શબ્દ
ગુજરાત સમાચાર
બુધવાર, ૨૧-૧૦-૨૦૨૬
05 GS સોશિયલ
09 અગમનિગમ

નિરાશાની વચ્ચે પણ ન થાકતા એકલવીરો : નાગરિકો અને તંત્ર સાથ આપે કે ન આપે તેની પણ પરવા નહીં

કોઈ નદી સાફ કરે કોઈ રસ્તા બનાવે

વિવિધા
ભવેન કચ્છી

મધ્ય પ્રદેશનો યુવાન સુરેન્દ્ર સિંહ ચૌધરી આજે દેશભરમાં પ્રસંશાનો વિષય બન્યો છે. સોશિયલ મીડિયા પર તે 'બીટ્ટુ તાબાહી' તરીકે ઓળખાય છે. તેની કહાની માત્ર એક નદીની સફાઈની નથી. તે વ્યક્તિગત પહેલ, નાગરિક જવાબદારી, વ્યવસ્થા પ્રત્યેની અપેક્ષાઓ અને નિરાશા સામે લડતા રહેવાની જિદ્દની કહાણી છે.

નદી જોઈને દ્રવિત

મધ્ય પ્રદેશના રાજગઢ જિલ્લાના બિયાવરા વિસ્તારમાંથી પસાર થતી અજનાર નદીની હાલત લાંબા સમયથી ખરાબ હતી. નદી અને તેની આસપાસના વિસ્તારમાં પ્લાસ્ટિક, બોટલો, કચરો, જળવનસ્પતિ અને અન્ય ગંદકીના થર જામ્યા હતા. દુર્ગંધને કારણે લોકો ત્યાંથી પસાર થવાનું પણ ટાળતા હતા. નદીની આવી હાલત જોઈને દુઃખ થવું સહજ છે, પરંતુ દુઃખને કાર્યમાં ફેરવવું સહેલું નથી. બીટ્ટુ જ્યારે નદી પાસે આવેલા મંદિરે જતો અથવા નદીની આસપાસથી પસાર થતો ત્યારે તેની નજર આ ગંદકી પર પડતી. તેને વિચાર આવતો કે નદીને આ સ્થિતિમાંથી બહાર કાઢવી જોઈએ. આ વિચાર તેના મનમાં લાંબા સમયથી હતો. આખરે ૨૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૬ના પ્રજાસત્તાક દિને તેણે નક્કી કર્યું કે માત્ર વિચારવાથી કશું બદલાવાનું નથી. કંઈક કરવું પડશે. તેણે નદીની સફાઈ શરૂ કરી દીધી.

એક યુવાન, હાથવગાં સામાન્ય સાધનો અને સામે કચરાથી ભરાયેલી નદી! શરૂઆતમાં થોડા મિત્રો તેની સાથે જોડાયા, પરંતુ સમય જતાં તેમની ભાગીદારી ઘટી અને બીટ્ટુએ મોટાભાગનું કામ એકલાએ ચાલુ રાખ્યું. નદીમાં ઊતરીને પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ, બોટલો, કચરો અને અન્ય ગંદકી બહાર કાઢવી એ કોઈ ફોટો પડાવીને સોશિયલ મીડિયા પર મૂકવા જેટલું સહેલું કામ નહોતું. કલાકો સુધી મહેનત કરવી, કચરો ભેગો કરવો, તેને બહાર કાઢવો અને ફરી બીજા દિવસે એ જ કામે લાગી જવું, આ બધું શારીરિક શક્તિની સાથે માનસિક મક્કમતા પણ માગે છે.

આ અભિયાન પાછળ તેણે પોતાના પૈસામાંથી આશરે રૂ. ૩૦,૦૦૦ ખર્ચ્યા. તેની પાસે શરૂઆતમાં કોઈ મોટું મશીનરી તંત્ર કે સંસ્થાકીય ભંડોળ નહોતું. કામની મુશ્કેલીઓ અને આરોગ્યને લગતા જોખમો છતાં તેણે પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો. આઠ મહિના સુધી ચાલેલી આ સફાઈમાં તેની મહેનતથી નદીના એક મોટા વિસ્તારમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન આવ્યું. નદીની ગંદકી દૂર થઈ, આસપાસનો વિસ્તાર પહેલાં કરતાં સ્વચ્છ દેખાવા લાગ્યો અને તેના કામના વીડિયો તથા પહેલાં અને પછીનાં દ્રશ્યો સોશિયલ મીડિયા પર પ્રસિદ્ધ થયા.

ફોટાનો આશય નહીં

આજના સમયમાં કોઈ કામની જાણકારી દુનિયાભરમાં પહોંચાડવા માટે સોશિયલ મીડિયા અસરકારક માધ્યમ બની શકે છે. બીટ્ટુના કિસ્સામાં પણ આવું જ થયું. તેની મહેનતની નોંધ લેવાઈ, તેને પ્રશંસા મળી અને તેની પહેલ દેશના બીજા વિસ્તારો સુધી પહોંચી. પરંતુ તેની આ પ્રેરક પહેલનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ લોકપ્રિયતા કે પ્રશંસા નથી. એ છે તેની મહેનત પાછળ રહેલો મૂળ વિચાર-સમસ્યા સામે આંખ આડા કાન કરવાને બદલે તેનો ઉકેલ લાવવાની શરૂઆત પોતે કરવી.નેતાઓ અને અમુક દંભી નાગરિકોની જેમ એક ફોટો કે રીલ બનાવીને અટકી જવાનું આ કપટ નહોતું.

દુર્ભાગ્યે, કોઈ જાહેર સ્થળને સ્વચ્છ બનાવવું અને તેને સ્વચ્છ રાખવું એ બે અલગ બાબતો છે. નદીમાંથી મહિનાઓ સુધી કચરો કાઢ્યા પછી પણ જો લોકો ફરી ત્યાં કચરો ફેંકતા રહે તો સફાઈનો પ્રશ્ન ક્યારેય પૂરો થવાનો નથી. ઓક્ટોબર ૨૦૨૬માં બીટ્ટુએ ફરી નદીની હાલત જોઈ ત્યારે તેને ગંદકી પાછી જમા થતી દેખાઈ. આઠ મહિનાની મહેનત પછી જે જગ્યા સ્વચ્છ બની હતી ત્યાં ફરી પ્લાસ્ટિક અને અન્ય કચરો ફેલાવા લાગ્યો હતો. આ દ્રશ્ય કોઈ પણ મહેનતુ માણસને નિરાશ કરી શકે. તેણે જે કામ કર્યું હતું તે જાણે ફરી

શરૂઆતની સ્થિતિમાં પહોંચી ગયું હોય એવું લાગવું સ્વાભાવિક હતું.

તેમ છતાં બીટ્ટુએ કામ છોડી દેવાને બદલે ફરી સફાઈ શરૂ કરવાનો નિર્ણય કર્યો. તેણે લોકો માટે કચરો નાખવાની સુવિધા રહે અને કચરો નદીમાં ન ફેંકાય એ હેતુથી નદીકાંઠે બે કચરાપેટીઓ પણ મૂકી. તેનો વિચાર સરળ હતો : જો લોકોને કચરો નિકાલ કરવાની યોગ્ય સુવિધા આપવામાં આવે તો કદાચ તેઓ નદીમાં કચરો ફેંકવાનું ટાળે. પરંતુ આ નાનકડા પ્રયાસને પણ આંચકો લાગ્યો. તે પાછો આવ્યો ત્યારે બેમાંથી એક કચરાપેટી ગાયબ હતી. જાહેર સુવિધા માટે મૂકેલી કચરાપેટી જ ચોરાઈ જાય તો માણસને કેવું લાગે? એક તરફ નદી સાફ કરવા માટે મહિનાઓની મહેનત અને બીજી તરફ કચરો ન ફેંકાય એ માટેની નાનકડી વ્યવસ્થા પણ સુરક્ષિત ન રહે! આ ઘટનામાં બીટ્ટુની નિરાશા કરતાં આપણા સામાજિક વર્તન વિશે વધુ વિચારવાની જરૂર છે.

બીટ્ટુની જવાબદારી?

આપણે ઘણી વાર ફરિયાદ કરીએ છીએ કે જાહેર સ્થળો ગંદાં છે, સુવિધાઓ નથી, વ્યવસ્થા યોગ્ય નથી. પરંતુ જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ જાહેર હિત માટે કંઈક કરે છે ત્યારે તેને જાળવી રાખવાની જવાબદારી કોની? કચરાપેટી કોઈ એક વ્યક્તિની ખાનગી મિલકત નથી. તે સમગ્ર સમાજની સુવિધા છે. તેને ચોરી જવી કે નુકસાન પહોંચાડવું એ માત્ર એક વ્યક્તિને નુકસાન પહોંચાડવું નથી, પરંતુ સમાજના હિતને નુકસાન પહોંચાડવું છે.

બીટ્ટુની કહાણી અહીં એક ગંભીર સવાલ ઊભો કરે છે. શું નદી સાફ રાખવાની જવાબદારી માત્ર બીટ્ટુની છે? શું કોઈ એક યુવાને આઠ મહિના સુધી ગંદકી દૂર કર્યા પછી પણ એ જ કામ ફરી ફરી કરવું પડે? નદીની સફાઈ માટે નગરપાલિકા, સ્થાનિક વહીવટીતંત્ર, કચરા વ્યવસ્થાપન અને નાગરિકોની ભાગીદારી જરૂરી છે. નદીમાં કચરો ફેંકવાની પ્રવૃત્તિ અટકાવવી, યોગ્ય સ્થળે કચરાપેટીઓ મૂકવી, નિયમિત કચરો ઉપાડવો અને નિયમોનો ભંગ કરનાર સામે કાર્યવાહી કરવી એ વ્યવસ્થાની

> **બીટ્ટુએ એકલાહાથે નદી સાફ કરી. થોડા મહિનામાં અગાઉ જેમ ગંદકીના થર જામ્યા.. બીટ્ટુએ ફરી નદીની સફાઈનું કાર્ય પ્રારંભ્યું. તેણે મુકેલી કચરા પેટી પણ ચોરાઈ જાય છે**

જવાબદારી છે. બીટ્ટુની પહેલને બિરદાવવી જોઈએ, પરંતુ તેની મહેનતનો અર્થ એવો ન થવો જોઈએ કે હવે તંત્રે પોતાની જવાબદારીમાંથી મુક્ત થઈ જવું.

વ્યક્તિગત પહેલ અને વ્યવસ્થાની જવાબદારી એકબીજાના વિરોધી નથી. ઘણી વાર એક વ્યક્તિની પહેલ વ્યવસ્થાને જાગૃત કરે છે, સમસ્યાને લોકોની નજર સામે લાવે છે અને પછી સામૂહિક પ્રયાસનો માર્ગ ખોલે છે. બીટ્ટુની કામગીરીથી સ્થાનિક સ્તરે સફાઈ માટે મશીનરીની મદદ મળવા અંગે પણ અહેવાલો આવ્યા હતા. આ બતાવે છે કે નાગરિકની પહેલ તંત્રને કાર્યરત કરવા માટે પ્રેરક બની શકે છે. પરંતુ આ સહકાર કાયમી અને વ્યવસ્થિત બને ત્યારે જ પરિણામ લાંબા સમય સુધી ટકી શકે.

અનેક એકલવીરો

બીટ્ટુ એકલો નથી. આપણા દેશમાં એવા અનેક લોકો થઈ ગયા છે જેમણે પોતાના જીવનનો મોટો ભાગ એવી સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે સમર્પિત કર્યો,

મુંબઈના અફરોઝ શાહનું ઉદાહરણ યાદ કરવા જેવું છે. વર્ષ ૨૦૧૫માં મુંબઈના વર્સોવા બીચ પર પ્લાસ્ટિક અને અન્ય કચરાના ઢગલા જોઈને તેઓ દુઃખી થયા. તેમણે પોતાના ૮૪ વર્ષના પાડોશી હરબંસ મહેતર સાથે મળીને દરિયાકિનારાની સફાઈ શરૂ કરી. શરૂઆતમાં આ બે વ્યક્તિઓનો પ્રયાસ હતો. દર સપ્તાહે કચરો ઉપાડવો, લોકોને સમજાવવા અને વધુ સ્વયંસેવકોને જોડવા - આ પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે મોટું અભિયાન બની. સંયુક્ત રાષ્ટ્રના પર્યાવરણ કાર્યક્રમે પણ અફરોઝ શાહના કાર્યને માન્યતા આપી હતી. તેમના પ્રયાસથી હજારો ટન કચરો દૂર કરવામાં આવ્યો.

