સબરસ
વેસ્ટર્ન ટાઇમ્સ
અર્ધ સાપ્તાહિક પૂર્તિ

આર્થિક અને નિતી વિષયક પગલાં જ વધતી મોંઘવારી અને ભ્રષ્ટાચારને નિયંત્રીત કરી શકે ?

આજે મોંઘવારી નહિ ઘટે એવું કહેવાની હિંમત કોઈ નાજ કરે પણ વાસ્તવિકતા છે. દેશમાં આર્થિક ઉદારીકરણની નીતિ અમલી બન્યા બાદનાં ૨૦ વર્ષમાં આપણી સરકારો શાશકો અને વિવિધ ચુંટાયેલા લોક પ્રતિનિધિઓએ જાણ્યે અજાણ્યે પણ આ દેશ ને અમરેકાના આશ્રિત અને આર્થિક ગુલામી જેવી સ્થિતિમાં મુકી દિધો છે. શોષણ અને મોંઘવારી મુડીવાદનો પાયો છે. આપણ તો એનાથીએ આગળ વધીને રાજ્યાશ્રિત' મુડીવાદને વિકસાવી રહ્યા છીએ જેના પરિણામો આમ પ્રજા માટે દુઃખદ જ હોય એ સ્વભાવિક છે. જે નજર સામે આવી રહ્યા છે. છેલ્લા એકાદ વર્ષથી પ્રચાર માધ્યમો જે બનાવોના સમાચારોથી છવાયેલ રહયા છે. તે તો હિમશાલાની ટોચ માત્રા છે. વાસ્તવિકતા તો એનાથી અનેક ગણી ગંભીર હોવાની.

વિશ્વના ૬૨ દેશોની કુલ વસ્તી જેટલી વિશાળ વિસ્તાર ધરાવતા અને ૫૦૦ વર્ષ જેવા લાંબા ગાળા સુધી અનેક અભાવોની સ્થિતિમાંથી પસાર થયેલા અને આઝાદી મળ્યા બાદ સ્થીર, સમૃધ્ધ અને વિકસીત થવા ભગીરથ પ્રયાસ આદરનાર ભારત દેશની આવી દશાશા કારણે જન્મી તે સમજવું જરૂરી છે. અમરેકા દુનિયામાં એક એવી નવી વ્યવસ્થા ઉભી કરવા માંગે છે. કે જેમાં મુડી બ્રહ્મ હશે અને નફો મોક્ષ, આ નવી વ્યવસ્થામાં એવા લોકો માટે કોઈ સ્થાન નથી. જેમની પાસે ન મુડી છે. ન નફો કમાવાની ક્ષમતા છે. જે પુંજી એકઠી કરી શકે અને નફો કમાઈ શકે એવો બળજબરો નથી તે બજારની દોડમાં ટકી શકશે નહીં. અને બહાર ફેંકાઈ જશે. જેમ કમજોર જીવ જંતુના માંથે લુપ્ત થઈ જવાનો અભિશાપ લખાયેલા હોય છે. તેમ ગરીબ બેકાર અને કમજોર માણસ આ નવી વ્યવસ્થામાં જીવવા પાત્ર નહિં ગણાય.

આજના ઉદારીકરણ વૈશ્વિકરણ અન ખાનગીકરણનો મતબલ એ છે કે દુનિયાના બધા દેશોની અર્થવ્યવસ્થા ઉપર આજના અમીર દેશોની અર્થ-વ્યવસ્થાને ઝડબે સલાક રીતે ઠોકી બેસાડવામાં આવે. આ અમીર દેશોની મુડી ક્યાંય પણ અને ક્યારેય પણ કશીએ રોકટોક વિના આવવા જવાની અને નફો ઉછેડી લેવાની છુટ હોય, મુડીનો નફાખોરીનો અધિકાર સર્વો પરી મનાય અને તેની પાસે માનવીય કે લોકહીત વગેરે બધું ગૌણ ગણાય. આવી આ નવી પધ્ધતી જગત પર ઠોકી બેસાડવા પૂર્વે એશિયા અને લેટીન અમેરીકાના અનેક દેશોની સરકારોને આવું કરવાની ફરજ-કરજ વિશ્વ બેન્ક અને આંતર રાષ્ટ્રીયનાણાં ભંડોળ પાડી ચુક્યું છે. આ બેન્ક નાણા ભંડોળ અને વિશ્વ વેપાર સંઘ કંઈ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ (યુનો)ની એજન્સીઓ નથી. તે બધી તો અમીર દેશોની એજન્સીઓ છે. અને આજે અમેરીકા સૌથી વધુ અમીર દેશ તથા સૌથી મોટી અર્થવ્યવસ્થા હોવાથી આ બધી એજન્સીઓ અમેરીકાના કહેવા મુજબ અને અમેરીકાના હિતો માટે ચાલે છે. આ બધી એજન્સીઓ ગરીબ વિકાસશીલ દેશોને ફરજ પાડી રહી છે. કે ત્યાની સરકારો શિક્ષણ,આરોગ્ય, લોકોને અપાતી સગવડો, ખેતી, કારખાના વગેરે માટે ખર્ચ કરવાનું બંધ કરી છે. અને આ બધા ક્ષેત્રો ખાનગી મૂડીદારો માટે ખુલ્લા છોડી છે. આજે આપણા દેશમાં શિક્ષણ, આરોગ્ય, સામુદાયક સેવા વગેરેનું ખાનગીકરણ થઈ રહ્યું છે. અને બધુ જ સતત મોંઘુને મોઘું થઈ રહ્યું છે.

