો'નો હાથ કર્યો. અમે વાહનસવારો બ્રેક મારી થોભી ગયા. પણ મેં જોયું, મારી જોડે જ એક લારી ખેંચતું યુગલ લારી થંભાવી ન શક્યું. એક તો ઢોળાવથી નીચે ઊતરતા હતા તેથી લારી અટકાવવાનું વધુ મુશ્કેલ હતું. લારીમાં ભરચક કાપડના તાકાના થપ્પેથપ્પા ભરેલા હતા. એ મારવાડી યુગલે પોતાના પેટના સ્નાયુબળે લારી થંભાવી તો ખરી, પણ તેમના બંને ઘૂંટણ વળી ગયા ને તૂટ્યા. બંને ભોંય પર બેસી ગયાં. મારું સ્કૂટર બાજુ પર મૂકીને હું તેમની મદદે ગઈ, બીજાઓ પણ મદદે આવ્યા. નજીકમાં વાડીલાલ હૉસ્પિટલમાં દાખલ કર્યાં. ઉપચાર

શરૂ થયા, પણ પછી ? મેં કોર્ટમાં મહાજનના માર્ગદર્શન હેઠળ વર્કમેન્સ કોમ્પેન્સેશન ઍક્ટ હેઠળ વળતરની માંગણીની અરજી મૂકી. કોર્ટનો જવાબ મળ્યો કે તે 'કામદાર' નથી ! તેથી આ કાયદો તેમને લાગુ પડે નહિ! જે મિલનું કાપડ લારીમાં હતું, તે મિલના કામદારને એ પ્રસ્તુત કાયદાકીય રક્ષણ મળેલું હોય, પણ જે એ કાપડને જાતમહેનત લગાવીને પોતાની લારી વાપરીને ટ્રાન્સપોર્ટ કરે તે કામદાર અરક્ષિત. સ્વયંમજૂરી કરનાર અરક્ષિત. રક્ષિતને રક્ષણ. અરક્ષિતને કોઈ રક્ષણ નહીં! માલિકના હેઠળ કામ કરે તે જ માત્ર રક્ષિત, આ કેવો ભેદ ? ઘરમાં બેસીને ગાર્મેન્ટ કંપની માટે રેડીમેડ કપડાં સીવતાં આંગળી કપાઈ જાય તો તેને વળતરનો અધિકાર નહિ, મિલમાં મશીન પર એક આંગળી છેદાઈ જાય તો તેના હકનું વળતર મળે અને સરકારી દવાખાને સારવાર પણ મળે. સુથારને કામ કરતાં હાથ વહેરાઈ જાય તો તેને શૂન્ય રક્ષણ.

શ્રમિકો-શ્રમિકો વચ્ચેનો ભેદ મને અસહ્ય લાગતો જતો હતો. તેમનો એક વર્ગ સુરક્ષિત અને બીજો અસુરક્ષિત. કેમ વારુ ? 'અરક્ષિત' કહેવાતા શ્રમિકો શું રાષ્ટ્રીય આવકમાં તથા જીડીપીમાં ફાળો અન્ય રોજગારીઓની જેમ નથી આપતા ? વળી, આ અરક્ષિતો અસંગઠિત પણ હતા. છૂટાંછવાયાં ઘરોમાં, બજારોમાં, ખેતરોમાં, પહાડોમાં, રોડ પર, દરિયાકાંઠે, રણમાં કામ કરતા શ્રમિકોની સંખ્યા કેટલી છે તે જાણો છો ? દેશના કુલ વર્કફોર્સમાં ૯૦ %થીય વિશેષ. અરક્ષિત, અસંગઠિત અને અનરેકોર્ડેડ શ્રમિકોનું આટલું મોટું પ્રમાણ એ આપણા દેશની વાસ્તવિકતા છે. આઝાદી પછી આજે પણ આ વાસ્તવિકતા જ છે. આ બધું મને સમજાતું ગયું અને મને માલિક-મજૂરના સંબંધોવાળા શ્રમિકોમાંથી રસ ઊડી ગયો અને મેં માત્ર ગરીબ, સ્વયંધંધો–સ્વયંમજૂરી, છૂટક મજૂરી કરનાર શ્રમિકોને સંગઠિત કરવા નિરધાર્યું. ગરીબોમાંય ગરીબ, તે શ્રમિક સ્ત્રી. આ વાત દીવા જેવી દેખાઈ આવી. તેમનું યુનિયન બનાવવાનું ઈશ્વરે મને સુઝાડ્યું.

ગાંધીવિચારને વરેલા મજૂર મહાજનનું માર્ગદર્શન ઉપકારક રહ્યું. ૧૯૭૨માં 'સ્વાશ્રયી મહિલા સેવા સંઘ' એટલે કે અંગ્રેજીમાં સેલ્ફ એમ્પ્લોઇડ વિમેન્સ ઍસોસિયેશન (SEWA) ટૂંકમાં 'સેવા'ના નામથી ઇન્ડિયન ટ્રેડ યુનિયન ઍક્ટ, ૧૯૨૯ હેઠળ યુનિયન તરીકે રજિસ્ટર થયું. રજિસ્ટર થવાનો સંઘર્ષ પણ કઠણ હતો કેમ કે અમે પહેલી વાર 'વર્ક' 'વર્કર' અને 'ટ્રેડ યનિયન'ની વ્યાખ્યાને પડકારી હતી.