ભાવનગરમાં ડો. તેજસ દોશી વર્ષોથી સિંગલ યુઝ્ડ પ્લાસ્ટિક બેગ અને બોટલમાંથી ઈકોબ્રિક બનાવે છે જેનો જાહેર બગીચા અને અન્ય સ્થળોએ ઉપયોગ થાય છે. સ્વયં સેવકો અને ભાવનગર મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પણ તેને સાથ આપે છે.

રાજસ્થાનના જળસંરક્ષણ માટે કાર્ય કરનાર રાજેન્દ્ર સિંહનું કામ પણ પ્રેરક છે. તેમણે ગ્રામજનોને સાથે રાખીને પરંપરાગત જળસંગ્રહ પદ્ધતિઓને પુનર્જીવિત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો.

કર્ણાટકના કામેગૌડા નામના આ પશુપાલકે પોતાના ગામની આસપાસ અનેક તળાવો ખોદવાના પ્રયત્નો કર્યા, જેથી પશુઓ અને પક્ષીઓને પાણી મળી રહે અને ભૂગર્ભજળના પુનર્ભરણમાં મદદ મળે. આસામના જાદવ પાયેંગે . બ્રહ્મપુત્રના વિસ્તારમાં એક ઉજ્જડ ભૂમિ પર વૃક્ષો વાવવાનું શરૂ કર્યું. વર્ષો સુધી ચાલેલા આ પ્રયત્નથી ત્યાં વિશાળ વનવિસ્તાર વિકસ્યો, જેને આજે 'મોલાઈ ફોરેસ્ટ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ જ શ્રેણીમાં બિહારના દશરથ માંઝીનું નામ પણ આવે છે. પહાડને કાપીને રસ્તો બનાવવાના તેમના પ્રયત્નને કારણે તેમને 'માઉન્ટેન મેન' તરીકે ઓળખવામાં આવ્યા. તેમણે સામાન્ય સાધનો વડે વર્ષો સુધી મહેનત કરીને પહાડમાંથી માર્ગ બનાવ્યો.

મુંબઈમાં દાદારાવ બિલ્હોરેએ ખાડાને કારણે પોતાના દીકરાને ગુમાવ્યા પછી તેમણે રસ્તાના ખાડા પૂરવાનું કાર્ય શરૂ કર્યું. આ વ્યક્તિગત દુઃખમાંથી જન્મેલો પ્રયાસ જાહેર સુરક્ષાના પ્રશ્ન સાથે જોડાયો. પરંતુ અહીં પણ એક જ વાત લાગુ પડે છે.

આ બધા ઉદાહરણોમાં એક સમાનતા છે.

કામ બગાડ્યું

બીટ્ટુની કહાણીમાં નિરાશાનો પ્રસંગ એટલા માટે મહત્ત્વનો છે કે તેનું કામ લોકોએ બગાડ્યું તો પણ સ્વસ્થ રહ્યા. મહત્ત્વની વાત એ છે કે નિરાશા વ્યક્ત કરવી અને નિરાશાને કારણે કામ છોડી દેવું - આ બંને એકસરખાં નથી.

બીટ્ટુ જેવા તો પ્રેરણા દીપ બને છે. બાકી કોઈ એક વ્યક્તિથી કાર્ય શક્ય નથી બનતું આખરે તો વ્યક્તિગત પ્રયાસને યોગ્ય સાધનો, તાલીમ, સ્થાનિક તંત્રની મદદ અને સમૂહના સહકાર સાથે જોડવામાં આવે ત્યારે જ તે વધુ અસરકારક અને ટકાઉ બને છે.

આપણે કોઈએ બીટ્ટુની જેમ આખી નદી સાફ કરવાની જરૂર પણ નથી. પરંતુ નદી ગંદી ન થાય કે જાહેર સુવિધાને જાળવી રાખવી તે માટે પોતાનો ફાળો આપવો દરેકના હાથમાં છે. બીજાની ભૂલને બહાનું બનાવીને પોતાની જવાબદારીમાંથી છટકી જવું સૌથી સહેલો રસ્તો છે, જ્યારે પોતે યોગ્ય વર્તન કરવું એ પરિવર્તનની શરૂઆત છે.

કદાચ બીટ્ટુની સૌથી મોટી સફળતા એ છે કે તેણે આપણને આપણી જ જવાબદારીનો અરીસો બતાવ્યો છે.

જ્ઞાન પોસ્ટ

બીટ્ટુ તાબાહીની કહાણી આપણને એક સરળ પણ અસ્વસ્થ કરી દેનારો સવાલ પૂછીને જાય છે : આપણે સમસ્યા જોઈને માત્ર ફરિયાદ કરનારા બનવું છે કે પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે પરિવર્તનની શરૂઆત કરનારા? જવાબ દરેકે પોતે આપવાનો છે. કારણ કે સમાજને બદલવા માટે હંમેશાં હજારો લોકોની રાહ જોવી પડે એવું નથી. ક્યારેક એક વ્યક્તિ શરૂઆત કરે છે, બીજા લોકો તેનાથી પ્રેરાય છે અને ધીમે ધીમે એકલદોકલ પ્રયાસ સામૂહિક જવાબદારીમાં પરિવર્તિત થાય છે. પરંતુ એ પરિવર્તનને ટકાવી રાખવા માટે આખા સમાજે પોતાની ટેવો બદલવી પડે છે. ■

જનેતા કરે શું દશા દુઃખભરી છે
નથી હાથ વશમાં વ્યથા આકરી છે

યહી હૈ જિંદગી
મહેશ યાજ્ઞિક

૯ શેરાની સવારે સાત વાગ્યે નીલકંઠ ટાવરની પાછળ આવેલા કોમન પ્લોટમાં ફાફડા-જલેબીની તૈયારી ચાલી રહી હતી. ચોવીસ-ચોવીસ ફલેટના બે ટાવરના બધા રહીશોએ સામુહિક ધોરણે કારીગરોને બોલાવીને આ કામ સોંપ્યું હતું.

ગરબા રસિયાઓએ છેલ્લી રાત્રે મન ભરીને મોડી રાત સુધી મજા લીધી હતી, એટલે શહેરના રસ્તાઓ પર ટ્રાફિક સાવ પાંખો હતો. ૧૦૮નો ડ્રાઈવર ધમધમાટ એમ્બ્યુલન્સ ચલાવી રહ્યો હતો.

નીલકંઠ ટાવરના ચોથે માળ રહેતા વૃદ્ધાએ જ કોલ કર્યો હતો. એણે કહ્યું હતું કે અમારે ત્યાં કામ કરતી છોકરીને વેણ ઉપડી છે, એને તાત્કાલિક ડિલિવરી માટે લઈ જવાની છે, ભાઈ ! જલ્દી કરજો. આટલું કહીને એ માજીએ સરનામું સમજાવ્યું હતું.

ટાવરના બે બ્લોક વચ્ચે કમ્પાઉન્ડમાં જ્યારે ૧૦૮ની ટીમ પહોંચી ત્યારે ત્યાં તો આખું ટોળું ઊભું હતું. વાતાવરણ ગરમ હતું. વીસ વર્ષની શીતલ પ્રસવની પીડાથી કરાંજતી હતી અને પચાસ વર્ષની એની માતા જશોદા એને ફટકારતી હતી.

''રાં..., ક્યાં મોઢું કાળું કરીને આવી એ તો બોલ... ચામડી ઊતરડી નાખીશ તારી... એક વાર એ હરામીનું નામ તો બોલ, અભાગણી !'' માતાના લમણાંની નસો ભયાનક ગુસ્સાથી તંગ હતી. મોઢામાંથી શબ્દોને બદલે ધગધગતો લાવારસ ઠલવાતો હતો. આજુબાજુ ઊભેલા લોકોની પરવા કર્યા વગર એ રડતી દીકરીના ગાલ ઉપર અને બરડામાં ઉશ્કેરાટથી હાથ વીંઝતી હતી. પ્રસવની પીડા અને માતાનો માર એ બંનેની વચ્ચે શીતલ ચીસો પાડીને રડતી હતી.

શીતલનો ભાઈ કિશન ગુસ્સામાં લાલચોળ બનીને દાંત ભીંસીને ઊભો હતો. એના હાથની મુઠ્ઠીઓ આક્રોશથી બિડાયેલી હતી. શીતલને મારી નાખવા જેટલું ઝનૂન એના ચહેરા પર છલકાતું હતું, પણ અત્યારે માતા એને ઝૂડી રહી હતી એટલે એ મુઠ્ઠીઓ વાળીને ધિક્કારથી નાનીબહેન સામે તાકી રહ્યો હતો.

''જશોદા, હવે બંધ કર...'' ૧૦૮ને કોલ કરનાર માજી એ મા-દીકરીની નજીક ગયા. ''જે થવાનું હતું એ થઈ ગયું. આમ તો તું અહીંયા જ તારી છોકરીને મારી નાખીશ...'' માજીએ પહેલ કરી એટલે ફલેટની બીજી સ્ત્રીઓ પણ હિંમત કરીને ત્યાં ધસી આવી. બધાએ મળીને શીતલને જશોદાના હાથમાંથી છોડાવી.

''આ છોકરી અહીં પાંચ-છ ફલેટમાં ઘરકામ કરે છે...'' એક પ્રૌઢ બહેને લેડી ડોક્ટરને માહિતી આપી. ''એની મા પણ આ જ કામ કરે છે. રાજીવનગર બાજુ એક ઓરડીમાં રહે છે. એની મા આ છોકરીના કામે જ એના ગામડે-રાજસ્થાનના ડુંગરપુર બાજુ ગઈ હતી. ત્રણ મહિના સુધી ત્યાં રોકાઈને એ ગઈ રાત્રે જ પાછી આવી છે એટલે એ ગઈ ત્યાં સુધી તો એને આ ખબર જ નહોતી. એ બાપડી સાવ અંધારામાં જ રહેલી. રાત્રે આવી ત્યારે દીકરીનું શરીર જોઈને એને શંકા પડેલી, પણ છોકરીએ પટાવીને વાત વાળી દીધેલી. સવારમાં એ માજીને ત્યાં કામ કરવા આવી ત્યારે વેણ ઉપડી, એટલે માજીએ તમને ફોન કર્યો અને સાથોસાથ છોકરીની માને અને ભાઈને પણ જાણ કરીને બોલાવી લીધા.''

શીતલને ઈન્જેકશન આપીને તાત્કાલિક સ્ટ્રેચર પર લીધી. એમ્બ્યુલન્સમાં જશોદાની સાથે કિશન અને ફલેટના બે સેવાભાવી બહેનો પણ બેસી ગયાં.

''મીઠાખળી મેટરનિટી હોમ છે, ત્યાં જ લઈ લો...'' એક અનુભવી બહેને સ્ટાફને તાકીદ કરી. ''ફટાફટ લઈ જજો, નહીં તો પ્રોબ્લેમ થઈ જશે.''

એમ્બ્યુલન્સ મીઠાખળી તરફ આગળ વધી રહી હતી. શીતલ ઉંહકારા ભરીને દર્દથી તરફડતી હતી. ખુન્નસ ભરેલી આંખે જશોદા દીકરી સામે તિરસ્કાર અને ગુસ્સાથી તાકી રહી હતી.