આપણા સુખી, સંમ્પત લોકો તથા ઉપલા મધ્યમ વર્ગના લોકો માટે આજે અમેરીકા આદર્શ બની ગયું છે. ત્યા ડોલર-ભગવાન છે. આજે આપણા જીવનનું ભાગ્યે જ કોઈ ક્ષેત્ર એવું હશે કે જ્યાં અમેરિકાનો પગ પેસારો ન હોય આજે તો હવે આપણા દેશમાં સાધન સંમ્પન અન મહત્વાક્ષી લોકો જ નહી પણ રાજદારી નેતાઓ, સામાજીક આગેવાનો ધાર્મિકને સંપ્રદાયક અગ્રણીઓ પણ અમેરિકાને આજે આદર્શ માની રહ્યા છે. અમેરિકામાં ગામડા નથી અને ગ્રામ્ય સંસ્કૃતિ પણ નથી ત્યાના મુળ વતનીઓ રેડ-ઈન્ડીયનોને સાફ કરી નાખીને યુરોપના લુંટારૂઓએ ઔદ્યોગીક અને શહેરી સંસ્કૃતિ સ્થાપી છે. ભારત જેવા ગામડાઓના પુરાતન દેશમાં અમેરિકા આદર્શ બને છે. તો ભારતની ગરીબો ગ્રામિણો અને આમ જનતા કેવી હાલત થાય? તેનો થોડો અણસાર ૧૯૯૦-૯૧માં આર્થિક ઉદારીકરણ વૈશ્વિકરણ અને પશ્ચિમીકરણ અપનાવ્યા બાદના ૨૦ વર્ષના બનાવો અનુભવો પરથી નજર સામે આવી રહ્યા છે.

દાખલા તરીકે શરૂઆતના વર્ષોમાં બેન્કો, પોસ્ટ ઓફીસમાં મુકાતી થાપણોના વ્યાજમાં ઘટાડો કરી ૧૪ ટકામાંથી ૭ ટકા જેવું કરી નખાતા જેવો મરણ મુડી સમા નાની-મોટી બચતોના વ્યાજમાંથી પોતાનો જીવન ગુજારો કરતા હતા. તેવા વૃધ્ધો, વિધવાઓ નિવૃત્તો વગેરે કરોડો લોકો લાચાર દશામાં આવી ગયા હતા.

બેન્કોના સેવીંગ ખાતાઓમાં પણ વ્યાજ ૬ ટકામાથી ૩ ટકા જેવું કરી નંખાયેલ જેને કારણે મધ્ય વર્ગ-ગરીબો તેમજ સામાન્ય લોકોની નાની મોટી બચતોની ખાતામાં પડી રહેતી રકમોના વ્યાજ નહિવત થઈ ગયેલ આ બેન્ક વ્યાજ ઘટાડો કેવી અસર કરે છે તે જોઈએ તો વેપારી બેન્કોમાં રૂા.૭૦૦,૦૦૦ની થાપણો હોય છે. અને વ્યાજ ઘટાડાના કારણે વાર્ષિક રૂા. ૩૦,૦૦૦ કરોડ જેવી વ્યાજની રકમ ઘટતી હોય છે. સામાન્ય રીતે વેપાર-ઉદ્યોગના પૈસા તો મોટા ભાગે ધંધામાં ફરતા હોય છે. બેન્કો પોસ્ટ ઓફિસ વગેરેમાં મોટા ભાગે થાપણો-સેવીંગ ખાતાઓ વગેરેમાં પડી રહેતા મોટા ભાગની રકમો વૃધ્ધો, વિધવાઓ, અને સામાન્ય લોકોની જ હોય છે. એટલે વ્યાજ ઘટાડાનું નુકશાન સામાન્ય લોકોને અને ઓછા વ્યાજની લોનોનો ફાયદો વેપાર ઉદ્યોગ ક્ષેત્રો ને થતો હોય છે.