આજે સેવા યુનિયન દેશનાં ૧૦ રાજ્યોમાં ૧૯ લાખની સભ્યસંખ્યા ધરાવે છે. બધાય સભ્યો માત્ર બહેનો. બધાય સભ્યો ગરીબ. બધાય સભ્યો અસંગઠિત. દર વર્ષે લવાજમ ભરે, યુનિયનમાં જમા થાય અને લેબર ડિપાર્ટમેન્ટમાં નિયમિત રિર્ટન મોકલાય. ૪૩ વર્ષના સંઘર્ષ દરમિયાન બે લેબર કમિશન નિમાયાં, હું તેમાં સભ્ય તરીકે બેઠી. બેઉ કમિશનોની ભલામણોને આધારે આગળ જતાં કાયદા બન્યા ત્રણ; અસંગઠિત વર્ગના કામદારો માટે સોશ્યલ સિક્યુરિટી ઍક્ટ તથા, સ્વાભાવિક ઊગતા નેચરલ માર્કેટને માન્ય કરતો ફેરી ટોપલા કરતાં શેરીના વેચનારા માટે કાયદો બન્યો.

અમારી સેવાની વિચારધારા એવી છે કે સંઘર્ષ અને નવરચના સાથોસાથ. જ્યાં અન્યાય થાય ત્યાં સંઘર્ષ અને ઉપાય તરીકે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ. નક્કર અર્થમાં યુનિયન અને કો-ઑપરેટીવનું સંલગ્ન એક્શન (action). સેવા થકી હાલ ૧૨૦ પ્રાથમિક સહકારી મંડળી ચાલે છે. પરિણામે આવક વધી છે. પોતાની મૂડી બંધાઈ છે અને આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે, વ્યક્તિગત તથા સામૂહિક.

પ્રશ્ન : પ્રથમ શહેરમાં અને ત્યારબાદ ગામડામાં 'સેવા'એ ગરીબ સ્વરોજગાર શ્રમજીવી બહેનો માટે કામ કર્યું છે. એ બંને અનુભવો કેવા રહ્યા ?

ઉત્તર : શરૂઆત શહેરમાંથી થઈ. લારી ખેંચનાર, માથોડા મજૂરી, રદ્દી કચરો ઉપાડનારા, ઘેર બેસી ઉદ્યોગ કરતાં – જાતે અથવા મજૂરી પેટે બજારમાં અનેક પ્રકારનો માલ વેચનાર, તેમજ શારીરિક શ્રમસેવા વેચનાર જેવી ગરીબ શ્રમિક બહેનો સેવામાં સંગઠિત થઈ. તેમની આજીવન દેવાદાર સ્થિતિ. રહેઠાણ તેઓનાં 'ગેરકાયદે' તેથી ગટર, પાણી, વીજળીની સેવાને અપાત્ર (ineligible). તથા ગમે ત્યારે તેમનાં રહેવાસ પર તરાપ પડશે અને ઘરવિહોણા થઈ જવાનો ભય. બિનઆરોગ્યપ્રદ રહેઠાણ ઉપરાંત અસામાજિક તત્ત્વોની બાળકો પર માઠી અસર થવાનો ભય. અસલામતીના ઘેરા ઓળા હેઠળનું ગરીબ શ્રમિકોના આ જીવન બાબતે અરક્ષિતને સુરક્ષા પ્રાપ્ત કરવાના સંઘર્ષ તેમજ રચનાત્મક કામો કરતાં જ રહ્યાં. નવું શીખતાં ગયાં. ઠીક ઠીક સફળતા મળી. પણ ગરીબ શ્રમિકો માટે નવા પ્રશ્નો ઊભા થતા જ જાય છે, નવી પેઢી કોઈને ગાંઠતી નથી. અસહિષ્ણુ, અધીરા અને આત્મહત્યા તરફ ખેંચાઈ જાય છે. 'સ્માર્ટ સિટી' ગ્લોબલ માર્કેટ, આઇટી, ડિજિટલનાં સપનાંઓથી આકર્ષાય છે, પણ તેને હાંસલ કરવાની નથી આવડત કે નથી માર્ગદર્શન. બાકી નવી પેઢી ઘણા નવા નવા નુસખાઓ લગાવીને પ્રશ્નોના ઉકેલ લાવતી મળે છે. હું તેઓની પ્રશંસક છું અને ચિંતિત પણ છું.

શહેર કરતાં ગામડાં તરફના સેવાના અભિગમમાં ફરક એ કે ગામડાંનું સંગઠન કરવા જતાં સમગ્ર કુટુંબને સેવાના કાર્યપ્રદેશમાં લીધું હોય, કેમ કે ગામડાંના ઉદ્યોગો, ખેતી, કારીગરી, પશુપાલન માત્ર સ્ત્રી નહિ પણ કુટુંબ આધારિત હોય છે. ઉપરાંત, રોજગારી

(અનુસંધાન સાતમા પાને)

સક્ષમ સનદી સેવા [I.A.S.]

સર્વોપરી બળ : જ્ઞાન : આશ્ચર્યોનું આશ્ચર્ય આજે એ છે કે એક આખી સદી એકવીસમી સદી – હજી હમણાં જ શરૂ થઈ છે અને જેણે હજી બાકીના આઠ દસકા કાઢવાના બાકી છે, એ એની આગવી ઓળખ ધરાવતી થઈ છે. એની ઓળખ છે : જ્ઞાનની સદી, જ્ઞાનનો યુગ, Knowledge Age ! આમ તો આપણે વારંવાર સાંભળતા આવ્યા છીએ કે જ્ઞાન એક શક્તિ છે, Knowledge is power. શાળા–કૉલેજોના વિદ્યાર્થીઓએ એના પર લાખો શબ્દો પ્રયોજીને વક્તૃત્વ સ્પર્ધાઓ ગજવી હશે, નિબંધ હરીફાઈઓમાં ભાગ લીધો હશે અને જરૂર પડ્યે કોઈક નોકરી માટે આપેલા ઇન્ટરવ્યૂમાં જ્ઞાનનો મહિમા સુંદર શબ્દોમાં વર્ણવ્યો પણ હશે.

આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળથી જ્ઞાનની શક્તિનો મહિમા રહ્યા કર્યો છે. ખુદ ભગવદ્‌ગીતાનો આ જાણીતો શ્લોક એની સાક્ષી પૂરે છે ને !

श्रेयान् द्रव्यमयात् यज्ञात् ज्ञानयज्ञः परंतपः ।
सर्वे कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते ॥

યોગાનુયોગ એકવીસમી સદી બની ચૂકી છે ICTની, માહિતી અને સંચારની ટૅક્નૉલૉજીની સદી ! એને પગલે પગલે વિકસેલી અર્થવ્યવસ્થા, વ્યવસ્થાપન શાસ્ત્ર, માનવ સંસાધનની સમયોજના પ્રક્રિયા, લોકશાહી રાજ્યવ્યવસ્થા વગેરેને જન્મ આપ્યો છે. ખૂબ વિશાળ સેવાઓના ક્ષેત્રને SERVICES SECTORને અને બધી જ સેવાઓનું પ્રમુખ ચાલક બળ છે – જ્ઞાન, નિત વિસ્તરતું જ્ઞાન, નિત નવાં રૂપ ધારણ કરતું જ્ઞાન. આજે તો દુનિયાભરમાં, સર્વ ક્ષેત્રોમાં, સ્વીકાર પામેલું એક સર્વોપરી ચાલક બળ હોય તો તે છે ફક્ત જ્ઞાન. પરંપરાગત ગણનામાં લેવાતાં તમામ પરિબળો, જેવાં કે જમીન, ખનિજ સંપત્તિ, નાણાં, મહેનતકસની કાળી મજૂરી વગેરે બધું જ્ઞાનની તુલનામાં ગૌણ બનેલ છે. એમનું પ્રદાન પૂરક સ્વરૂપનું બનેલ છે. તેથી જ તો सर्वे गुणाः काञ्चानं आश्रयन्ते-ની કહેવત सर्वे गुणाः ज्ञानं आश्रयन्ते બની ચૂકી છે.

જ્ઞાનયુગની I.A.S. : ભારત સરકારની ઉચ્ચકક્ષાની સનદી સેવાઓની બ્રિટિશ ભરતી કરવા માટે U.P.S.C. દર વર્ષે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા લે છે. આમ તો છેક શાસનના આરંભકાળથી એક યા બીજા સ્વરૂપની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા યોજાતી રહી છે. એ પરીક્ષાનું ગોત્ર શરૂ થયું I.C.S. નામની પરીક્ષાથી. દેશ આઝાદ થતાં એનું નામ બદલાયું તે I.A.S.; પણ એ ફેરફાર ફક્ત નામમાં જ ન હતો, કે ન તો એ નામનો જ નહીં. સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ જેવા મોટા ગજાના, દૂરંદેશી ધરાવતા, દેશપ્રેમી એવા ગૃહપ્રધાનની કલ્પના એ ફેરફારની પાછળ હતી. એ નેમ હતી આઝાદ, અખંડ હિંદુસ્તાન જેવા કરોડોની ભાતીગળ વસ્તી ધરાવતા દેશની સમૂળી કાયાપલટ કરવાની. એ નેમ હતી

એના પ્રકારની નિરંતર ચાલનારી રાજકીય, આર્થિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને નૈતિક પરિમાણો ધરાવતી શાંત ક્રાંતિની. સરદારના ખ્યાલ મુજબ બંધારણે જેને આગવું સ્વરૂપ, આગવું સ્થાન અને આગવી સત્તા આપી છે તેવી I.A.S. સેવા દેશના ઉત્તમોત્તમ યુવાધન વડે સજ્જ થવી જોઈએ. જેની પાસે સમગ્ર જ્ઞાનનું ચાલક બળ હોય, જે સમ્યક્ ચારિત્ર્ય ધરાવતું હોય અને જેની કાર્યક્ષમતા વિશ્વકક્ષાની ગુણવત્તા, અસરકારકતા અને ઉપયોગિતા ધરાવતી હોય.

I.A.S. (૨૦૧૫)ની પરીક્ષાનું પરિણામ ઑગસ્ટ, ૨૦૧૫માં જાહેર થયું. પરીક્ષાનાં તમામ વિધિવિધાનો પૂરાં કરીને પાંચ લાખથીયે વધુ ઉમેદવારોમાંથી ૧૨૦૦ સફળ ઉમેદવારોની ક્રમિક યાદી બહાર પડી છે. જેમાં ગુજરાતના ૨૦ સ્પર્ધકોનો સમાવેશ થાય છે. ગુજરાતના ઉમેદવારોએ જે ક્રમ (Rank) હાંસલ કર્યા તેની આછેરી ઝલક નીચે મુજબ છે :

ક્રમાંક	ક્રમ (Rank)	સફળ ઉમેદવારો	ક્રમાંક	ક્રમ (Rank)	સફળ ઉમેદવારો
૧.	૧થી ૨૫	૧	૬.	૪૦૧થી ૬૦૦	૩
૨.	૨૬થી ૫૦	૧	૭.	૬૦૧થી ૮૦૦	૩
૩.	૫૧થી ૧૦૦	૧	૮.	૮૦૧થી ૧૦૦૦	૧
૪.	૧૦૧થી ૨૦૦	૨	૯.	૧૦૦૧થી ૧૨૦૦	૫
૫.	૨૦૧થી ૪૦૦	૩			
				કુલ	**૨૦**