''અત્યારે છોકરીનો જીવ બચાવવાનું કામ જ મહત્વનું છે. બાકી બધું પછી થઈ પડશે. છોકરીએ મૂર્ખામી કરીને ભૂલ કરી છે પણ અત્યારે મગજ શાંત રાખીને હેમખેમ ડિલિવરી પતાવી દો...'' ફલેટના સમજદાર બહેને જશોદાના ખભે હાથ મૂકીને સમજાવ્યું. ''એક વાર ડિલિવરી થઈ જાય, પછી બધી પૂછપરછ કરીશું. અમે બધા તારી પડખે ઊભા રહીશું. શીતલને ફસાવનારો મોટો લાટસાહેબ હશે તોય નહીં છોડીએ...''

જશોદા હૈયું વલોવી નાખે એવો વલોપાત કરતી હતી. ''હું અભાગણી ગામડે ગઈ ત્યાં સુધી અણસાર પણ ના આવ્યો, એ મારી ભૂલ. આ નાલાયક છોકરીએ અમારી આબરૂ ઉપર પાણી ફેરવી નાખ્યું. આવતા વર્ષે તો એના લગન લેવાનું વિચારતી હતી. દેશમાં બે-ત્રણ મુરતિયા પણ જોયેલા. એમાંથી એકની જોડે તો લગભગ ફાઈનલ કરીને જ આવી છું. એમાં આ હોળી સળગી...''

હતાશાથી માથું ધૂણાવીને એણે કપાળ કૂટ્યું. ''હે ભગવાન ! હવે આ છિનાળનો હાથ કોણ ઝાલશે!...'' એ આક્રોશથી બબડતી હતી. કિશન ધૂંધવાઈને બેઠો હતો.

બરાબર મેટરનિટી હોમનો દરવાજો આવ્યો ત્યાં જ શીતલે દર્દનાક ચીસ પાડી. પરિસ્થિતિ પારખીને લેડી ડોક્ટરે ગેટમાં જ એમ્બ્યુલન્સ ઊભી રખાવી દીધી.

એમ્બ્યુલન્સમાંથી કિશનને બહાર કાઢ્યો. ઊભા પડદાની આડશ વચ્ચે એમણે શીતલ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. ''જોર કર... બેટા... જોર કર...''

પાંચેક મિનિટ પછી નવજાત શિશુનો રડવાનો અવાજ સાંભળીને બહાર ઊભેલો કિશન જોરથી રોડ ઉપર થૂંક્યો અને બે-ચાર ગાળ બબડ્યો.

''થેન્ક ગોડ ! બધું હેમખેમ પતી ગયું...'' ડોક્ટરે હાથના મોજાં કાઢીને ડસ્ટબીનમાં નાખ્યા. ''ગલગોટા જેવો દીકરો છે. જરાયે ચિંતા ના કરતી.'' ફિક્કી પડી ગયેલી શીતલ સામે મોં મલકાવીને આટલું કહ્યા પછી હળવેથી એને ઊભી કરી. ફલેટવાળી બહેનો પણ મદદમાં આવી.

''આપણે પહેલા માળે જવાનું છે...'' શીતલને દોરીને ડોક્ટર આગળ વધ્યા. ફલેટવાળા બહેનોએ પણ શીતલને ટેકો આપીને આગળ વધવામાં મદદ કરી. ટ્રેમાં સૂવડાવેલા પુત્ર સામે શીતલ એકીટશે તાકી રહી હતી. ડોક્ટરે જશોદાને સૂચના આપી. ''માજી, તમે એકદમ સાચવીને ટ્રે લઈને આવો.''

ડોક્ટર, શીતલ, ફલેટવાળી બહેનો અને હાથમાં ટ્રે સાથે જશોદા-બધા પહેલે માળ પહોંચ્યા. ત્યાં ટેબલ ઉપર ટ્રે મૂકીને જશોદા બે હાથ વચ્ચે માથું પકડીને નીચે ફરસ પર જ બેસી ગઈ.

ફટાફટ પેપરવર્ક પતાવીને હોસ્પિટલના ડોક્ટરે માતા અને બાળકનો ચાર્જ લઈ લીધો. ડોક્ટરે શીતલ સામે નજર કરી અને એ પછી બાળક સામે જોયું. ધ્યાનથી નિરીક્ષણ કરીને ચોંકી ઉઠેલા ડોક્ટરે બૂમ પાડીને ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સની ડોક્ટરને બોલાવી લીધી. એ બંને ગંભીર બનીને ટ્રેની પાસે ઊભા રહીને બાળકને તપાસી રહ્યાં હતાં.

એ બંને ડોક્ટર અંગ્રેજીમાં ચર્ચા કરતી વખતે એકદમ ગંભીર હતા. એ બંને જે ચર્ચા કરતા હતા, એ અંગ્રેજીમાં હતી એટલે એનો એકેય શબ્દ જશોદાને સમજાતો નહોતો, એ છતાં જશોદાને પૂરેપૂરી ખબર હતી કે બંને ડોક્ટર શું વાત કરી રહ્યા છે ! એ નીચું જોઈને બેઠી હતી.

ચર્ચા પછી ડોક્ટરે કાઉન્ટર પર બેઠેલા કર્મચારીને આદેશ આપ્યો. ''તાત્કાલિક પોલીસ સ્ટેશને ફોન કરો અને કહો કે બાળકની લાશને પોસ્ટમોર્ટમ માટે મોકલવાની છે. બાળકનું ગળું દબાવીને એને મારી નાખવામાં આવ્યું છે !''

શીતલ ચીસ પાડીને બેભાન થઈ ગઈ. ફલેટવાળા બહેનો અને ત્યાં હાજર હતા એ બધા સ્તબ્ધ બનીને જશોદા સામે તાકી રહ્યા હતા. ભારેખમ વાતાવરણ વચ્ચે વીસેક મિનિટ સ્તબ્ધતા છવાયેલી રહી અને પોલીસની જીપ આવી પહોંચી.

એમ્બ્યુલન્સની ડોક્ટરે જશોદા તરફ આંગળી ચીંધીને ઈન્સ્પેક્ટરને કહ્યું. ''આ બાઈની કુંવારી દીકરીને ડિલિવરી આવી. બાળકને ટ્રેમાં મૂકીને ઉપર લાવતી વખતે જ આ બાઈએ હાથચાલાકી કરીને માસુમ બાળકને મારી નાખ્યું !''

ઈન્સ્પેક્ટરે જશોદા સામે જોયું. જશોદાએ એમના પગ પકડી લીધા. ''સાહેબ ! મારી દીકરી હજુ માંડ વીસ વરસની છે...'' ભીની આંખે જશોદા ધ્રૂજતા અવાજે બોલતી હતી. ''કુંવારી દીકરીને કોઈક હરામીએ ભોળવી એમાં આ ભવાડો થઈ ગયો. આ પાપના પોટલાનો ભાર મારી દીકરી કઈ રીતે વેંઢારી શકશે ? એ વિચારથી મગજ ભમી ગયું હતું. એકાદ વર્ષ પછી આ વાત દબાવીને છોકરીને બીજે ક્યાંક પરણાવી દઈશ એવી મનમાં ગણતરી હતી, પણ પછી તરત થયું કે છોકરું આંગળીએ હોય એનો હાથ કોણ ઝાલશે ? આ પાપનું પોટલું જ નડતર બનશે.''

ધ્રૂજતા અવાજે આટલું બોલ્યા પછી જશોદા પોતાનું રૂદન રોકવા મથી, પરંતુ પારાવાર પીડા અને પસ્તાવાની દશામાં એ રડવાનું રોકી શકી નહીં. ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડતી વખતે એણે ઈન્સ્પેક્ટર સામે હાથ જોડ્યાં.

''સાહેબ ! એ પાપના પોટલાના ડાચા સામે નજર પડે ને લોહી ઉકળી ઉઠતું હતું. આ કાળમુખો નહીં હોય તો જ દીકરીનું ઠેકાણે પડશે... એ એક જ વિચારમાં મગજ ભમી ગયું હતું. આ પાપનું પોટલું ના જ જોઈએ. એવા હથોડા મગજમાં વાગતા હતા... હૈયામાં ભડભડતી આગ સળગતી હતી, અને મગજમાં ધૂંધવાટ હતો એ દશામાં હું ડાકણ બની ગઈ. ડાબા હાથે ટ્રે પકડી હતી ને ભાન ભૂલીને મેં જમણા હાથે એનું ગળું દબાવી રાખ્યું !...''

આંખમાં આંસુ સાથે એ બોલતી હતી. આજુબાજુ ઊભેલા બધાય સ્તબ્ધ બનીને ભારે હૈયે જશોદાનો વલોપાત સાંભળી રહ્યાં હતાં.

(દાયકા અગાઉની એક સત્ય ઘટનાના આધારે)
(શીર્ષક પંક્તિ : લેખક)

> **''એક વાર ડિલિવરી થઈ જાય, પછી બધી પૂછપરછ કરીશું. અમે બધા તારી પડખે ઊભા રહીશું. શીતલને ફસાવનારો મોટો લાટસાહેબ હશે તોય નહીં છોડીએ...''**

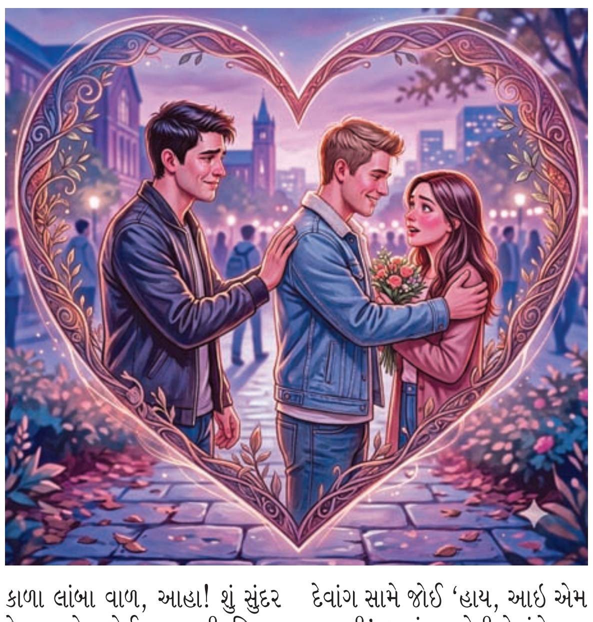
પ્રેમનું બલિદાન

વહેતું જીવન
ડૉ. હર્ષદ કામદાર

આરએસ સોફ્ટવેર કંપનીમાં ચાલીસ માણસોનો સ્ટાફ કામ કરતો હતો. એસ.જી.હાઈવેના હાઈરાઈઝ બિલ્ડીંગમાં ત્રીજા માળે ઓફિસમાં લગભગ બધા યુવાન કર્મચારીઓ જ હતા.

દેવાંગ અને ધવલ જીગરજાન દોસ્ત હતા. બન્ને નહેરૂનગર સર્કલ પાસે સુભાષ પાર્ક નામના ફ્લેટમાં સામસામે રહેતા. સ્કુલ લાઈફથી બન્ને સાથે ને સાથે! એક જ સ્કુલમાં સુંદર પરિણામ સાથે બન્ને પાસ થઇ આગળ શું કરવું તે વિચારમાં પડ્યા. વર્તમાન સમયમાં ઝડપથી વિકસી રહેલ કોમ્પ્યુટર લાઈન લઇ કોમ્પ્યુટર એન્જીનીયર થવાનું બન્નેએ સાથે નક્કી કર્યુ. કોમ્પ્યુટર સાયન્સની ડીગ્રી મળતાં બન્નેએ સાથે જ જોબ પ્રોફાઈલ બનાવી, જોબ શોધવા લાગ્યા. નસીબની બલિહારીતો જુઓ! બન્નેને સાથે જ કોમ્પ્યુટર એન્જીનીયરની જોબ આર.એસ.સોફ્ટવેર કંપનીમાં સરખા પગારથી જ મળી ગઈ. બન્નેની ડીગ્રી સરખી, અનુભવ સરખો તેથી પગાર પણ સરખો જ હતો. બન્ને પોતપોતાની બાઈક ઉપર સાથે જ ઓફિસે જતાં અને સાંજે સાથે જ પરત ફરતા. ઓફિસમાં પણ સાથે જ ટીફીન જમવાનું અને કેન્ટીનમાં ચા નાસ્તો કરવાનો. ઓફીસના સ્ટાફ બન્નેની દોસ્તી જોઈને તારીફ કરતા, વાહ! અજબ દોસ્તી છે. બન્ને હવે સત્તાવીસ વરસના થઇ ગયા હોવાથી તેમના ઘરેથી છોકરી જોવાની વાતો ચાલુ થઇ ગઈ બન્ને દેખાવડા યુવાન હોવાથી છોકરીઓના માબાપના માંગા આવવા લાગ્યા.