આ દશકાની શરૂઆતના વર્ષોમાં વેચાણ વેરાને બદલે મુલ્ય વર્ધિત વેરો (વેટ) નાખવામાં આવ્યો આ બહુમુખી વેરા દ્વારા આમ જનતા પર વેરાનું ભારણ લગભગ ડબલ જેવું થઈ ગયું તેમજ ૨૦૦૦ જેટલા સર્વિસ ક્ષેત્રના વ્યવસાય ઉપસ સર્વિસ ટેક્સ નાંખવા નીતી લોકસભા અને ધારાસભાઓમાં મંજુર કરાવી લેવાય છે. તેમાંથી ૫૦ થી ૬૦ વ્યવસાય પર સર્વિસ ટેકસ નખાયો છે. ધીરે ધીરે આ ૨૦૦૦ ધંધા-વ્યવસાય પર સર્વિસ ટેક્સ આવી જશે ત્યારે આ મોંઘવારી કયા પહોચશે?આ દેશમાં પેટ્રોલ-ડિઝલનો ભાવ વધારાનુ વિશચક્ર તો. ઓઈલ કંપનીઓને બેફામ નફો અને સરકારોને જંગી કર આવક વધારવાનું સાધન છે. કેન્દ્ર સરકારનો પેટ્રોલ પર ૫૭ ટકા અને ડિઝલ પર ૩૩ જેવો વેરો છે. અને રાજ્ય સરકારનો પેટ્રોલ પર ૨૪ ટકા અને ડિઝલ પર ૨૬ ટકા તથા ગેસના બાટલા દિઠ રૂા. ૧૪,૪૦ જેવો વેરો છે. ૧૯૯૬ થી ૨૦૦૫ સુધીમાં ૧૦ વર્ષના ગાળામાં પેટ્રોલ માં ૨૨૩ ટકા, ડિઝલમાં ૩૮૬ ટકા, કેરોસીનમાં ૩૫૭ ટકા અને ગેસના બાટલામાં ૨૬૬ ટકા ભાવ ના આધારે ભાવો વધારાતા હોવાનું સરકારો બહાનું બતાવે છે. તો જુન ૨૦૦૮ના ગાળામાં સટ્ટાખોરીના કારણે ખનીજતેલના ૨૦૦ લીટરના બેરલના આંતરરાષ્ટ્રીય ભાવ ૧૪૭ ડોલર થઈ ગયેલ એટલે સરકારે તાત્કાલીક પેટ્રોલમાં લીટરે પાંચ અને ડિઝસમાં રૂા. ૩ તેમજ ગેસના બાટલા દીઠ રૂા. ૫૦ વધારી દીધેલ હતા પણ પાંચ જ મહિનામાં નવે ૨૦૦૮માં આંતરરાષ્ટ્રીય ભાવ ૧૪૭ માંથી એકદમ ઘટીને ૪૮ ડોલર થઈ ગયેલ એ વખતે વધારેલા ભાવો પાછા ખેંચવા જોઈએ પણ સરકારે એમ ન કર્યું અને કંપ્પનીઓને બેફામ નફો કરતા રહેવાની તક આવેલ તેમજ પોતાની કરની જંગી આવક પણ ખોટી રીતે ચાલુ રાખેલ તાજેતરમાં જ ભારત સરકારના ઓઈલ સેક્રેટરીશ્રી એસ.સુદર્શને તત્કાલ પત્રકાર પરિષદ બોલાવીને 'ફૂડ' નો ભાવ ૯૨ ડોલર થઈ ગયા હોવાથી તેલ કંપનીઓ રોજના રૂ. ૨૨૫ કરોડની નુકશાની વેઠે છે. એમ કહીને પેટ્રોલ ડિઝલના ભાવો વધારવાનો સંકેત આપેલ પરંતુ જૂન-૦૮માં સરકારે પેટ્રોલ-ડિઝલ-ગેસના ભાવો વધારીને ૧૪૭ ડોલરના લેવલે તો તરી દિધેલ છે એટલે ૧૪૭ ડોલર ઉપર ભાવ ન જાય ત્યાં સુધી ભાવ વધારવા યોગ્ય નજ ગણાય હજુતો આંતરરાષ્ટ્રીય ફૂડનો ભાવ ૯૨ ડોલર જ છે. છતાં ભાવ વધારાની વાત શા માટે ? આના પરથી મોંઘવારી કેમ વધે છે. અને મોઘવારી કેટલી બધી કૃત્રિમ છે તે સમજી શકાય તેવું છે.

પરિવર્તનો થતા રહ્યા છે કે ગરીબ-વધુ ગરીબ બને શ્રીમંત વધુ શ્રીમંત બને તેમજ મોંઘવારી લુંટની કક્ષાએ પહોંચે, ભ્રષ્ટાચાર કેન્સરના છેલ્લા સ્ટેજે પહોંચે અને દેશ દેવામાં ડુબી જાય અને આર્થિક- ગુલામી જન્મે, નૈતિક અધપતન એટલી એવી કક્ષાએ પહોંચ્યું છે કે 'અનૈતિક ' બાબતોને કાયદાઓ-નિયમોને બદલીને નૈતિક બનાવાઈ-ગણાવાય રહી છે? આવિ સ્થિતિ જન્મી તેના માટે ૧૯૯૦-૯૧ થી અત્યાર સુધી કેન્દ્ર સરકારની સત્તાપર આવેલ તમામ પક્ષો તેમના રાજ્યો અને કેન્દ્રના સરકારો અને તેના નેતાઓ અને ચુટાયાં પછી પ્રજા, રાજ્ય-રાષ્ટ્રને બદલે પોતાની જ ચિંતા કરતા રહેલા તમામ સ્તરના ચુંટાયેલ નેતાઓ લોકોના પ્રતિતિથિઓ તેમજ બધુ જાણતા હોવા છતાં મુકસાક્ષા બનીને પોતાની જાત અને સ્થિતિને ટકાવી રાખવાની માનસીકતા ધરાવતા મહાનુભાવો અને બૌધીકો વગેરે પણ જવાબદાર ગણાય.વિશ્વના ૬૨ દેશોની કુલ વસ્તી જેટલી વિશાળ વિસ્તાર ધરાવતા અને ૫૦૦ વર્ષ જેવા લાંબા ગાળા સુધી અનેક અભાવોની સ્થિતિમાંથી પસાર થયેલા અને આઝાદી મળ્યા બાદ સ્થીર, સમૃધ્ધ અને વિકસીત થવા ભગીરથ પ્રયાસ આદરનાર ભારત દેશની આવી દશાશા કારણે જન્મી તે સમજવું જરૂરી છે. . અને બહાર ફેંકાઈ જશે. જેમ કમજોર જીવ જંતુના માંથે લુપ્ત થઈ જવાનો અભિશાપ લખાયેલા હોય છે. તેમ ગરીબ બેકાર અને કમજોર માણસ આ નવી વ્યવસ્થામાં જીવવા પાત્ર નહિં ગણાય.

દેશને આવી દુઃખદ સ્થિતિમાંથી બહાર કાઢવા, વર્તમાન વિકાસ મોડલ અને ઉદારીકરણની આર્થિક નીતિની પુનઃવિચારણી કરવા વિચારાય એ અનિવાર્ય આવશ્યકતા હોય એવું તમને નથી લાગતું ?

-શામજીભાઈ આટાળા

સોહનનો સ્નેહ

શૈલેષ અને સોહન બંને ગાઢ મિત્રો હતા. તેઓ ભાડાના મકાનમાં રહેતાં. શૈલેષ ભણવામાં ખૂબ હોશિયાર હતો. તે હંમેશા ફર્સ્ટકલાસમાં પાસ થતો. જયારે સોહન ભણતરમાં મધ્યમ હતો. પણતે લાયબ્રેરીમાં જઈને વિવિધ પુસ્તકો વાંચતો તે શૈલેષ કરતાં વધુ સમજદાર હતો. બંને મિત્રો એકબીજાની સલાહ પ્રમાણેવર્તતા. બંને ધોરણ-૭ માં ભણતાં. શૈલેષનાપિતા સરકારી નોકરી કરતાં. તેમનું નામ માધવપ્રસાદ હતું. પોતાનો દીકરો શૈલેષ ભણવામાં હોંશિયાર હોવાથી તેને પુત્ર માટે ગૌરવ હતો.