સફળ ૨૦ ઉમેદવારો પૈકી બે યુવતીઓ હતી. વળી ઐચ્છિક વિષયોની માહિતી ખૂબ સૂચક છે. દસ ઉમેદવારોએ 'ગુજરાતી સાહિત્ય'નો વિષય રાખેલો એટલું જ નહીં તેમણે મૌખિક કસોટી પણ ગુજરાતી ભાષામાં જ આપી હતી. આ પરીક્ષાના વિષયોનો વ્યાપ, ઊંડાણ અને સંકુલતા સ્નાતકોત્તર કક્ષાનાં હોય છે એ યાદ રહે. સામાન્ય જ્ઞાન હોય કે ઐચ્છિક વિષયનું જ્ઞાન (Domain Knowledge) હોય, બંનેની અખિલાઈ અને સમગ્રતા (Holisticity) શાસ્ત્રીયતાની દૃષ્ટિએ ઉચ્ચ કક્ષાની હોય છે. આ પરીક્ષા અને તેની અનેક પ્રવિધિઓ વર્ષોના અનુભવ, પ્રયોગો, સંશોધનો અને નવીનીકરણો (Innovations)ની હારમાળામાંથી પસાર થતાં થતાં, વર્તમાન કક્ષાની ક્ષમતાએ પહોંચેલ છે એ એની નોંધપાત્ર (Significant) બાજુ છે.

I.A.S. પરીક્ષા જ્ઞાનની સમગ્રતાની કસોટી કરે છે. અહીં ગોખણપટ્ટીથી કંઠસ્થ કરેલી મર્યાદિત માહિતી કોઈ વિસાતમાં હોતી નથી. આથી જ આ પૂર્વપરીક્ષાની તૈયારી કેટકેટલી અધ્યયનપદ્ધતિઓનો મહાવરો માગી લે છે. માટે એ સમય પણ ઘણો માગી લે છે. યુવાન વયનો સ્પર્ધક, માતબર, બૌદ્ધિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ક્ષમતાઓ ધરાવતો

હોય અને સાથે સાથે અપાર ધીરજ, તીક્ષ્ણ તિતિક્ષા અને બુદ્ધિની લવચીક કુનેહ ધરાવતો હોય તે જ આવી સર્વાંગીણ, અખિલાઈ ધરાવતી કસોટીમાંથી વટભેર પસાર થઈ શકતો હોય છે. I.A.S. (૨૦૧૫)ની પરીક્ષામાં ગુજરાતમાંથી સફળ નીવડેલા વીસ સ્પર્ધકો પૈકી ૧૨૦૦ રેન્કધારકો પૈકી ૨૩મી જેટલી ઉચ્ચતમ રેન્ક હાંસલ કરનાર ડૉ. અનિલ ધામેલિયા હોમિયોપથીની સ્નાતક ડિગ્રી લઈને 'ગુજરાતી સાહિત્ય'નો ઐચ્છિક વિષય, સ્વઅધ્યયન તેમજ '.....' અને 'મમતા' જેવી પૂર્વપરીક્ષા તાલીમ આપતી સંસ્થાઓમાં સઘન તાલીમ મેળવીને, ચચ્ચાર વર્ષ લગાતાર કરોળિયાની જેમ પ્રયત્ન અને વધુ પ્રયત્નની તપસ્યા કરીને, ૨૦૧૫ની પરીક્ષામાં સફળ થયેલ છે. એમણે જ્ઞાનવિશ્વની કેટકેટલી દીવાલો ભેદીને સફળતા મેળવી છે. એ યશગાથા (SAGA) ગુજરાતના યુવાનોએ કોઠે કરી લેવા જેવી છે. 'મરીઝ'ની આ ગઝલ પંક્તિઓ ભાઈ અનિલને જ ધ્યાનમાં રાખીને રચાઈ હશે શું ?

'શ્રદ્ધા જ મારી લઈ ગઈ મંઝિલ ઉપર અમને,
રસ્તો ભૂલી ગયો, તો દિશાઓ ફરી ગઈ.'

ભારત દેશના નવઘડતરને મારે આદરાઈ રહેલા વિકાસજંગને ડૉ. અનિલ જેવા જવાંમર્દ જુવાન I.A.S. અધિકારીઓ જ જીતી શકશે એમ કહેવામાં સહેજે અતિશયોક્તિ નથી. (આવતે અંકે)

– દાઉદભાઈ ઘાંચી

(સોળમા પાનાનું ચાલુ)

(૪) શરીરની બધી જ નાડીઓ શુદ્ધ થઈ જવાથી શરીરમાં પંચપ્રાણની અવર-જવર વ્યવસ્થિત થાય છે.
(૫) શરીર હલકું અને સંતુલિત, બુદ્ધિ પરિપક્વ બને છે.
(૬) નિર્ણયશક્તિ, યાદશક્તિ તથા સર્જનશક્તિમાં વધારો થાય છે.
(૭) પેટની તકલીફો જેવી કે અજીર્ણ, અપચો, ગૅસ, કબજિયાતમાં રાહત રહે છે.

વિશેષ નોંધ :

(૧) સાધકે પોતાની ક્ષમતા અનુસાર જ શ્વાસ લેવો જોઈએ.
(૨) પૂરક તથા રેચક સમાન હોવા જોઈએ અથવા રેચક લાંબો રાખવો, પરંતુ પૂરકથી ક્યારેય નાનો ન હોવો જોઈએ.
(૩) શ્વાસ લેતાં કે છોડતાં નાકમાંથી અવાજ ન આવવો જોઈએ.
(૪) એટલો વધુ શ્વાસ ન લેવો જેથી ગૂંગળામણ થાય અને શ્વાસ એટલો વધુ ન છોડો જેથી ગભરામણ થાય.
(૫) અભ્યાસ દરમિયાન કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ થાય, તો તરત જ સામાન્ય શ્વસનક્રિયા કરવી.