સોમવારની સવારે મેનેજરે ખબર આપ્યા, આજથી નવા સ્ટાફમાં છવ્વીસ વરસની યુવતીની ભરતી થઇ છે, અને તે સાડા દશે જોઈન થવા આવી રહી છે.આખો સ્ટાફ ચોકન્નો થઇ ગયો. છવ્વીસ વરસની યુવતી કેવી હશે? ત્યાંતો સામેથી પરફ્યુમની સુગંધથી મઘમઘતી સુંદર યુવતી યલો ડ્રેસમાં રુમઝુમ કરતી આવી. બધા તેને જોતાં જ રહી ગયા. રૂપાળી ત્વચા, મોટી આંખો, લંબગોળ ચહેરો, સુંદર



કાળા લાંબા વાળ, આહા! શું સુંદર દેખાવ છે, કોઈ ગુજરાતી ફિલ્મ ઓફર કરી જ દે.

દેવાંગ અને ધવલ તેને જોતા જ રહી ગયા.દેવાંગના ટેબલની બાજુમાં જ તેનું ટેબલ હતું. આવતાવેંત તેણે દેવાંગ સામે જોઈ 'હાય, આઇ એમ માનુની' કહ્યું. સામેથી દેવાંગે પણ હાય કર્યું, 'હાય, માય સેલ્ફ દેવાંગ.'

ધવલનું ટેબલ થોડું દુર હતું. ધવલ પણ માનુની સાથે ઓળખાણ કરવાનો ચાન્સ શોધવા લાગ્યો. બપોરના બ્રેકમાં દેવાંગે માનુનીને કેન્ટીનમાં કોફી માટે આમંત્રણ આપ્યું. ધવલ ઈર્ષાથી જલી ગયો. તે પણ તેમની પાછળ પાછળ કેન્ટીનમાં દાખલ થયો. હવે તો દેવાંગે તેમની સાથે ધવલને પણ બોલાવવોજ પડેને!

'હાય, હું ધવલ દેસાઈ' પોતાની જાતેજ ઓળખાણ આપતાં તે માનુનીની બાજુંમાં જ બેસી ગયો. માનુનીની એક એક સ્ટાઈલથી તે ઘાયલ થવા લાગ્યો. માનુનીએ બન્ને જોડે વાતોના ગપાટા માર્યા.દેવાંગ તેના ટેબલ પર પરત આવીને ઓફિસનો એક લેટરનો ડ્રાફ્ટ હાથથી લખવા બેઠો. બાજુમાં જ માનુની આવતાં બોલી ઉઠી 'વાહ! મોતીના દાણા જેવા સુંદર અક્ષર છે, કહેવું પડે.' દેવાંગ મનમાં ખુશ થઈ ગયો. ધવલના તો બે દિવસમાં હાલ બગડી ગયા. તેને દિવસ રાત બસ માનુનીને પામવાના જ વિચારો સતાવતા લાગ્યા. રાત્રે ઊંઘમાં પણ માનુનીને પ્રેમ કરતો હોય તેવા વિચારો આવે, પછી ઊંઘ આવે ક્યાંથી? ત્રણ દિવસમાં તો તે ઘાયલ થઈ ગયો. અંતે તેણે માનુનીને પ્રેમપત્ર ધ્વારા પોતાના પ્રેમનો ઈઝહાર કરવાનું નક્કી કર્યુ. રાત્રે તે પહોંચ્યો દેવાંગને ઘરે.

> **રાત્રે ઊંઘમાં પણ માનુનીને પ્રેમ કરતો હોય તેવા વિચારો આવે, પછી ઊંઘ આવે ક્યાંથી?**

'દેવાંગ, તારે મને સફળ થવા મદદ કરવાની છે, વચન આપ.' દેવાંગ વિચારમાં પડી ગયો. વાત શું છે ? ધવલે પોતાના ઘાયલ દિલની વાત કરી. માનુનીને સુંદર અક્ષરે પ્રેમપત્ર લખી આપવા કહ્યું.

દેવાંગ ચકરાઈ ગયો. તેને પણ માનુની બહુ જ ગમતી હતી, પણ શું થાય ? દોસ્તને વચન અપાઈ ગયું હતું. દેવાંગે સુંદર અલંકારિક ભાષામાં પ્રેમપત્ર લખી આપ્યો. રવિવારે સાંજે તે આશ્રમરોડ પર સિલ્વર પેલેસ હોટેલમાં સુંદર ગિફ્ટ સાથે મળશે, સાથે ડિનર કરશું. છેલ્લે નામમાં ધવલે, તારો હંમેશને માટે,'ડી. દેસાઈ' લખાવ્યું.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

વારંવાર જલાવ્યા છતાં રાવણ કેમ મરતો નથી ?

એક જ દે ચિનગારી
શશિન્

ભગવાનના હજારો અવતારોમાં શ્રીરામ મુખ્ય છે. શ્રીરામને મર્યાદા પુરુષોત્તમ કહેવામાં આવે છે. તેમણે ઉત્તમ પુરુષની વ્યાખ્યા સાર્થક કરી છે. ભગવાન રામનું ચરિત્ર વાલ્મીકિએ આલેખ્યું છે. તથા હિન્દીમાં તુલસીદાસે 'રામ ચરિત માનસ' રચી શ્રીરામની કથા વિસ્તરપૂર્વક રજૂ કરી છે.

માણસે સમાજની રચના કરી ત્યારથી આદર્શ રાજ્યની કલ્પના સેવવાનું શરૂ કર્યું હતું. આદર્શ રાજ્ય એટલે રામરાજ્ય. જેમાં સહુ સર્વ રીતે સુખી હોય, કોઈનેકશી વાતે તંગી ન નડે. કોઈ કોઈનું શોષણ ન કરે, કોઈ કોઈની ઈર્ષા ન કરે, કોઈ કોઈને અન્યાય ન કરે, સહુ પોતપોતાનો ધર્મ બજાવે અને લાંબુ સ્વસ્થ આયુષ્ય ભોગવે. શ્રીરામના સ્વર્ગારોહણ પ્રસંગે પ્રજાજનો પણ તેમની સાથે હતા. એમને એવું વરદાન પ્રાપ્ત થયું હતું કે મૃત્યુ સમયે રામ નામનું સ્મરણ કરશે તેને સંતાનક નામે સ્વર્ગમાં જગા પ્રાપ્ત થશે. આને કારણે જ સ્મશાનયાત્રા દરમ્યાન 'રામ બોલો ભાઈ રામ'નું સ્મરણ કરવામાં આવે છે. રામ એક વિશ્વવિખ્યાત અવતારી પુરુષ હતા.

રામ એટલે રામ તેમના વ્યક્તિત્વની વિશેષતાઓ :

૧. એકવચની
૨. પ્રતિજ્ઞાબધ્ધતા
૩. મન-હૃદયની પવિત્રતા
૪. કથની-કરણીમાં સામ્યતા
૫. આદર્શ પુત્ર અને આદર્શ ભ્રાતા.
૬. આદર્શ પતિ
૭. પરોપકાર, સ્વાર્થ, ત્યાગ, પ્રજાકલ્યાણ અને મર્યાદા પાલન એ જ. સર્વસ્વ.

રામના સવિશેષ પરિચય સાથે જેનું નામ અમર થઈ ગયું એવા રાવણની કથાથી પણ આપણે વાકેફ થવું જોઈએ.

રાવણ વિષેની જાતજાતની કથાઓ પ્રાપ્ત થાય છે. રાવણના પિતા વિશ્વશ્રવા એક પ્રખ્યાત ઋષિ હતા. કૈકસી તેમના બીજા પત્ની હતા. કૈકસીના બે પુત્રો- રાવણ અને કુંભકર્ણ.

રાવણનો જન્મ રાક્ષસ નહીં પણ બ્રાહ્મણ કુળમાં થયો હતો. રાવણ એક પ્રતિભાશાળી અને બુધ્ધિમાન વ્યક્તિ હતો. તેણે વેદો અને શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યો હતો. તેને વિવિધ શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન હતું. રાવણને દસ માથા અને વીસ હાથ હોવાનું કહેવાય છે. રાવણની માતા કૈકસી દૈત્યરાજ સુમાલીની પુત્રી હતી. જે દાનવોના વંશમાં હતી.

રાવણને તેમની માતા કૈકસી તરફથી દૈત્ય ગુણો અને પિતા વિશ્રયા તરફથી વિદ્વતા અને તપસ્વીના ગુણો મળ્યા હતા. રાવણના બીજા કેટલાક પ્રખ્યાત નામો આ પ્રમાણે છે. દશાનન, લંકેશ, રાવણેશ્વર, લંકાધીશ, શિવભક્ત, લંકેશ્વર, પુલસ્ત્યનંદન, રાવણાસુર વગેરે..

ઋષિ વિશ્વશ્રવાના પહેલાં પત્ની વરવર્ણિનીના પુત્રનું નામ કુબેર હતું. કુબેર જેવા વૈભવશાળી બનવા રાવણે વર્ષો સુધી તપ કર્યું. ત્યારે બ્રહ્માએ તેના તરફથી પ્રસન્ન થઈને વરદાન આપ્યું હતું કે 'તું સુવર્ણ, નાગ, યજ્ઞ, દૈત્ય, દાનવ, રાક્ષસ અને દેવતાઓને હાથે હણાઈશ નહીં.' બસ ત્યારથી જાણે રાવણને અત્યાચારનો પરવાનો મળી ગયો. અહંકાર, ગર્વ, અપહરણ, અત્યાચાર, વાસનાવૃત્તિ, સત્તા લાલસા, ભૌતિક સુખોની અતિકામના આ બધાં દુષણો રાવણ ધરાવતો થઈ ગયો.

સીતાજીના અપહરણ બાદ શ્રીરામજીને હાથે રાવણનો વધ થયો. આ રામની રાવણવિજયની યશસ્વી ગાથા વિજયા દસમી તરીકે ઉજવાય છે.

આજના સંદર્ભમાં પ્રશ્ન એ છે કે ખરેખર રાવણ મર્યો છે ખરો ? રાવણનો દેહ તો નામશેષ થઈ ગયો પણ તેનું રાવણત્વ અમર થઈ ગયું. દર વર્ષે રામપ્રેમીઓ રાવણના પૂતળાનું દહન કરે છે. પમ આ તો કર્મકાંડ થયું. વારંવાર જલાવ્યા છતાં રાવણ કેમ મરતો નથી ?

... કારણ કે રાવણ વ્યકિતવાદ કે ભોગવાદનું પરિણામ છે. રાવણ બનવામાં કષ્ટ ભોગવવાં પડતાં નથી. કષ્ટ તો રામ બનવામાં ભોગવવાં પડે છે. રામ મંદિરો ધરતી પર બન્યા, પણ રાવણે તો પોતાનો પ્લોટ માણસના મનમાં રિઝર્વ કરાવી દીધો. એણે માણસના મનમાં પડાવ નાખ્યો છે.

મનના રાવણને હેમખેમ રાખીને બહારથી એનું દહન કરવાથી વિજયાદશમી નહીં પણ 'પરાજય દશમી' બની રહેશે. રામના સત્ય છે તેમ રાવણ નામ પણ સત્ય રહેશે. કારણ કે આજના માણસને રાવણને મરવા દેવાનું પોસાય તેમ નથી. અપહરણ, ભ્રષ્ટાચાર, અહંકાર, બનાવટી મુખૌટા ધારણ કરવાની વૃત્તિ, વાસનાવૃત્તિની આળપંપાળ, બહુપત્નીપણાની વૃત્તિ, છળકપટ, વગેરે રાવણે માણસને આપેલો રાવણત્વનો વારસો છે.