માધવપ્રસાદની બદલી વડોદરા થતાં શૈલેષ અનેસોહનને છૂટા પડતાં ખૂબ દૂખથયું શૈલેશ વડોદરા તેના પિતા સાથે રહેવા ગયો. હવેસોહન એકલો પડી ગયો. તેનું જીવન જાણે નિરાશામાં ધકેલાઈ ગયુ. શૈલેશ દરરોજ સોહનને ફોન કરીને તેના ખબર અંતર પૂછતો. ધીરે ધીરે સોહનને બીજા મિત્રો મળતાં તે શૈલેષને ભૂલી ગયો. શૈલેષના ફોન પણ ધીમે ધીમે ઓછા થતાં ગયા. શૈલેષ પણ વડોદરામાં તેના બીજા મિત્રો સાથે હરતો ફરતો. એક દિવસ માધવપ્રસાદે શૈલેષને કહયું શૈલેષ ઘણા સમયથી તારા ખાસ મિત્ર સોહનને તુંભૂલી ગયો લાગે છે.તેને એક વખત ફોન કરીને આપણું નવું ઘર તેમજ વડોદરા શહેર જોવામાટે આમંત્રણ કેમ આપતો નથી? સોહન તેના માતા-પિતા સાથે અહીં આવશે. મને પણ આનંદ થશે.

થોડા દિવસ પછી શૈલેષ સોહનને ફોન કરીને રવિવારે પોતાના ઘરે આવવા આમંત્રણ આપ્યું. રવિવારે સોહન અને તેના માતાપિતા વડોદરા આવ્યા અને શૈલેષના ઘરે ગયા.સૌ એકબીજાને મળીને ખૂબ ખુશ થયાં સૌ સાથે જમવા બેઠા. આજે ચા-નાસ્તો કરીને સોહને શૈલેષને કહયું શૈલેષ તને એક વાત કહું? ખોટું તો નહીં લાગે ને?

શૈલેષે કહયું શું વાત છે? સોહને કહયું તું પૈસે ટકે સુખ છે. તારું નવું મકાન પણ ખૂબ સરસ છે. તું ભણવામાં હોશિંયાર છે. અમને વડોદરા શહેર પણ ખૂબ ગમ્યું છે. પણ તારા ઘરમાં તે જ પોપટ પાળ્યો છે. તેન પાંજરામાં તે કેદ કરી દીધો છે. તે મને ખટકે છે.સોહને કહયું તારી બધી વાત સાચી છે. પણ તે આ પક્ષીઓને આઝાદી છીનવી લીધી છે. તેને તું આઝાદ કરી દે. મૂંગા પક્ષીઓ બિચારા કંઈ બોલી શકતાં નથી તેમને પાંજરામાં પૂરવાનો આપણને કોઈ અધિકાર નથી. મને ખૂબ દુઃખ થાય છેમાધવપ્રસાદે સોહનના પિતાને કહયું તમે ખૂબ ભાગ્યશાળી છો કે તમને સમજદાર પુત્ર મળ્યો છે. માધવપ્રસાદે પાંજરું ખોલીને પોપટને આઝાદ કર્યો. સૌનાં મનમાં આનંદ છવાયો. સૌએ સોહનને શાબાશી આપી. પશુપક્ષીને કેદ કરવાથી કદાચ આપણને આનંદ મળતો હશે.પણ તેમને ગુલામીમાં ધકેલવાની આપણને કોઈ સત્તા નથી. તેમને પણ આઝાદી વ્હાલી લાગતી હશે ને? માધવપ્રસાદ ભેટી પડયા. સૌની આંખોમાં આંસુ છવાયા હર્ષનાં...

પગ હલાવ્યા કરવાની ટેવને અવગણશો નહીં.....

બેઠા હો ત્યારે તમને પગ હલાવ્યા કરવાની ટેવ છે ? જવાબ હા હોય તો તમે ડોકટરને વહેલી તકે મળી લો એ જરૂરી છે. કેમ કે એક નવો અભ્યાસ જણાવે છે કે મગજ યોગ્ય રીતે કામ ન કરતું હોવાની એ નિશાની છે. પગ હલાવ્યા કરવાની, ખાસ કરીને રાતે, તીવ્ર ઈચ્છાવાળો મગજનો મહત્ત્વનો હિસ્સો ૮૦ ટકા સુધીનું ઓછું ક સંશોધકોને જણાવ્યું છે. દર વીસે એક માણસને આ તકલીફ થઈ શકે છે અને એથી જીવનની ગુણવત્તા પર ઘણી અવળી અસર થતી હોય છે, એમ પણ એમણે જણાવ્યું છે.

ધ્યેય એટલે જ ધ્યાન

જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ ધ્યેય બને છે ત્યારે જ વ્યક્તિએ દિશામા ગતિ કરે છે.

આપણે જે કાંઈ પણ પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ તેની પાછળ નાનો કે મોટો ક્ષણિક કે દીર્ઘ, કોઈ પણ પ્રકારનો ધ્યેય બને છે. અને જેવો ધ્યેય બને છે એટલે ધ્યેયની દિશામાં ગતિ થાય છે. ધ્યેય બનતી વખતે અને ધ્યેયની દિશામાં થતી ગતિ વખતે જે અનુભૂતિ થાય છે તે અનુભૂતિઓને ધ્યાન કહેવાય છે.