– ભારતી મિસ્ત્રી

વહાલી આપણી ભાષા

મૂળમાં નહીં સીંચાય વારિ તો ક્યાંથી જીવશે વેલ ?
વિચારી લેજો પ્રિય બંધુજન પડી ભાંગશે મહેલ.
ગરવી ને ગુણવંતી ભાષા દેવ દીધી ગુજરાતી
જતન નહીં કરીએ તો આપણી ખોવાશે સંસ્કૃતિ.

નાનકડાં બાલુડાંનો છે એ જન્મસિદ્ધ અધિકાર
માતૃભાષા છીનવી લેતાં રોમ નહીં કંપે લગાર ?
સ્વાભાવિક શિક્ષણનો નવ લાગે કંઈયે ભાર
વિધવિધ ભાષાઓમાં એ પછી કરશે ગગનવિહાર.

તત્ત્વજ્ઞાન શીખવ્યું નરસિંહે મધુર ભજનની પાંખે
કડાકૂટ ક્યાં કરી આપણે નીર ન આવ્યાં આંખે.
દલપત ફાર્બસ ન્હાનાલાલ કલાપી ને ગોવર્ધનરામ
આનંદશંકર સાથે કાકા કાલેલકરનું લેવું નામ.

સત્યાગ્રહ ને સ્વરાજ્ય કેરા મંત્રદ્રષ્ટા ગાંધીજી
ગુજરાતી વાણીમાં આણી નવી ખુમારી ન આજીજી.
વલ્લભાચાર્ય ને સહજાનંદે અપનાવી વાણી ગુજરાતી
લગ્નગીત ને ગરબા ગાતી મહાલે નારી રંગરાતી.

પ્રવાસશૂરા નિવાસશૂરા પહોંચ્યા સઘળે ગુજરાતી
બોલી જરી જરી બદલાતી તોયે રહી મૂળે ગુજરાતી.
વિશ્વ ગુજરાતી ભાષા દિનની આજે થાય ઉજવણી
વહાલી આપણી ભાષાની કરશું નિત જાળવણી.

ધીરુબહેન પટેલ

બૃહદ મુંબઈ ગુજરાતી સમાજ દ્વારા ૨૪ ઑગસ્ટ, ૨૦૧૫ના રોજ વિશ્વગુજરાતી દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે યોજાયેલા સમારોહમાં ગુજરાતી લેખિકા ધીરુબહેન પટેલ અને મરાઠી લેખિકા ડૉ. વિજયા વાડને વીર નર્મદ પારિતોષક અર્પણ કરાયા હતાં, તે પ્રસંગે શ્રી ધીરુબહેન પટેલે રજૂ કરેલી કવિતા.

નાડીશોધન પ્રાણાયામ

જંતુજન્ય રોગો જેવા કે મલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, ચીકનગુનિયા તથા સ્વાઇન ફ્લૂ થવાના મૂળ કારણમાં શરીરની ઓછી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તથા શરીરમાં વિષદ્રવ્યોનો ભરાવો થવાથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ બને તે છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ શા માટે ઓછી હોય છે તેના મૂળ કારણમાં શરીરની જીવની શક્તિ કે જે વાઇરલ ફોર્સ, પ્રાણતત્ત્વ વગેરે તરીકે ઓળખાય છે. આ વાઇરલ ફોર્સ આપણને શ્વાસના માધ્યમ દ્વારા મળે છે અને શરીરના જુદા જુદા અવયવોની અગ્રિમતા પ્રમાણે વહેંચાય છે. દા. ત., સૌ પ્રથમ શ્વસન પછી સ્નાયુઓ અને અવયવોને પછી પાચનને પછી શુદ્ધીકરણ તથા શોષણ માટે અને છેલ્લા ઉપચાર એટલે શરીરને જે ઘસારો લાગે તેના સમારકામ માટે આ વાઇરલ ફોર્સનું ખૂબ જ નાનું પ્રમાણ બાકી રહે છે. પરિણામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થાય છે.

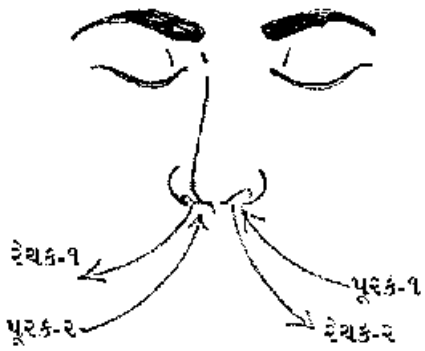
બીજું પરિબળ અસર કરે છે તે છે ખોરાક. યોગ્ય આહાર વડે આપણે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ જરૂરથી વધારી શકીએ. પ્રાણતત્ત્વ વધારવા માટે લયબદ્ધ કરાતો પ્રાણાયામ ફાયદો કરે છે.