> **માણસને ભક્તિ ગમે છે રામની, પણ દોસ્તી ગમે છે રાવણની. કારણ કે રામ તો પરલૌકિક સુખની ગેરેન્ટી આપતા હશે પણ રાવણની દોસ્તી તો ઐહિક સુખોની વણઝાર ખડી કરી દે છે!**

રાવણની દોસ્તી તો ઐહિક સુખોની વણઝાર ખડી કરી દે છે. ભારતના નાગરિકો નહીં પણ વિશ્વના નાગરિકો પણ રાવણની પકડમાંથી મુક્ત નથી.

રાવણ મર્યો નથી. ત્રેતાયુગથી માંડી આજ સુધી કોઈને કોઈ રીતે રાવણત્વ જીવતું જ રહ્યું છે. એને બાળનારા ભસ્મીભૂત થઇ ગયા. દશેરાના દિવસે રાવણ જાણે હસીને કહે છે : 'મને પછી બાળો, પણ તમારા દેશ-વિશ્વને બાળનારાઓ ને

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

કેન્દ્રમાં ઓળખ માટેની ઝંખના ?

અન્તર્યાત્રા
ડો.સર્વેશ પ્ર. વોરા

માણસ ભણે-ગણે, ઉચ્ચકક્ષાનો બૌદ્ધિક બને છતાં કેટલીક માર્મિક નબળાઈઓ છૂટતી નથી, અને ''ઓળખ''ના અબળખા આવી જ એક નબળાઈ છે. દાખલા તરીકે હું મારા પરિવારને વારસાગત જન્મથી મહાવીરનો અનુયાયી ગણાવું ત્યારે એક ભયંકર અને છતાં નક્કર સત્ય એ છે કે મોટે ભાગે મહાવીરનું સત્ય તો ક્યાંય, જોજનો દૂર હોય છે, મારી ''ઓળખ'' જ મહત્ત્વની હોય છે.

બ્રિટનના લોકો આનુવંશિક રીતે મૂળ અમેરિકાના જેવા જ, પણ અમે ''બ્રિટિશ'' એવી ઓળખ માટેની તીવ્ર ભૂખ એ એમની મનોવૈજ્ઞાનિક લાક્ષણિકતા. પરિણામે અમેરિકનોથી નાની નાની, અતિક્ષુલ્લક બાબતોમાં પણ અલગ, આગવા, જુદા દેખાવાના એમના સતત પ્રયાસ હોય. ડ્રાયવરની સીટથી માંડીને ઘરગથ્થુ ઈલેક્ટ્રિક સ્વિચબોર્ડ સુધી અમેરિકનો કરતાં ઊંધું કરીને પણ ''ઓળખ'' જાળવવાનાં ફાંફાં મારે !

માણસ પશુતામાંથી ઉપર ઊઠીને દિવ્યતા તરફ આગળ વધે, આટલા સાદા હેતુ સિવાય ધર્મ કે અધ્યાત્મનો અન્ય શો હેતુ હોઈ શકે ? અને ધાર્મિકતાનો દાવો કરતો દુનિયાનો કયો ફિરકો, કયો સંપ્રદાય આ હેતુ સિવાયનો અન્ય હેતુ ધરાવે છે ? દુનિયાનો કયો ધર્મ કે સંપ્રદાય એમ છાતી ઠોકીને કહી શકે છે કે સત્ય, અહિંસા, સાધના, દિવ્યત્વ તરફનો પુરુષાર્થ આ બધાં તત્ત્વો, એની ''મોનોપોલી'' (એકાધિકાર) છે ? દુનિયાની કઈ ઉપાસના-પદ્ધતિ એમ સાબિત કરી શકે છે કે આ તત્ત્વો એમની વારસાગત જાગીર હતી, અને આ તત્ત્વોનું એમણે ''પેટંટ'' કરાવ્યું હતું ?

જો કહેવાતી વૈરાગ્ય, મોક્ષ, સંયમ, વિશ્વપ્રેમ, સર્વવ્યાપી આત્મતત્ત્વની વાતોથી માણસમાં કમસેકમ સન્નિષ્ઠા અને વિશ્વસનીયતા પેદા થતાં હોત તો આપણો દેશ તો આવી વાતો ના ગલીએ ગલીએ નાયગરાના ધોધ ધરાવે છે, તો દુનિયામાં સૌથી વધારે સન્નિષ્ઠ, વિશ્વસનીય, સરળ, નિર્દંભી લોકો આપણે ત્યાં હોત. આશ્રમો, કથાઓના શ્રોતાઓ, આધ્યાત્મિક આંદલનો ના ચુસ્ત, ઝનૂની અનુયાયીઓ તો અહિંસા, પ્રેમ, ત્યાગથી ઉભરાતા હોત, પણ તમારો જાત-અનુભવ શું કહે છે ? એવું છે ખરૂં ?

> **પરમચેતનાના રસ્તે આગળ વધ્યા પછી ધાર્મિક-સાંપ્રદાયિક લેબલો બાળકોનાં રમકડાં લાગે.**

જેને સંતપુરુષ કે ધર્મપુરુષની વાણી સ્પર્શી ગઈ હોય તેને એ સંતપુરુષ કે ધર્મપુરુષનું લેબલ લગાડીને ફરવાની જરૂર ન પડે. કોઈ જ ધર્મપુરુષ કોઈ લેબલ પકડાવવાની કે લેબલધારીઓની સંખ્યા વધારવાની વ્યર્થ વાસનામાં અણમોલ જિંદગી બગાડે નહીં.

સમાજમાં ''ઓળખ''ની જરૂર દુન્યવી માણસોને પડે. પરમચેતનાના રસ્તે આગળ વધ્યા પછી ધાર્મિક-સાંપ્રદાયિક લેબલો બાળકોનાં રમકડાં લાગે. જેણે પરમચેતનની ઝાંખી કે ઓળખ મેળવ્યાં હોય તેને સાંપ્રદાયિક ઓળખ બતાવતા ફરવાના હવાતિયા મારવા પડે ?

'પહેલો સગો પડોશી' આ કહેવત કેટલા અંશે સાર્થક માની શકાય?

ગુફ્તેગો
ડો.ચંદ્રકાન્ત મહેતા

પ્રશ્ન : 'પહેલો સગો પડોશી' આ કહેવત અત્યારના જમાનામાં સાર્થક માની શકાય ?

પ્રશ્નકર્તા : મયુરિકા, નારણપુરા, અમદાવાદ.

એક અમેરિકન યજમાનને મહેમાને પૂછ્યું : 'તમારા પડોશમાં કોણ રહે છે ?'

'મોટા ભાગે તેમનું બારણું બંધ હોય છે એમના ઘરના ફેમિલી મેમ્બર્સનું મોં પણ આજ સુધી અમે જોયું નથી.' પેલા અમેરિકનભાઈનો જવાબ.

અમદાવાદનો એક કુરિયર પૂછે છે : 'તમારા એપાર્ટમેન્ટમાં ૧૫ નંબરવાળા વિશાલભાઈ કયા માળ પર રહે છે ?'

'અમને તો અમારા પડોશમાં કોણ રહે છે, એની જ ખબર નથી, તો ૧૫ નંબરવાળાનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી.' પેલાભાઈનો જવાબ.

આજની યંત્રવત્ સંસ્કૃતિએ માણસ પાસેથી લાગણી, પ્રેમ, આત્મીયતા અને સહકારની ભાવના બધું જ છીનવી લીધું છે. આજના માણસને પોતીકાં સિવાય અન્ય કોઈમાં રસ નથી. વાર-તહેવારે યંત્રવત્ મુલાકાતો થાય છે, પછી સૌ પોતપોતાની ધૂનમાં મસ્ત ! સભ્યતા માનવમન અને હૃદયની ઉષ્મા છીનવી લે તો એવી પ્રગતિ શા કામની? પડોશ કે પાડોશ એ કેવા રૂપાળા શબ્દો છે ! સંસ્કૃતમાં પડોશ માટે 'પ્રતિવાસ' શબ્દ વપરાય છે. જેનો અર્થ થાય છે નજીકનો વાસ. પડોશ એટલે જોડાજોડનો વાસ. મહોલ્લામાં, શેરીમાં, સોસાયટીના બંગલાઓમાં કે એપાર્ટમેન્ટમાં સાથે રહેનાર પાડોશી. પહેલાંના જમાનામાં તો 'પહેલાં સગા પડોશી' મનાતા હતા. જો કે અત્યારે પણ ઘણાં એવા લોકો છે જે પાડોશીને પોતાના પરિવારના સભ્યો જેવા ગણે છે, સુખ દુઃખના સાથી ગણે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં 'પડોશી' શબ્દ અને તેમની સાથેના સંબંધને ખૂબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. સારો પડોશ એ આશીર્વાદ સમાન મનાય છે. જ્યારે ખરાબ પડોશી એ અભિશાપ.

ગુજરાતના પૂર્વ રાજ્યપાલ શ્રીમન્ન નારાયણે પડોશી વિષે સુંદર વાત કરી છે.

'કહાં ખોજતે ફિરતે પ્રભુકો,
વહ તો છિપા પડોશી ઘર
મિત્ર ભૂલકર જિસ પર તુમને
કભી ન ડાલી નેહનજર'

પડોશીમાં પરમેશ્વરનું દર્શન કરવું એ સંસ્કારિતાની નિશાની છે. અન્ય સગાં દૂર હોય ત્યારે પડોશી જ પહેલા સગાની ભૂમિકા નિભાવે છે. એક જ એપાર્ટમેન્ટમાં કે એક જ સોસાયટીમાં રહેવું એ જ સાચા પડોશીની વ્યાખ્યા નથી પણ ભાવનાત્મક અને વૈચારિક સ્તરે સાથે રહેવું એ પડોશીનું લક્ષણ છે. ઇસા મસીહે પડોશીનું મહત્ત્વ પારખીને એટલે જ કહ્યું હતું કે 'તું તારી જાતને જેટલો ચાહે છે, તેટલો જ તારા પડોશીને ચાહ.' સજ્જન પડોશી મળે તો માનજો કે તમારા જીવનમાં લોટરી લાગી ગઈ. વિપત્તિમાં બધા જ મતભેદો ભૂલી પડોશીને તન-મન-ધનથી મદદરૂપ થવું એ દેવસેવા જેટલું પવિત્ર કાર્ય છે. દેવસેવામાં વાંધા-વચકાને સ્થાન ન હોય. ઘણીવાર માણસ પડોશીને ચાહવાનો દેખાવ કરે છે, પણ મન અને હૃદયનું સાંકડાપણું ત્યજી શક્તો નથી. એવી સંકીર્ણતા ઈર્ષ્યા અને દ્વેષ જન્માવે છે. માણસ પોતે સુખી હોવા કરતાં પોતે પડોશી કરતાં કેટલો ઓછો કે વધારે સુખી છે એની ગણતરી કરી અકારણ દુઃખી થાય છે.

> **સજ્જન પડોશી મળે તો માનજો કે તમારા જીવનમાં લોટરી લાગી ગઈ. વિપત્તિમાં બધાં જ મતભેદો ભૂલી પડોશીને તન-મન-ધનથી મદદરૂપ થવું એ દેવ સેવા છે. તમે કેવા પડોશી છો?**

પડોશના સંબંધોમાં ક્યારેક 'અતિનિકટતા' અંતે ઘૃણા કે નફરતમાં પરિણમતી હોય છે. એટલે જ સંબંધ બાંધવામાં અતિ ઉતાવળ ન કરવી કે પડોશી સાથેનો સંબંધ તોડવામાં પણ અવિચારીપણું ન દાખવવું જોઈએ. પડોશી સાથેના સંબંધમાં પણ ઉચિત મર્યાદા કે સીમારેખા જાળવવી જરૂરી છે. એવી સીમા કે લક્ષ્મણરેખાનું અતિક્રમણ સંબંધ વિચ્છેદનું કારણ બને છે.