ધ્યેયના પરિણામ વખતે મનની, ભાવની સ્થતિ, તે ધ્યાન છે જેના વડે ધ્યેયનું સર્જન થાય અને જેના વડે ધ્યેય પૂર્ણ થાય તેને ધ્યાન કહેવાય.

ધ્યાન એટલે શું ?

હું આત્મા છું. તો આત્માનું રો મટીરીયલ શું છે ? જ્ઞાન... આત્મા જ્ઞાનમય છે.

સૂર્યના કિરણો ચારે તરફ ફેલાયેલાં છે. પણ જ્યારે તમે એક મેગ્નીફાઈંગ ગ્લાસ મૂકો છો ત્યારે તે કિરણો એ ગ્લાસમાં એકત્રિત થાય છે, એ કિરણોની વિખરાયેલી શક્તિ એક જ જગ્યાએ એકત્રિત થાય છે અને તે એટલી પાવરફૂલ થઈ જાય છે કે તેની નીચે કાગળ મૂકો તો તે કાગળને પણ બાળી નાખે છે.

તેમ જ્ઞાનમય આત્માની વિખરાયેલી, વહેંચાયેલી વિસ્તરાયેલી જ્ઞાન શક્તિ જયારે એકમાં કોન્સ્ટ્રેટ થાય છે કોઈ એક લક્ષ્ય સાથે એક દિશામાં ગતિ કરે છે તેને ધ્યાન કહેવાય છે.

ભગવાન મહાવીર શું કરતા હતા ?

ભગવાન મહાવીર પોતાની બધી જ જ્ઞાનશક્તિને એક સ્વયંના આત્મા તરફ વાળી રહ્યા હતા. આત્મા પર કોન્સટ્રેટ કરતા હતા અને આત્મા સાથે એકાગ્ર થઈ ગયા હતા.

આત્મા જ્ઞાન છે કે ધ્યાન છે ?

આત્મા જ્ઞાન છે, પરંતુ આત્મામાં જ્યારે શક્તિ ભળે જ્ઞાનમાં જ્યારે જ્ઞાન ક્રિયારૂપ ભળે ત્યારે ધ્યાન કહેવાય છે.

મેગ્નીફાઈંગ ગ્લાસનું કામ શું છે ?એ સૂર્યના વિખરાયેલા કિરણોને એકત્ર કરવામાં સપોર્ટ કરે છે એ કિરણોને એક આકાર આપે છે.

માનવ અવતાર : એક વાર મળ્યા પછી ફરી ક્યારે મળે?

એક વખત મળ્યા પછી ક્યારે મળે.. કાંઈ કહેવાય નહીં. શાસ્ત્રોમાં દસ દષ્ટાંતો દ્વારા મનુષ્યભવની દુર્લભતા બતાવી છે.

એમાંનું એક દષ્ટાંત સમજીએ

એક નાનો છોકરો નિશાળેથી ઘર તરફ જઈ રહ્યો છે. વચ્ચે તળાવ આવ્યું. ચોમાસાના દિવસો છે. તળાવમાં લીલી શેવાળ બાજી છે. છોકરાને અટકચાળુ સૂઝ્યું. એણે એક પથ્થરો નાખ્યો. નાનું કૂંડાળું સર્જાયું. રાત પડી. પૂર્ણિમાની રાત છે. આકાશમા ચાંદીની થાળી જેવો ચંદ્રમા આવી ગયો છે. આ બાજુ પેલા કૂંડાળા પાસે ફરતો ફરતો એક કાચબો આવ્યો છે.

કૂંડાળામાંથી કાચબાને બહાર ડોકી કાઢી તો ઉપર ચાંદો દેખાયો. કાચબો ખુશ ખુશ થઈ ગયો. એને થયું આવું સુંદર દશ્ય મારા પરિવારને બતાવું. પોતાના પરિવારને બોલાવવા એ પાછો વળ્યો. આ બાજુ એક પવનની લહેર આવી. કૂંડાળું પુરાઈ ગયું. થોડી વાર કાચબો પરિવારને લઈને આવ્યો...

પણ હવે કૂંડાળું મળતું નથી. ખૂબ આંટા માર્યા... પણ નિરાશા મળી. દષ્ટાંત પૂરું થયું. ઉપનયન શરૂ થાય છે.

ભાતભાતના રંગ

પ્રેમ શું છે ?

ટૂંકમાં કહેવું હોય તો પ્રેમ એ પરમાત્મા છે. ચુંબકના મેગ્નેટિઝમને કારણે લોઢું ખેંચાય છે. ફૂલ ઊગતા સૂર્ય તરફ જાય તે પણ મેગ્નેટિઝમ છે પણ એ બાયો મેગ્નેટિઝમ છે. વીજળીનો પ્રવાહ જ્યાં હોય ત્યાં હંમેશાં મેગ્નેટિઝમ હોય છે. આપણને બહારની વીજળીનો ખ્યાલ છે દરેકના શરીરમાં પણ મેગ્નેટિઝમ બાયો ઈલેક્ટ્રિસિટી છે આપણે તેને પ્રાણ કહીએ છીએ. પણ આપણે આ પ્રાણને બહુ ઓળખતા નથી અને બહારની ઈલેક્ટ્રિસિટીને પણ ક્યાં ઓળખીએ છીએ. ઘરમાં થોડો ઉપયોગ કરવાનું જાણીએ છીએ.