આપણા રોજિંદા આહારમાં વિટામિન 'સી'વાળાં ફળોનું પ્રમાણ વધારી દેવું, કારણ કે આપણું શરીર આ વિટામિનનો સંગ્રહ કરી શકતું નથી. તેને રોજેરોજ લેવું પડે છે. વિટામિન 'સી' લીંબુમાં ખૂબ જ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે અને લીંબુ બારેમાસ સરળતાથી મળી રહે છે. રોજ સવારે ઊઠીને નરણા કોઠે એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં એક લીંબુ નિચોવીને પીવાથી આખા દિવસની આ વિટામિનની જરૂરિયાત પૂરી થાય છે. ઉપરાંત ખોરાકમાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજીનું પ્રમાણ પણ વધારવું જોઈએ, જેથી શરીરમાંનાં નકામાં વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ સરળતાથી થઈ શકે. એટલું જ નહિ જંતુજન્ય રોગોથી થતા તાવના કારણે કે તે દરમિયાન સખત પેટના દુખાવામાં લોહીમાંના રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી થવાથી લોહી બનવાની પ્રક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે, ત્યારે શાકભાજી અને વિટામિન 'સી'વાળાં ફળો લેવાથી નોંધપાત્ર ફાયદો થાય છે.

આ રોગમાં પપૈયાના પાનનો રસ પીવાથી ખૂબ સારું પરિણામ મળે છે તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે ગળોનું સેવન લાભદાયી છે.

હવે યૌગિક દૃષ્ટિએ પ્રાણાયામની અગત્ય જોઈએ. પ્રાણ એટલે 'જીવની શક્તિ' 'ઊર્જા' 'ચેતના' વગેરે નામથી ઓળખાય છે. આ પ્રાણ માટે વધુ જગ્યા કરવા માટે આપણે સૌ પ્રથમ આપણા શરીર તથા મનને ઝેરી તત્ત્વો(નકામા કચરા)થી સાફ કરવાં જોઈએ. જે માટે ભસ્ત્રિકા જરૂરી છે. ભસ્ત્રિકા એક પ્રકારનો પ્રાણાયામ છે જેનાથી શ્વાસની સફાઈ થાય છે.

ભસ્ત્રિકા એટલે 'ધમણ' ઝડપી બળપૂર્વકના ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર અવલંબિત



છે. શ્વાસ મેળવવા તથા છોડવા માટે આપણી છાતીનો ધમણની જેમ ઉપયોગ કરીએ છીએ.

રીત : કરોડરજ્જુ સીધી રહે તેવા કોઈ પણ આસનમાં બેસો. છાતીને ધમણની જેમ ફુલાવીને તથા દબાવીને શ્વાસ લો, જેથી શ્વાસ લેવાનું તથા છોડવાનું બન્ને સક્રિય થાય. ભસ્ત્રિકા છાતીથી થતી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા છે. શરૂઆતમાં શ્વાસોચ્છ્વાસ થોડા ધીમા થાય ત્યાર પછી થોડી ઝડપ આવે. ૨૦થી શરૂ કરી ૪૦ સુધી પહોંચી અટકી જાવ અને થોડી વાર આરામ કરો. ત્યારબાદ આ રીતે ત્રણ આવર્તન સવારે અને સાંજે કરો.

સાવચેતી : ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરતાં ચક્કર જેવું લાગે અથવા તો માથું ખાલી થઈ ગયું હોય તેવું લાગે, તો સમયગાળો ઓછો કરી નાંખો.

પદ્ધતિ : નાડીશોધન પ્રાણાયામ : જમણા હાથમાં પ્રણવમુદ્રા ધારણ કરો તથા નાકના અગ્રભાગે મૂકો. ધીરે ધીરે બન્ને નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢી દો.

પૂરક–૧ : હવે અંગૂઠાથી જમણા નસકોરાને બંધ કરી ડાબા નસકોરાથી સમાનતા સાથે ધીમે ધીમે શ્વાસ ભરો, જેથી ફેફસાં પ્રાણવાયુથી પૂરેપૂરાં ભરાઈ જાય.

રેચક–૧ : હવે, ડાબા નસકોરાને બંધ કરી જમણા નસકોરાને તરત જ ખોલી ધીમે ધીમે નિયંત્રણ અને સમાનતા સાથે દીર્ઘ શ્વાસ છોડો.

પૂરક–૨ : રેચક બાદ તરત જ જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લો, જેથી ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઈ જાય.

રેચક–૨ : પૂરક બાદ તરત જ જમણું નસકોરું બંધ કરી ડાબું ખોલો તથા ધીરે ધીરે, સમાનતા સાથે દીર્ઘ શ્વાસ છોડો. છેલ્લે પેટના સ્નાયુ અંદર તરફ ખેંચાતાં વધુમાં વધુ કાર્બન-ડાયૉક્સાઇડ બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરો.

આ સાથે પ્રાણાયામનો એક આવર્તન પૂરો થશે. આ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ આવર્તનો કરો.

ફાયદા :

(૧) શરીરમાંથી વાત, પિત્ત તથા કફનો દોષ દૂર થાય છે.

(૨) નાડીશુદ્ધિ થવાથી શરીરમાં હલકાપણું આવે છે.

(૩) ડાબા મગજ તથા જમણા મગજનો વ્યવસ્થિત વિકાસ થાય છે.