પડોશનાં સંબંધમાં જેટલી સહિષ્ણુતા ક્ષમાભાવના, જતું કરવાની વૃત્તિ, ત્યાગભાવના વધુ તેટલા પ્રમાણમાં પડોશના સંબંધો સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રહેવાની શક્યતા. સંતાનો કે પત્નીની ફરિયાદને મોટું સ્વરૂપ આપી પડોશી સામે બાંયો ચડાવવી એ પડોશી ધર્મનું અપમાન છે. પડોશી બનવું એટલે દિલાવરી માટેની પ્રતિજ્ઞા કરવી. સહવાસી બનાય પણ 'સહૃદયી' ન બનાય તો એવો સહવાસ સુગંધ વગરનું ધતૂરાનું ફૂલ જ બની જાય.

દ્રષ્ટાંત સૌરભમાં શ્રી માણેકે ઈર્ષ્યા વિષયક એક પ્રસંગ ટાંક્યો છે. જે પડોશી ધર્મનું મહત્વ અંકિત કરે છે. તદઅનુસાર 'આપણે દરેક વસ્તુની સરખામણી કરીએ છીએ જે માણસ આપણી વધુ નજીક તેમ તે વધુ ઈર્ષ્યાપાત્ર. આપણે અજાણ્યા શ્રીમંતની કદમબોસી કરીએ છીએ, કેવો મોટો માણસ મને ઓળખે છે, તેનું અભિમાન કરીએ છીએ, તેનાં ગુણગાન કરીએ છીએ, પણ જો આપણો સગો ભાઈ સુખી હોય, શ્રીમંત હોય તો હૃદયમાં તેની ઈર્ષ્યા કરીએ છીએ. અરે, આપણો પડોશી જો શ્રીમંત હોય તો તેની પણ ઈર્ષ્યા કરીએ છીએ, તેના વાદ કરવા જઇએ છીએ,તેનું બૂરું ઇચ્છીએ છીએ.'

એક માણસ પર ભગવાન પ્રસન્ન થયા અને કહ્યું : 'હું તને ત્રણ વરદાન આપીશ, તારે જે માગવું હોય તે માગજે. પણ એક શરત છે કે તને જે મળે, તેનાથી બમણું તારા પડોશીને મળશે. એ માણસને ખબર ન પડી કે આ વરદાન કહેવાય કે શ્રાપ ?'

ભગવાન મને વરદાન આપે અને પડોશીને બેવડો ફાયદો થાય તે મારાથી કેમ સહન થાય ? એ માણસ બહુ જ મૂંઝાયો, ખૂબ વિચાર કર્યો, શું માગું ને શું ન માગું ? માગવામાં મોડું થયું એટલે ભગવાન અકળાયા. એમણે માણસને કહ્યું : 'જે માગવું હોય તે જલ્દી માગી લે, નહીં તો હું મારા વરદાન પાછાં ખેંચી લઈશ.'

એ માણસે શાંતિથી વિચાર કરીને કહ્યું : 'ભગવાન મને એક મહેલ આપો' ભગવાને કહ્યું : 'ભલે, તારો એક મહેલ અને પડોશીને બે મહેલ, બરાબર ?' ત્યારબાદ માણસે કહ્યું : 'મને બે કૂવા આપો.' ભગવાને એ માણસને બે કૂવા આપ્યા અને પડોશીને શરત મુજબ ચાર કૂવા આપ્યાં. અંતે તે માણસે કહ્યું : 'ભગવાન મારી એક આંખ ફોડી નાખો.' વરદાન મુજબ તેની એક આંખ ફૂટી ગઈ, અને પડોશીની બે આંખ ફૂટી ગઈ. ઈર્ષ્યાવશ એ માણસ એમ વિચારતો હતો કે આંધળો પડોશી ચાર કૂવામાંથી એકાદ કૂવામાં પડી જશે.' આવી ઈર્ષ્યા એ દુષ્ટતાની પરાકાષ્ઠા છે. સંબંધ શબ્દનું સાચું મૂલ્ય નહીં સમજવાને કારણે મન હંમેશાં પડોશીની નિંદા કરવા તૈયાર રહે છે. પડોશી સાથેના સંબંધમાં વમળો તો આવવાનાં જ. એકસરખો સંબંધ ક્યારેય રહેતો નથી. પરંતુ સંબંધ બદલાય એટલે લાગણીનું સ્વરૂપ બદલવું, મહોબ્બતને બદલે ધિક્કારને પ્રાધાન્ય આપવું, વેરની વસૂલાતનો વિચાર કરવો આ બધું સંબંધનું અપમાન છે. જે સંબંધોમાં ગણતરી હોય ત્યાં આવું જ બનતું હોય છે. સાચો પડોશી બનવા માટે અમુક ગુણો ખાસ આવશ્યક છે. પડોશીને કશી અપેક્ષા વગર પ્રેમ કરો. પડોશીનાં કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરતાં રહો. પડોશીની નિંદા ક્યારેય ન કરશો. તેના સારા ગુણોની પ્રશંસા કરો. ઈર્ષ્યા વાદવિવાદથી પડોશી સાથેના સંબંધને મુક્ત રાખો. પડોશી સાથેના સંબંધને ક્ષમા, સહિષ્ણુતા, સમાધાનવૃત્તિથી મજબૂત બનાવો. પડોશીનો અડધી રાતનો હોંકારો બનો. હકને બદલે ફરજને મહત્વ આપે. પડોશી સાથે અતિનિકટતા નહીં પણ સંબંધની લક્ષ્મણરેખા આંકો.

ચોરના હાથમાં મર્ડરની ચાવી ?...

રજનીગંધા
વિભાવરી વર્મા

રવલો એ બંગલામાં ઘરનોકર તરીકે કામ કરવા આવ્યો એના એક જ વીકમાં ૩૬ વરસે પણ રૂપાળાં એવાં જાહનવી શેઠાણી સમજી ગયાં હતાં કે આ માણસ હાથનો મેલો છે. કેમકે બીજા કે ત્રીજા જ દિવસે જાહનવી શેઠાણીના ધ્યાનમાં આવ્યું કે દિવાળીની સફાઈ માટે ઘરમાંથી પસ્તી, ડબલાં ડુબલી અને ભંગારનો સામાન કાઢ્યો હતો તેના જે પૈસા એમણે ડાઈનિંગ ટેબલ ઉપર મુક્યા હતા એમાંથી બે દસની નોટ અને બે પાંચ પાંચના સિક્કા ઓછા થઈ ગયા હતા.

તે વખતે તો જાહનવી શેઠાણીના મનમાં જરાક જ શંકા પડેલી પણ જ્યારે બજારમાંથી શોપિંગ કરીને આવ્યા પછી પોતાનું પર્સ વગેરે બેડરૂમના પલંગ પર મુકીને પોતે બાથરૂમમાં નહાવા ગયાં, એ પછી બહાર આવ્યા પછી એમનું પર્સ સ્હેજ ખુલ્લું રહી ગયેલું દેખાયું હતું !

હવે આટલી ધનવાન શેઠાણી કંઈ પોતાની પર્સમાં ૫૦૦ ની કે ૧૦૦ ની કેટલી નોટો હતી અને કેટલી વધી છે એવું કંઈ ગણે થોડી રાખે ?

પણ એ જ વખતે જાહનવી શેઠાણીના મનમાં એક ગજબનો પ્લાન ઝબકી ગયો હતો !

બસ, એ પછી જાહનવી શેઠાણીએ રવલા ઉપર એટલો બધો ભરોસો કરવા માંડ્યો કે જાણે એ આ ઘરનો વરસો જુનો વિશ્વાસુ અને વફાદાર નોકર હોય !

જાહનવી શેઠાણી એને જાતે જ કબાટની ચાવી આપીને કહેતાં : 'લે આ મારાં ઘરેણાં જરા કબાટમાં મુકી દેને ? જો, આ મોટી ચાવી છે ને, એ કબાટના દરવાજાની ચાવી છે અને નાની છે, એ કબાટના અંદરના ખાનાની ચાવી છે હોં !'

ક્યારેક જાહનવીના પતિ રશ્મિકાંતભાઈ ફેક્ટરીથી મોટી કેશ લઈ આવ્યા હોય તો ખુદ જાહનવી રવલાને બતાડે : 'જો આ બેડરૂમની દિવાલમાં તિજોરી છે એ દેખાઈ ? આ ચાવીથી એ તિજોરી ખોલ...

હવે જો, પેલું ગોળ ગોળ ચકરું દેખાય છે ને ? એમાં એક જ લાઈનમાં આવે એ રીતે ૧૦૧ નંબર ગોઠવવાનો ! આ રીતે ! જોયું ? ખુલી ગયુંને, અંદરનું ચોરખાનું ?'

બિચારો રવલો ફાટી આંખે આ બધું જોયા કરતો ! ત્યારે જાહનવી શેઠાણી લાગ જોઈને કહેતાં :

'કોઈ દહાડો આટલા રૂપિયા જોયા જ નથી કે શું ? અલ્યા, હજી આની અંદર બીજું ખાનું છેને, એમાં લાખો રૂપિયાની સોનાની લગડીઓ પડી છે ! પણ તું રહ્યો ઘરનો માણસ ! તારી આગળ શું છૂપાવવાનું ?'

એક દિવસ જાહનવી શેઠાણીએ રવલાને સામે બેસાડીને પૂછવા માંડ્યું 'તારા ગામમાં કોણ કોણ છે ? રહેવા માટે કાચું મકાન છે કે પાકું મકાન ? કંઈ જમીન બમીન ખરી ?'

બિચારા રવલાની કંગાળ સ્થિતિ જાણ્યા પછી જાહનવી શેઠાણી બોલવા લાગ્યાં : 'અરેરે ! તારે તો ત્રણ છોકરાં ભણાવી ગણાવીને મોટાં કરવાનાં... બે બહેનોને પરણાવવાની.... કરિયાવર કરવાનું... પાકું ઘર બનાવડાવવાનું.... આ બધા માટે કમસે કમ પચાસેક લાખ તો જોઈએ જ, નહીં ?'

રવલો મોં વકાસીને જોયા કરતો હતો ત્યારે જાહનવી શેઠાણીએ લાગ જોઈને સોગઠી મારી હતી : 'જો રવલા, તું તારા શેઠની બરોબર સેવા કરીશ ને, તો એ મરતાં પહેલાં વસિયતમાં તારા નામે બે પાંચ કરોડ લખી આપશે... પણ હજી તો તારા શેઠ ૪૦ વરસના થયા અને હું હજી ૩૬ વરસની છું ! એટલે...'

> **જાહનવી શેઠાણીએ લાગ જોઈને સોગઠી મારી હતી : 'જો રવલા, તું તારા શેઠની બરોબર સેવા કરીશ ને, તો એ મરતાં પહેલાં વસિયતમાં તારા નામે બે પાંચ કરોડ લખી આપશે...**

'એટલે ?' રવલાના મોંમાંથી નીકળી ગયું હતું.

'એટલે રવલા, તારે કમ સે કમ બીજાં ૩૦-૩૫ વરસ તો શેઠની સેવા કરવી પડે ! ત્યારે જઈને તને બે પાંચ કરોડ મળશે ! પણ ચિંતા ના કરીશ હોં ? શેઠ આમ તો દયાળુ છે. તું માગીશ તો વચ્ચે વચ્ચે ૨૦-૨૫ હજારની મદદ કરે એવા છે...'