સ્વીચ દબાવતાં આવડે છે.જ્યાં ખોરાક છે ત્યાં ફરતે ચુંબકીય ક્ષેત્રે નિર્માણ કરેલ છે જે વસ્તુ ભાવતી હોય ત્યાં આપણું ચિત્ત ખેંચાય છે અને ચોંટી જાય છે. આ મેગ્નેટિઝમ છે. આપણને એટલી ખબર પડે કે જીવ ચોંટી ગયો અને હવે ઊખડી ગયો. વસ્તુમાં જીવ ચોંટે છે અને ઉખડી પણ જાય છે આપણા મેગનેટિઝમાં ભરતી અને ઓટ આવ્યા કરે છે.સંસારી જીવ ગમે તે ભાવને પ્રેમનું નામ આપી દે છે તે શરીરને હું કહે છે અને અહમ્ ને આત્મા કહે છે. એને તો એક કપ આઈસક્રીમ ખાવા મળે તો કહેશે કે આનંદ આવી ગયો. આનંદ તો આત્માની અનુભૂતિ થવાથી આવે. સંસરી જીવો એકબીજાને ઘડીક મળે તો કહેશે આનંદ આવી ગયો. પણ ચિત્ત આત્મચરણમાં જાય તો જ સાચો આનંદ થાય. આપણી ભૂખ તરસની તૃપ્તિને અને ઈન્દ્રિયના વિષયોની તૃપ્તિને આનંદ કહીએ છીએ.

શરદી-તાવની બીમારીથી જિંદગીભર છૂટકારો મળે તેવા ટિપાની શોધ

હવામાન બદલાતા તથા બહારથી લાંબો પ્રવાસ પૂર્ણ કરીને આવતા જ આજકાલ તુરંત શરદી-તાવ જેવી સામાન્ય બીમારીના બનાવો વધારે નોંધાતા હોય છે. આપણે આ બીમારીને સામાન્ય ગણીને આપમેળે દવા લઈ લઈએ છીએ. શરદી તાવની બીમારી સામાન્ય ભલે હોય પરંતુ જે થવાથી એક અઠવાડિયા સુધી શરીરમાં બેચેની નબળાઈની સાથે માથાનો દુઃખાવો, કમર સહિતના રોગો પણ ઘર કરી જાય છે. તાવ શરદીની બીમારી વારંવાર ન બને તથા જેનાથી જિંદગીભર છુટકારો મળી જાય તે માટે વૈજ્ઞાનિક જોન ઓકસફર્ડ તથા તેની ટીમે ફલુ વી નામના ટીપાની શોધ કરી છે.

કડવા વેણ સંબંધ કાપે

રિદ્ધિ નવો ડ્રેસ પહેરીને કોલેજ જવા નીકળી સવારે ડ્રેસ પહેર્યો ત્યારે તેની નાની બહેન રાજી થઈ ગયેલી કે દીદીને તો આ ડ્રેસ બહુ સુંદર લાગે છે રિદ્ધિને હતું કે આજે તો કોલેજમાં આપણો વટ પડી જવાનો તે કોલજ જવા બસ સ્ટો પર આવી. રિદ્ધિનો નવો ડ્રેસ જોઈને બધાએ આજે તો બહુ સરસ લાગે છે શું વાત છે વગેરે કોમ્પ્લિમેન્ટ્સ આપ્યા પણ તે ઓ બસમાં બેસીને જેવા આગલા સ્ટેન્ડ પહોંચ્યા કે તેમની બીજી ખાસ બહેનપણી હેમા બસમાં આવી. રિદ્દિના ડ્રેસના વખાણ સાંભલીને તે બોલી.

રિદ્ધિ ડ્રેસનો રંગ તો સારો છે પણ સ્ટિચિંગ બરાબર થયું એવું લાગતું નથી. બધા ભલે વખાણ કરતા હોય પણ મને તો લાગે છે કે તુ આમાં ભદ્દી દેખાય છે.

માતાનું દૂધ રોગો સામેનું અસરકારક શસ્ત્ર પણ !

માતાનું દૂધ શિશુનો શ્રેષ્ઠ આહાર હોવાનું તો ભારપૂર્વક અને વારંવાર કહેવાતું જ રહ્યું છે. પરંતુ હવે આ દૂધમાં અલ્ઝાઈમરથી કેન્સર સુધીના અનેક રોગને ભગાડવાની શકિત હોવાની શક્યતા નિષ્ણાતો જોઈ રહ્યા છે. માતાના દૂધમાં અલ્ઝાઈમરથી કેન્સર સુધીના અનેક રોગને ભગાડી શકે એવા સ્ટેમ સેલ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોવાનું આંતરરાષ્ટ્રીય નિષ્ણાતોની ટુકડીએ જણાવ્યું છે. માતાનું દૂધ તૈયાર સ્ટેમ સેલનો નૈતિક સ્ત્રોત બની શકે છે, એમ એમને લાગે છે.

મગજની જટિલ લીલા

કોઈ ચોક્કસ ધ્વનિ સાંભળો એ જ ક્ષણે કોઈ ચોક્કસ રંગ તમારી આંખ સામે પથરાતો હોય તો ચેતવા જેવું છે. સાઈનેસ્થેસિયાનના આ લક્ષણવાળા કેટલાક લોકોને તો કાળા અક્ષરો-આંકડાં વાંચતા પણ આવા રંગો દેખાય છે. આ એક અસાધારણ સ્થિતિ છે.

મગજના ચોક્કસ હિસ્સામાં વધુ પડતી પ્રવૃત્તિનું તથા ઈન્દ્રિયબોધમાં ભેળસેળનું આ પરિણામ છે. આને અંકુશમાં લેવાનું વિકટ એટલા માટે છે કે એ સ્વયંસંચાતિ છે એટલે કે ઈચ્છા-અનિચ્છા એમાં કોઈ ભાગ નથી ભજવતી ચોક્કસ રંગો આવા લોકોમાં આંખ સામે સ્પષ્ટ કરતા હોય છે.