(અનુસંધાન તેરમા પાને)

જ્ઞાન-વિજ્ઞાન વ્યાખ્યાનશ્રેણી

◈ ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટની **શ્રી ભદ્રંકર વિદ્યાદીપક જ્ઞાન-વિજ્ઞાન વ્યાખ્યાનશ્રેણી**ના ઉપક્રમે નવેમ્બર મહિનામાં નીચે મુજબ બે વ્યાખ્યાનો સાંજે **પાંચ વાગ્યે** શ્રી હીરાલાલ ભગવતી સભાગૃહમાં યોજવામાં આવ્યાં છે :

૧૮ નવેમ્બર ૨૦૧૫, બુધવાર : વિષય : માનસિક શાંતિ : સમસ્યા અને ઉપાયો
વક્તા : ડૉ. સુધીર શાહ

૨૫ નવેમ્બર ૨૦૧૫, બુધવાર : વિષય : ગુજરાતી ગઝલગઢના રાજવી અમૃત ઘાયલ
વક્તા : શ્રી નીતિન વડગામા

◈ **૨૮ નવેમ્બર ૨૦૧૫, શનિવાર : સાંજના ૫.૩૦**

સ્વાતંત્ર્ય પૂર્વે સાબરકાંઠાના આદિવાસીઓનાં શિક્ષણ અને ઉત્કર્ષ માટે કાર્ય કરનારા સ્વ. નરસિંહભાઈ ભાવસારના જીવન અને કાર્ય વિશે તેમની સાથે રહીને લખેલી રજનીકુમાર પંડ્યાની નવલકથા 'પરભવના પિતરાઈ' પરથી નિમેષ દેસાઈએ તૈયાર કરેલી અને મહેશ ચંપકલાલની મુખ્ય ભૂમિકા ધરાવતી ટી.વી. ફિલ્મ. આ પ્રસંગે રજનીકુમાર પંડ્યા આ નવલકથાની રચના-પ્રક્રિયા વિશે અને નિમેષ દેસાઈ ફિલ્મ-નિર્માણની પ્રક્રિયા વિશે વાત કરશે.

◈ **૪ ડિસેમ્બર ૨૦૧૫, શુક્રવાર : સાંજના ૫.૩૦**

કલાકાર એચ. જી. વાસુદેવનું વક્તવ્ય, તેમના પુસ્તકનું વિમોચન શ્રી અમિત અંબાલાલના હસ્તે તથા દસ્તાવેજી ચિત્ર 'ઓપન ફ્રેમ' (૫૭ મિનિટ) દર્શાવવામાં આવશે.

*

કલાકાર એસ. જી. વાસુદેવ અને તેમને વિશેનું 'ઓપન ફ્રેમ' દસ્તાવેજી ચિત્ર

'હું કલા અને જીવન વચ્ચે ભેદ જોતો નથી. મારે માટે જીવન અને કલા હરહંમેશ ભેગાં–સાથમાં જ રહે છે.'

એસ. જી. વાસુદેવ એવા કલાકારોની પેઢીના છે કે જેમણે સમકાલીન ભારતીય કલામાં ભારતીય ઓળખની શોધ આદરી હોય. ૧૯૪૧માં મૈસૂરમાં જન્મ. બૅંગાલુરુમાં અભ્યાસ કર્યો તથા અહીં જ ૧૯૬૦ સુધી રહ્યા અને પછી ૧૯૬૦માં ચેન્નાઈમાં ગવર્નમેન્ટ સ્કૂલ ઑવ્ આર્ટ્સ ઍન્ડ ક્રાફ્ટ્સમાં જોડાયા. તેઓ પ્રારંભ કરનાર ગ્રૂપના એક મહત્ત્વના સભ્ય કલાકાર હતા કે જેમણે ૧૯૬૪માં સુખ્યાત ચોલા મંડળ આર્ટિસ્ટ્સ ગ્રૂપની સ્થાપના કરી.

વાસુદેવ અનેકવિધ માધ્યમોમાં કાર્યરત છે. કૅન્વાસ પર તૈલરંગોમાં, પેપર પર ઇન્કમાં (શાહીમાં), કૉપર રીલિફ્સમાં અને ટેપેસ્ટ્રીમાં. તેમણે અનેક કથાવસ્તુઓ(થીમ્સ)માં શોધ આદરી છે, જેમાં વૃક્ષ, મૈથુન, માનવદૃશ્યો, સ્ત્રી અને પુરુષ, ભૂમિદૃશ્યો, જીવનની રંગભૂમિ

અને આનંદની અવધિ વગેરે. તેમણે સાહિત્ય, રંગભૂમિ અને સંગીતમાંથી પ્રેરણા લીધી છે અને તેમ કરતાં કરતાં પુસ્તકો, રંગભૂમિ અને સિનેમાને તેમણે ભિન્ન કલાત્મક દૃષ્ટિ પ્રદાન કરી છે. તેમણે ક્રાફ્ટ–કારીગરીના ક્ષેત્રમાં કારીગરોની કૃતિઓમાં કલાનો ઉમેરો કરાવ્યો અને કલાસર્જનમાં ક્રાફ્ટ–કસબનો વિનિયોગ કર્યો. કલા–રસાસ્વાદ અને કલા–શિક્ષણને પ્રોત્સાહિત કરવા તેમણે કેટલાંક મહત્ત્વનાં પગલાં લીધાં અને તેમાં સક્રિય ભૂમિકા પણ ભજવી છે.

'ઓપન ફ્રેમ' એ વિખ્યાત કલાકાર એસ. જી. વાસુદેવની કલાત્મક તથા વૈયક્તિક યાત્રાને રજૂ કરતી ડૉક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ છે.

શ્રી ચેતન શાહ દ્વારા દિગ્દર્શિત આ ફિલ્મ વાસુદેવની શરૂથી પૂર્ણ પામેલી કૃતિની આસપાસ નિર્માણ થયેલી સમગ્ર પ્રક્રિયાને દર્શાવે છે. સર્જકની ચિત્રકૃતિઓ બહાર આવે છે, તે સર્જનપ્રક્રિયા જોવા મળે છે. તદ્દન કોરો કૅન્વાસ જે જુદા જુદા તબક્કામાંથી પસાર થાય છે તથા તેમાં જેમ જેમ રંગો અને પોત ઉમેરાય છે અને દૂર પણ કરાય છે, તે બધું વાસુદેવની કલાકૃતિની આગવી ખાસિયતને દર્શક સમક્ષ છતી કરે છે.