આમ ધીમે ધીમે રવલાના દિમાગમાં એક વાત મજબૂત રીત ઠસી ગઈ કે 'સાલું ? ૩૦-૩૫ વરસ લગી સેવા કરું... છેક ત્યારે મને બે પાંચ કરોડ મળે ? એના કરતાં તો કોક દહાડો લાગ મળી જાય તો સીધી આ તિજોરી જ -'

અને એક દિવસ એ લાગ મળી જ ગયો ! જાહનવી શેઠાણીએ રવલાને બોલાવીને કહ્યું : 'જો સાંભળ ! તને તો ખબર છે ને, અમારાં બાબો બેબી તો વેકેશનમાં ફરવા માટે અમેરિકા ગયા છે. અને કાલે હું આપણા બાજુના બંગલાવાળા મૌલિકભાઈ જોડે અંબાજી દર્શન કરવા જવાની છું.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

મહાન સોક્રેટિસ નર્કમાં કેમ?

ઝાકળ બન્યું મોતી
કુમારપાળ દેસાઈ

પૃથ્વી લોકથી વિદાય પામેલા સંત ફરતાં ફરતા એક અત્યંત રમણીય સ્થળે આવી પહોંચ્યા. ચોપાસ પ્રકૃતિ હસતી હતી. લોકો આનંદભેર જીવતા હતા. એકબીજા સાથે સ્નેહ અને સૌજન્યથી વ્યવહાર કરતા હતા.

સંત મનોમન વિચારવા લાગ્યા : 'ઓહ ! પૃથ્વીલોક પર તો આવી કોઈ જગા હોય, તેવી કલ્પના પણ કરી નહતી! કેવું મનભાવન છે આ સ્થળ. બસ, મનમાં એમ થાય છે કે અહીં જ વસી જાઉં'

એવામાં એણે એક વ્યક્તિને પૂછ્યું : 'અરે ભાઈ, આ કયું સ્થળ છે ? તમે આને કયા નામે ઓળખો છો ?'

વ્યક્તિએ કહ્યું : ''અરે ! ખ્યાલ નથી આવતો આ આસપાસની સૃષ્ટિને જોઈને ? આ તો સ્વર્ગ છે સ્વર્ગ, સમજ્યા ?'

સંતને સ્વાભાવિક રીતે જિજ્ઞાસા થઈ. પૃથ્વીલોક ઉપર હતા, ત્યારે એણે ગ્રીસના મહાન તત્ત્વચિંતક સોક્રેટિસના વિચારો વિશે ઘણું ચિંતન-મનન કર્યું હતું. એને થયું કે, આવા મહાન ચિંતક સોક્રેટિસ સાથે અહીં મેળાપ થઈ જશે, આથી એણે પૂછ્યું, ''ભાઈ આ સ્વર્ગ છે તો નક્કી અહીં સોક્રેટિસ હોવા જોઈએ. જરા મને મેળવી આપશો ખરા ?'

ફરીને પૂછ્યું, 'જો સોક્રેટિસ સ્વર્ગમાં ન હોય તો ક્યાં હશે ? મારે એને મળવું છે.'

કોઈએ કહ્યું, 'જો સ્વર્ગમાં નહીં હોય તો એ નરકમાં હોય. પેલા રસ્તેથી જાવ તો નરકના દ્વારે પહોંચી જશો.' સંત તે તરફ ચાલ્યા. નરકમાં પ્રવેશ્યા. જઈને એ જ પ્રશ્ન કર્યો : 'મારે સોક્રેટિસને મળવું છે. સોક્રેટિસ ક્યાં છે એ મને બતાવશો ?'

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

જ્યાં મોબાઈલ જ શરીરનો એક ભાગ બની ગયો હોય ત્યાં

મોબાઈલનું વળગણ છોડવું એ પોતાનો હાથ કાપીને બાજુ પર મૂકી દેવા જેવું છે!

'મને ઘણીવાર એવું થાય છે ને કે એના બંને હાથ પાછળથી બાંધી દઉં અને તે પણ પંદર દા'ડા માટે! જમવાના કોળિયા પણ હું ભરાવીશ પરંતુ હાથ નહીં છોડું' અનુમાન લગાવો કે આવું એક માતા, પોતાના પુત્ર માટે, મારા જેવા મનોચિકિત્સકને કેમ કહેતી હોય?! તમે અનુમાન નહીં લગાવી શકો એવું તો હું નહીં કહું, પરંતુ જો ખરેખર સાચું અનુમાન લગાવી શક્યા હશો તો વત્તે-ઓછે અંશે તમે પણ આ બાબતનો શિકાર હશો.

એન્જીનીયરીંગના ત્રીજા સેમેસ્ટરમાં ભણતા પોતાના દીકરાના મોબાઈલના વ્યસનથી બેન સખત કંટાળેલા હતા અને તેમાં બે દિવસ પહેલા એ 'કેટી'ઓ ક્લીઅર ના કરવાને કારણે ડિટેઈન થઇ ગયો, 'દુકાળમાં અધિકમાસ'! બેનનો આક્રોશ સમજી શકાય એવો હતો. સ્વાભાવિક છે કે વ્યવહારમાં કોઈના'ય હાથ આ રીતે બાંધી ના શકાય પરંતુ માની લો કે તમે બાંધી રાખો તો મોબાઈલનું વળગણ છૂટે ખરું?! વળગણ કે વ્યસન, જે કહો તે, દારૂ-મસાલા-સિગારેટ-મોબાઈલ કશા'યનું પણ, એમ છૂટતું હોય તો તેને વળગણ કે વ્યસન થોડું કહેવાય?! અકબરે પોતાના પુત્રને દારૂનું વ્યસન છોડાવવા કેદમાં નાખ્યો હતો. એ જ પુત્ર કેદખાનામાં દારૂના નાળચામાં સંતાડીને લવાતો દારૂ પીને મર્યો. વ્યસન તો મગજની મજબૂરી છે, એને પાબંદીઓ ના રોકી શકે, અંદરથી જાગવું પડે અને તે પણ બિનશરતી! એમાં'ય મોબાઈલ તો હવે આપણા શરીરનો જ એકભાગ બની ગયો છે, એ સંજોગોમાં મોબાઈલનું વળગણ છોડવું એ પોતાનો હાથ કાપીને બાજુ પર મૂકી દેવા જેવું છે! ના, કોઈની હિંમત તોડવા નથી માંગતો પરંતુ એટલું જરૂર કહેવા માંગુ છું કે સાવ હાથ બાંધીને છોડાવી શકાય એવું પણ નથી.

તારી અને મારી વાત
હંસલ ભચેચ

> **પોતાને મોબાઈલનું વળગણ છે એવું પણ ના સ્વીકારતા આ વ્યક્તિઓ વ્યસન તો ક્યાંથી સ્વીકારવાના?!**

હમણાં નજીકમાં જ રહેતા એક સ્નેહી એમનો મોબાઈલ મારે ત્યાં ભૂલી ગયા. લગભગ ચારેક કલાક પછી એ મોબાઈલ લેવા પાછા આવ્યા ત્યારે મેં પૂછ્યું 'તમને અત્યાર સુધી તમારો મોબાઈલ યાદ જ ના આવ્યો?!' તો મને એ કહે 'ના, આ તો મારે કો'કને ફોન કરવો તો ત્યારે યાદ આવ્યું કે ફોન તો હું તમારા ડાઈનિંગ ટેબલ ઉપર જ ભૂલી ગયો છું' મેં કહ્યું 'તમારા મોબાઈલ સાથેના સંબંધો તંદુરસ્ત કહેવાય. તમે એને સાધન મટીને શરીરનો ભાગ નથી બનવા દીધો એ બાબત મને સ્પર્શી ગઈ' અને એમનો ફોન એમના હાથમાં મુક્યો. મોબાઈલને સાધન તરીકે જ રાખવો એ એક પ્રકારનો સંયમ છે અને કળા પણ છે! જે રીતે સાધન મટીને આ મોબાઈલ આપણો સ્વામી બની રહ્યો છે તે રીતે મને લાગે છે કે મોબાઈલ સાથેના આપણા સંબંધોને ધરમૂળમાંથી તપાસવાનો સમય આવી ગયો છે. આપણી માનસિક તંદુરસ્તી માટે આ અનિવાર્ય પણ છે. આપણા મોબાઈલ સાથેના સંબંધો વપરાશથી વ્યવહાર, વ્યવહારથી વળગણ અને વળગણથી વ્યસન સુધીના છે. મોટાભાગની વ્યક્તિઓ સંબંધના ત્રીજા તબક્કામાં છે પરંતુ પોતાને મોબાઈલનું વળગણ છે એવું પણ ના સ્વીકારતા આ વ્યક્તિઓ વ્યસન તો ક્યાંથી સ્વીકારવાના?! આ પૈકી મોટાભાગના તો 'રહી જઈશું' કે થોડું સ્ટાઈલિસ્ટ રીતે કહે તો, 'ફોમો' (ફીઅર ઓફ મિસિંગ આઉટ)થી પીડાતા હોય છે અને તેથી વારંવાર ફોન ચેક કરતા રહેતા હોય છે, તે પણ અનકોન્સીયસલી, રખેને કશું જતું રહેશે તો! મોબાઈલ સાથેનો સંબંધ વપરાશથી વ્યવહાર સુધી જ રાખવો હોય તો વારંવાર ફોન ચેક કરતા રહેવાની ટેવ પર સંયમ રાખવો પડશે. મોબાઈલને શરીરથી દૂર રાખવાથી અને નોટિફિકેશન ઓફ રાખવાથી આ પ્રકારનો સંયમ કેળવવામાં સરળતા રહે છે. અહીં તો મોટી તકલીફ એ છે કે મોબાઈલ હાથમાં કે હાથવગો ના હોય તો એક પ્રકારનો ખાલીપો અનુભવવા માંડે છે! થોડી વારે નોટિફિકેશન ના આવે તો મોબાઈલ સાઈલન્ટ તો નથી થઇ ગયો ને એવું ચેક કરવું પડે છે! એમાં'ય સ્વીકારો કે ના સ્વીકારો, સોશિયલ મીડિયા કે મેસેન્જરનું દરેક નોટિફિકેશન તમારી ઉપર વત્તુ-ઓછું દબાણ ઉત્પન્ન કરે છે, એપ ખોલવાનું, પોસ્ટ વાંચવાનું અને જવાબ આપવાનું! દરેક એપ બનાવનારની એવી અંતરની ઈચ્છા હોય છે કે તમે એના એપ પર જ ચોંટેલા રહો અને એટલે જુદા જુદા પ્રકારે નોટિફિકેશન ઠોકતાં રહે છે, એમની ઈચ્છા આપણી મજબૂરી ના બની જાય તે જોવાની ફરજ માત્ર અને માત્ર આપણી પોતાની છે, એ વાત હંમેશા યાદ રાખવી. મોબાઈલ ઉપર અંગુઠો મુકતા પહેલા મગજ ના વાપર્યું તો રોજિંદા જીવનમાં ધ્યાન પર પણ નહીં આવે તેવી નાની નાની નુક્સાનીનો પાર નથી રહેવાનો તે નક્કી!!

એક બેને મને એમના ટીનેજરની ફરિયાદ કરી 'સવારે કેટલી બૂમો પાડું પછી એ પથારી છોડે છે!' મેં એમને ઉપાય સૂચવ્યો 'બૂમ પાડવાની શરૂઆત કરતા પહેલા તમે એનો મોબાઈલ લઈને તેનાથી ખાસ્સો દૂર મૂકી દો અને પછી પહેલી બૂમ પાડો. તમારી પહેલી બૂમે એ પથારી છોડે કે ના છોડે, એનો હાથ મોબાઈલ ઉપર જરૂર જશે અને મોબાઈલ હાથમાં નહીં આવતા સફાળો બેઠો થઇ જશે!!' તમારે પણ પ્રયોગ કરવો હોય તો છૂટ છે, ઈલાજ અકસીર છે. મોબાઈલના વળગણમાં ના પડવું હોય તો ક્યારે'ય પથારીમાં મોબાઈલ નહીં લઇ જવાનો, પથારીથી મોબાઈલ ઓછામાં ઓછો સાત ફૂટ દૂર રાખવાનો! ટીવી જોતા હોઈએ, જમતા હોઈએ, વાંચતા હોઈએ કે કોઈની જોડે વાતોના તડાકા લેતા હોઈએ ત્યારે પણ મોબાઈલ એટલો જ દૂર મુકવો.