ઊંઘની ગોળીઓથી જીવનો ખતરો

એક અભ્યાસ મુજબ ઊંઘની ગોળીઓ લેનારાઓને કોઈપણ સમયે મૃત્યુનો ખતરો ૩૬ ટકા વધુ હોય છે. સંશોધખ ફિયોના મેકરે કહે છે કે, આ અભ્યાસ મગજના એન્જાઈમ કેલ્શિયમ કિનાસોને ધ્યાનમાં રાખીનો કરવામાં આવ્યો હતો. આ એન્જાઈમ માનવીમાં ઉંઘને નિયંત્રિત કરે છે. સંશોધકોએ ઉંદરોને એક એવી દવા આપી હતી, આ દવાએ મગજમાં એન્જાઈમને કામ કરતા અટકાવી દીધા હતા.

એમ કરવાથી ઉંદરો વધુ ઉંઘ્યા હતા. ન્યૂરોસાયન્સ જર્નલમાં જણાવવામા આવ્યું છે કે, ઉંદરોને આ દવા ઓછી માત્રામાં આપવામાં આવી હતી. બોસ્ટન યુનિવર્સિટીના સંશોધક સુબિમલ દત્તા કહે છે કે, નિદ્રા વિકારોના ઈલાજથી ઘણીવાર અનિચ્છનીય દુષ્પ્રભાવ થાય છે.

જનીન દારૂની લત છોડવા દેતું નથી

ઘણીવાર લોકો ઈચ્છતા હોવા છતાં દારૂ પીવાનું છોડી શકતા નથી. ખરેખર દારૂના વ્યસની બનાવવા પાછળ એક જનીન જવાબદાર છે. વિજ્ઞાનીઓએ જણાવ્યું કે, એક જીનની ઉપસ્થિતિને કારણે કેટલાક લોકો પોતે જ દારૂ પીવા માટે પ્રેરાય છે. અમેરિકાના ટેકસાસ બાયોમેડિકલ રિસર્ચ સંસ્થાના સંશોધકોએ એચટીઆર ? નામનું એક જીન શોધી કાઢ્યું છે. આ જનીન દારૂનું સેવન કરનારા લોકોના મગજમાં મળી આવ્યું છે.

ભગવાનની સન્મુખ થવું એ મોટામાં મોટું પુણ્ય અને વિમુખ થવું એ મોટામાં મોટું પાપ

આજકાલ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો સમય ચાલે છે. વિજ્ઞાન અને ટેકજનોલોજીએ સતત શોધખળો કરતા રહીને મનુષ્યને અનેક ભૌતિક ઉપકરણો અપાવીને દિન પ્રતિદિન ભૌતિક સ્કૂલોમાં આળોટતા કરેલ છે. મનુષ્યનું આયુષ્ય આપણે ત્યાં સો વરસનું માનવામાં આવે છે. તેને પચ્ચીસ પચ્ચીસ વરસમ્ વેચીને બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, ગૃહસ્થાશ્રમ, વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને સંન્યાસાશ્રમ એમ ચાર આશ્રમોમાં મનુષ્ય જુદી જુદી ફરજો બજાવેલ છે. આ આશ્રમ મુજબ જો જીવન જીવાય તો સો વરસ પછી મનુષ્યના પુણ્યોનો સંચય તેને દેહ પડ્યા પછી સ્વર્ગ અપાવે છે.

જેમાં ખાવું, પીવું અને જુદા જુદા ભોગો ભોગવવાના હોય છે. આશ્રમના નિયમ વિરુદ્ધ જીવન જીવાય તો તેને નર્ક અપાય છે જ્યાં અનેક ભયંકર યાતનાઓ ભોગવવી પડે ચે. આપણા પૂર્વજો ઋષિમુનિઓએ નક્કી કરેલ છે કે ચોરી, હિંસા, ઈર્ષ્યા પાપની અસર ભોગવવી પડે છે. જ્યારે ભગવાનની ભક્તિ ભજન કીર્તિન સત્સંગ અહિંસાસ પરોપકાર, દયા, કરુણા, ભાઈચારો, નિસ્વાર્થ સેવા વગેરેથી મનુષ્યને પુણ્યની અસર ભોગવવા મળે છે. પુણ્યમાં સુખ છે જ્યારે પાપમાં પારાવાર દુખ ભરેલું છે.

ગીતામાં ભગવાન અર્જુનને કહે છે કે તું યુદ્ધ નહી કરે તો તને પાપ લાગશે જ્યારે અર્જુન વારંવાર ભગવાનને કહે છે કે જો તમે યુદ્ધ કરશો તો પાપ લાગશે. આ બે વિરોધાભાસી વાક્યોથી આપણે શું સમજવું. આપણે એ સમજવું કે ભગવાન સૃષ્ટિના માલિક છે, સર્વશક્તિમાન છે.

કેલિફોર્નિયા 'પેપર સ્પ્રે' થી વિદ્યાર્થીઓને શાંત પાડવાનો નવતર પ્રયોગ

ડેવીડ ખાતેની કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના ચાન્સેલર લિન્ડા કેથી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ પર પેપર સ્પ્રે ઉપયોગના કેસમાં તપાસના આદેશ આપવામાં આવ્યા છે. ઓક્યુપાય વોલ સ્ટ્રીટ માટે પ્રદર્શન કરતાં વિદ્યાર્થીઓ પર પોલીસ અધિકારી દ્વારા પેપર સ્પ્રે ઉપયોગનો વીડિયો ઈન્ટરનેટ પર મુકવામાં આવ્યો છે. જેના કારણે ભારે વિરોધનો વંટોળ ઉઠી રહ્યો છે.હારબંધ શાંતિથી બેઠેલા વિદ્યાર્થીઓ ઉપર તે પેપર સ્પ્રેનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ ઓક્યુપાય વોલ સ્ટ્રીટ ચળવળના ટેકેદાર હતા. વિદ્યાથીઓ યાતો ઝૂકી જાય છે અથવા તો ચહેરાને ઢાંકી દે છે. જેથી સ્પ્રે તેમની ઉપર અસર ન કરી શકે. આમ છતાં પણ પોલીસની હિંસક હરકત છતાં વિદ્યાર્થીઓ પ્રતિકાર કરતા નથી.