વાસુદેવની પ્રખ્યાત કૉપર ધાતુની રિલીફ કૃતિઓ અને ટેપેસ્ટ્રીઓની અટપટી પ્રક્રિયાઓનો ફિલ્મમાં ખ્યાલ આવે છે. વળી આકૃતિઓ માસ્ટર–ક્રાફ્ટ્સમૅન-(કારીગરો)ની સહાયથી સર્જાઈ છે અને દર્શકને એ જગ્યાઓ દર્શાવે છે કે જ્યાં વાસુદેવ સર્જનકાર્ય કરે છે.

સુખ્યાત કલા-ઇતિહાસકારો, ઘણા સમયથી સાથે રહેતા સહકાર્યકરો તથા જિંદગીભરના મિત્રો સાથેની મુલાકાત વાસુદેવને એક કલાકાર અને એક વ્યક્તિ તરીકેની આંતરિક ઝાંખી કરાવે છે.

પ્રેક્ષક ફિલ્મ નિહાળ્યા પછી કલાકાર વાસુદેવની સર્જનપ્રક્રિયા તથા તેની કૃતિઓ વિશે એક પરિપ્રેક્ષ્ય પામી ખંડની બહાર નીકળે છે. કલાકારના કલા અંગેના વાતાવરણ સર્જવાના પ્રયત્નો તથા કલા-સમાજને પ્રોત્સાહિત કરવા તથા કલાજગત અને સમાજ વચ્ચેની કડીઓ જોડવા માટેનો તેમનો ફાળો નોંધપાત્ર છે.

ભારતના જાણીતા અગ્રગણ્ય પ્રૌઢ કલાકારનું સિનેમેટિક પોર્ટ્રેટ ફિલ્મ દ્વારા સર્જાય છે. ખરેખર તો રંગ અને પોતાનો દૃશ્યાત્મક રીતે સમૃદ્ધ ઉજવણી કરતો પ્રસંગ છે, ઘટના છે. તેમાં ખાસ સહાયરૂપ થઈ છે નવરોજ કૉન્ટ્રેક્ટરની સિનેમેટોગ્રાફી, લતા મણિ દ્વારા થયેલું સંશોધન અને લેવાયેલી મુલાકાતો ફિલ્મને 'અર્થસમૃદ્ધ' કરે છે. ભારતીય કલાજગતના મહત્ત્વપૂર્ણ વિકાસવળાંકો તથા સંગીત ફિલ્મનો અગત્યનો ભાગ છે. પ્રસન્નતા દ્વારા આ સંગીતના મૂળ–મૌલિક સ્કોરની રચના થઈ છે અને તેમાં વચમાં વચમાં શાસ્ત્રીય સંગીતના પસંદ કરાયેલા ટ્રેક્સ છે.

– પ્રા. બંસીલાલ દલાલ

સ્વ. હરિકેત કંદર્પ પાઠકનાં ચિત્રોના પ્રદર્શન પૂર્વે એમની ચિત્રકલા વિશે વક્તવ્ય આપતા
શ્રી હરિકૃષ્ણ પાઠક

'મારી શિલ્પકલા' વિશે
રતિલાલ કાંસોદરિયા

'કવિતાની આનંદયાત્રા'
વિશે અનિલ જોષી

'ભારતીય કલાઓમાં સ્વપ્નનું આલેખન
અને અર્થઘટન' વિશે થોમસ પરમાર

દર માસની પમી તારીખે પ્રકાશિત

RNI No. GUJGUJ/1998/4459. Permitted to post at Ahd PSO
On 5th every month under postal Regd. No. GAMC 1375
2015-17 issued by SSP Ahmedabad-9 Valid Upto 31-12-2017

ISSN 2321 6999

૧૦૦૦ પાનાંનો એક એવા ૧ થી ૨૫ ગ્રંથો('અ' થી 'હ' સુધી)માં ૧,૭૦૦થી વધુ વિદ્વાનો અને લેખકોએ લખેલાં ૧૬૯ વિષયનાં ૨૩,૦૦૦થી વધુ લખાણોનો સમાવેશ. સવા કરોડથી વધુ શબ્દસંખ્યા અને અદ્યતન માહિતી ધરાવતો પ્રમાણભૂત વિશાળ જ્ઞાનસંચય. વિવિધરંગી વાચનસામગ્રી ધરાવતા ગ્રંથ ૧ થી ૨૫ સુધીની આ શ્રેણીની કિંમત રૂ. ૨૦,૮૦૦/- છે, જે રૂ. ૧૫,૬૦૦/- માં મળશે.

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટનાં પ્રકાશનો

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ દ્વારા વિવિધ ગ્રંથ શ્રેણી અંતર્ગત વિવિધ વાચનસામગ્રી ધરાવતાં 'ગુજરાત', 'ભારત', 'કૅન્સર', 'માનવ જનીનવિજ્ઞાન' 'પર્યાવરણ-સંહિતા' વગેરે ૭૦ જેટલાં પુસ્તકો પ્રકાશિત થયાં છે.

આ પ્રકાશનો ૨૫ % વળતરથી ઉપલબ્ધ થશે.

મુખ્ય વિક્રેતા અને પ્રાપ્તિસ્થાન
ગૂર્જર એજન્સીઝ, રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધી માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧, ફોન : ૨૨૧૪૪૬૬૩, ૨૨૧૪૯૬૬૦

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