પરિવર્તન

પરિવર્તન - બદલાવ... વર્તનમાં બદલાવ લાવવાના હેતુ સાથે સુરતમાં ૧૯૮૯માં નશાબંધી મંડળ - ગુજરાત દ્વારા કેન્દ્રના સામાજિક, ન્યાય અને અધિકારિતા મંત્રાલયના સહયોગથી પરિવર્તન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્રની શરૂઆત કરવામાં આવી. દારૂ, અફીણ, ચરસ, ગાંજો છોડવા માંગતા લોકોને માર્ગદર્શન આપવા આ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટરની શરૂઆત થઈ. સુરતમાં દારૂ પીવો એ સાવ સામાન્ય બાબત ગણાતી. ઘણી બધી જ્ઞાતિઓમાં જેમ કે, ગોલા, ખત્રી વગેરેનાં ઘરમાં સારા-માઠા પ્રસંગે દારૂ પીવા-પિવડાવવાનો રિવાજ છે.

ડુંગળી- ગ્રીન ટી, ઓલિવનાં પત્તાંનો અર્ક વજન ઘટાડે

સધર્ન કિવન્સલેન્ડ યુનિવર્સિટીના બાયોમેડિકલ પ્રોફેસર દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલું સંશોધન એવો નિર્દેશ કરે છે કે ડુંગળી, ગ્રીન ટી અને ઓલિવનાં પત્તાંનો અર્ક મેદસ્વિતા અને વજન ઘટાડે છે તેમજ જાડાપણાં સાથે સંલગ્ન રોગો જેવા કે હાર્ટના રોગો અને ડાયાબિટીસ તેમજ લીવરના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે.

વધુ ચરબીવાળો અને વધુ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળો ખોરાક લેવામાં આવે તો તેમાં પણ આ ઉપચાર અસરકારક પુરવાર થાય છે.

વધુ સુગર અને વધુ ચરબીવાળો ખોરાક પ્રોફેસર લિન્ડસે બ્રાઉન દ્વારા ઉંદરોને ખવરાવીને તેનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં થોડા સમય પછી પ્રાણીઓની ચરબીમાં એસીડીટી વધારે તેવા કોષોનું પ્રમાણ ઘટેલું જણાયું હતું.

ઉંદરોને જ્યારે ડુંગળી, ગ્રીન ટીમ તેમજ ઓલિવનાં પત્તાંનો અર્ક ખવરાવવામાં આવ્યો ત્યારે તેમાં ચરબી વધારતા કોષો ઘટ્યા હતા અને ઉંદરોનાં વજનમાં પણ ઘટાડો થયો હતો. ઉંદરોને ગાજર ખવરાવીને પણ આવો પ્રયોગ કરાયો હતો, જેમાં ઉંદરોની મેદસ્વિતા અને ચરબી ઘટાડવામાં સફળતા મળી હતી.

આવો ખોરાક આપ્યા પછી ઉંદરોનાં લીવરની કામગીરી સુધરી હતી અને હૃદયના ધબકારા પણ સુધર્યા હતા.

અનિદ્રાનો ઈલાજ હાથવગો ?

ઊંઘવામાં અને જાગવામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવતા મગજમાંના રસાયણને ભારતીય મૂળના વિજ્ઞાનીની દોરવણી હેઠળની ટીમે ઓળખી કાઢતા અનિદ્રાનો ઈલાજ હવે હાથવગો હોવાનું લાગે છે. સુબિમલ દત્તા અને બોસ્ટન યુનિવર્સિટી ખાતેના તેમના સાથીઓએ કેલ્સિયમ કિનાસેને નામના મગજના એન્ઝાઈમને ઓળખી કાઢ્યું છે જેને ઉંઘ સાથે સીધો સંબંધ છે. અનિદ્રાને કારણે હૃદયરોગ, સ્મૃતિભ્રંશ કે ડાયાબિટીસ જેવા રોગ થઈ શકે છે તેથી જ આ શોધ મહત્ત્વની ગણાય છે.

માતાના મૂડને ગર્ભમાંથી પારખી શકે શિશુ

સગર્ભાઓ ધ્યાનમાં રાખે કે ડિપ્રેશન તમારા જ નહીં પણ તમારા બાળકો માટે પણ ખરાબ છે કેમ કે તમારા મૂડમાંના પરિવર્તનો તે ગર્ભમાંથી પારખી લે છે. આવો દાવો એક અભ્યાસમાં કરવામાં આવ્યો છે. જે માતાઓનો મિજાજ ગર્ભાવસ્થા કે બાળકને જન્મ આપ્યા પછી એકધારો સારો રહ્યો હોય તેમનાં બાળકો માનસિક અને મોટરસ્કિલ સંબંધી કસોટીઓ પરથી આબાદ પાર ઊતરે છે એવું પણ અભ્યાસમાં જણાયું છે.

ચાર કપ કોફી દૂર રાખે કેન્સરને

મહિલાઓ ખાસ ધ્યાન રાખો એ વાતનો કે દિવસમાં ચાર કપ કોફી પીવાથી ભ્રૂણ કેન્સર દૂર રહે છે. તાજેતરમાં હાર્વર્ડ સ્કૂલ ઓફ પબ્લિક હેલ્થ દ્વારા હાથ ધરાયેલા એક અભ્યાસમાં આ તારણ નીકળ્યું છે. આ અભ્યાસ ૨૬ વર્ષ માટે કરવામાં આવ્યો છે અને તેની હેઠળ ૭૦,૦૦૦ મહિલાને આવરી લેવામાં આવી હતી.