મને ખબર છે મારી આ વાત સાથે અસંમત થઇ શકાય એમ નથી, મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ તેનાથી અજાણ પણ નહિ હોય, પરંતુ કોઈપણ બદલાવ માટે સ્વીકૃતિ કે જાણકારી પૂરતી નથી હોતી, સૌથી મહત્વની અને જરૂરી વાત તેને વ્યવહારમાં કે જીવનમાં ઉતારવાની હોય છે. કોઈ વાત સાથે માત્ર સંમત થવાથી બદલાવ નથી આવતો, સંમત થયા બાદ વ્યવહારમાં ઉતારવા પ્રયત્નશીલ રહેવાથી બદલાવ ચોક્કસ આવે છે, આજે નહીં તો આવતી કાલે અને આવતી કાલે નહીં તો પરમ દિવસે!!

પ્રેમ જેટલો મીઠો, તેટલો કડવો - એન કાર્સન

કોઈપણ દેશ કે ભાષા-સાહિત્યને-કેવી વ્યક્તિને-સાહિત્યનું નોબેલ મળે ત્યારે આનંદની સાથે એવું પણ સંવેદન થાય, ચાલો, દિલ માટે સમજણ અને સંવાદનું, વિશ્વને, વિશ્વના માનવને નિહાળવાનું એક વધુ સારું નિમિત્ત પ્રાપ્ત થયું અથવા એક નૂતન અધ્યાયનો પ્રારંભ થયો. એન

ક્ષણ-ક્ષણાર્ધ
પ્રવીણ દરજી

કાર્સનને ૨૦૨૬નો નોબેલ મળવાની જાહેરાત થઈ ત્યારે મારી ખુશી કંઈક વધી ગઈ હતી. હજી હમણાં ચારેક મહિના પૂર્વે કેનેડિયન સાહિત્ય વિશે મારો સ્વાધ્યાય ચાલતો હતો ત્યારે માર્ગારિટ એટવૂડ, રુપી કૌર વગેરેની સાથે એન કાર્સનની કવિતાઓ વિશે પણ થોડું વાંચવાનું બનેલું. આ ત્રણે કવયિત્રીઓ મૂળે કેનેડાની, ત્રણનાં આંતર વિશ્વો અને વાત જુદી પણ ત્રણેય પોતાની રીતે તેમના ભાવકને ઘણી રીતે અ-સ્થિર કરી મૂકે છે. કાર્સનની તો અત્યંત સંકુલ એવા કાળની દીર્ઘયાત્રા સમી કવિતા છે. તેમનો શબ્દ અનેક સ્તરીય છે. તે સમય અને સમયની પાર તાકે છે, માણસને હયાતી અને હયાતી ન હોય તે પછી પણ વિશ્લેષિત કરે છે. માનવબોધની ક્ષિતિજો એમ ત્યાં વિસ્તરી જાય છે. વસ્તુ કે પદાર્થને અભિનવરૂપે ઊંડેથી પ્રસ્તુત કરે છે. એટલે જ સંભવતઃ નોબેલ માટે બોલતાં ચીની લેખિકા કેન ઝુએ, ભારતના અમિતાવ ઘોષ જાપાનના હારુકી તેમજ ભારતીય મૂળના સલમાન રશ્દી વગેરેનાં નામોમાં કળશ નિર્ણાયકોએ એન કાર્સન પર ઢોળ્યો હશે.

૧૯૫૦માં ટોરેન્ટોમાં જન્મેલા આ કવયિત્રી હાલ તો તેમના પતિ રોબર્ટ ક્યુરી સાથે ન્યૂયોર્ક અને આઈસલેન્ડ વચ્ચે શ્વાસ ભરતાં રહ્યાં છે. વ્યક્તિ તરીકે કાર્સન કંઈક અલગારી છે. નોબેલ પ્રાઈઝની સ્વીડિશ એકેડેમીના સેક્રેટરીએ બે વાર ફોન કર્યો, વાગી છતાં કાર્સને તે ઉપાડ્યો નહીં. પ્રાતઃકાળે તે રસોડાની ફર્શ સાફ કરી રહ્યા હતાં. બીજી તરફ નાસ્તાના ટેબલ પર ચા-બિસ્કીટ પડ્યાં હતાં. ફોન કરતાં ખંડની સફાઈમાં તે એકાગ્ર વધુ હતાં. પતિ રોબર્ટે જ્યારે ત્રીજી વખત રિંગ વાગી ત્યારે આગ્રહ સાથે કાર્સનને ફોન ઉપાડવા રાજી કર્યાં. કોઈ વ્યક્તિ સવારે સવારે બેવાર ફોન કરે તો નક્કી કંઈક જરૂરી કામ હશે. એમ પણ તેમણે કહ્યું. અને કાર્સને ફોન ઉપાડ્યો. પછીની ઘટના કાર્સન એકાદ શબ્દમાં જ મૂકતાં કહે છે : 'કંઈક દીવાના કરી મૂકે તેવી પળ હતી.' કાર્સન અને આપણા માટે પણ ખરી જ ! આઈસલેન્ડની રાજધાની રેક્યાવિકમાં, પોતાના ઘરમાં પતિ સાથે સવારને માણતાં આ કવયિત્રી સ્વીડિશ એકેડેમીના સેક્રેટરીએ કહ્યું તેમ જરૂર એ પવનનું ગીત સૂણી રહ્યાં હશે ! આપણે એમ પણ જરૂર ઉમેરી શકીએ, નજર સામે, બારી બહાર ભૂરું આકાશ અને દરિયાઈ જળ કાર્સનની આંખો અને હૃદયમાં ઝીલાતાં હશે. કાર્સને તેથી જ કદાચ પ્રતિભાવ આપતાં એમ કહેલું હવે 'આનંદની ઉજાણી કરવા અમે અરણ્ય તરફ શાંતિનો સાદ માણવા ચાલતાં નીકળી પડીશું.' કાર્સનના વ્યક્તિત્વની કેટલીક રેખાઓ અહીં અનાયાસ કેવી પ્રકટ થઈ ગઈ છે !

જ્યુરીએ તેમની નોબેલ માટેની પસંદગી સંદર્ભે જે નોંધ્યું છે તેનું સ્મરણ કરવા જેવું છે. જ્યુરીએ તેમને સાહસી-ક્રાંતિકારી સર્જનના સર્જકરૂપે નિહાળી તેમના સર્જનને આનંદ-સંવાદ તરફ લઈ જતા તત્વરૂપે જોયું છે. ઉપરાંત પ્રશિષ્ટ પરંપરામાંથી, આધુનિક સમય સુધી પહોંચી બંનેના મિશ્રણમાંથી નવાં સ્વરૂપોનું નિર્માણ કરી તેમણે આજનું જુદી ભાત પાડતું સાહિત્ય રચ્યું છે. તેમના સાહિત્ય પરત્વેનું આ નિરીક્ષણ તત્વતઃ તેમની પ્રતિભાને પૂરેપૂરી રીતે ઉઘાડી આપનારું છે. કાર્સનના સર્જનમાં આવું વૈશિષ્ટ્ય કયા કારણે ? તેવો પ્રશ્ન થાય એ વિશે પણ કેટલુંક જાણવા જેવું છે.

તેમણે વિવિધ યુનિવર્સિટીઓમાં જેમાં પ્રિન્સેન્ટ યુનિવર્સિટી ઉપરાંત, મીસીગન, ન્યૂયોર્ક વગેરેમાં અધ્યાપક તરીકે કાર્ય કર્યું છે. જ્યાં તેમણે તુલનાત્મક સાહિત્ય, સર્જનાત્મક લેખન વગેરે તો ભણાવ્યાં જ છે. પણ સાથે તેમનું નિકટનું અનુસંધાન નૃવંશશાસ્ત્ર, ઈતિહાસ, કલાઓ વગેરે સાથે પણ એટલું જ રહ્યું છે. વળી શાળા જીવનમાં બપોરના ભોજન સમયના વિરામમાં એલિસ કોવાન્ નામની એક શિક્ષિકાએ તેમને ગ્રીક ભાષા અને ગ્રીક સાહિત્ય વિષે પણ ઘણું શીખવેલું, જે પાછળથી એ બધું જુદે રૂપે વટવૃક્ષ થઈ ફૂલીફાલી રહે છે. ઉપરાંત અહીં એ પણ જાણવું જોઈએ કે ઇસુ પૂર્વેના પાંચસો વર્ષનું સાહિત્ય વાચન તો તેઓ કરતાં હતા જે સાથે એમિલિ બ્રોન્ટ પોલ કેલેન, એમિલિ ડિકિન્સન, માર્ટિન હાઈડેગર, હોલ્ડરલીન, કાફકા, કીટ્સ, ફ્રેડરિક હેગલ, વર્જિનિયાવુલ્ફ વગેરે વિખ્યાત સર્જકો પણ તેમના રસનો વિષય બન્યાં હતાં.

આ મહાન સર્જકોની સાથે ગ્રીક ભાષા-તેનું સાહિત્ય અને વિશેષે તો ત્યાંના મિથે-પુરાકલ્પનોએ કાર્સનની જીવન-જગત અને મનુષ્યને જોવાની દ્રષ્ટિ જ સાવ બદલી નાખી હતી. ચીલાચાલુ પરંપરામાંથી બહાર રહી પરંપરાનું સ્વકીય રીતે ઉત્ખનન કરી, આધુનિક સંદર્ભો સાથે તે સર્વને સાંકળે છે. એક નવી સમજ, નવા વિચારો, નવો દ્રષ્ટિકોણ તેમાંથી તેથી પ્રાપ્ત થઈ રહે છે. તેમની સર્જનભોંય આવી સંનધ્ધ છે. અનેક મૂળિયામાંથી તે પોષણ મેળવે છે.

> **પ્રશિષ્ટ પરંપરામાંથી, આધુનિક સમય સુધી પહોંચી બંનેના મિશ્રણમાંથી નવાં સ્વરૂપોનું નિર્માણ કરી તેમણે આજનું જુદી ભાત પાડતું સાહિત્ય રચ્યું છે.**

કવિ, નિબંધકાર, અનુવાદક, ભાષાવિદ વગેરે અનેકરૂપે તેમનું સાહિત્યને અર્પણ રહ્યું છે. પ્રેમ, ઈચ્છા, દુઃખ-સુખ, સ્વશોધ, વેદના-અનુકંપા-કરૂણા, સ્મૃતિ-એકલતા વગેરે તેમના પ્રમુખતઃ સર્જન વિષયો રહ્યા છે. ખરું તો તેમણે જીવન વિચારમાં પુરાકલ્પનોનું નવી રીતે પુનર્નિર્માણ કરી, જુદો રાહ ચીંધ્યો છે તેમ, સાહિત્યના વિવિધ સ્વરૂપોની રૂઢ રેખાઓને પણ તિલાંજલિ આપી છે. તેમણે તેથી જ વિવિધ સ્વરૂપોનું એક પોતીકું સંકર રૂપ ઊભું કર્યું છે. પરિણામે આજનો તેઓ એક નિરાળો અવાજ બન્યાં છે.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

મગજમાં શબ્દો તૈયાર, પણ હોઠ પર આવીને કેમ અટકે છે?

એક બાળક વર્ગખંડમાં ઊભું થાય છે. શિક્ષક સવાલ પૂછે છે. જવાબ તેને આવડે છે, પરંતુ શબ્દો હોઠ સુધી પહોંચતાં પહેલાં જ જાણે અટકી જાય છે. તે બોલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પ્રથમ અક્ષરનું પુનરાવર્તન થાય છે અને પાછળ બેઠેલાં કેટલાંક બાળકો હસી પડે છે. બાળક ચૂપ થઈ જાય છે. હવે તેને જવાબ આવડતો હોવા છતાં હાથ ઊંચો કરતાં ડર લાગે છે. ધીમે ધીમે તે મિત્રો સાથે વાત કરવાનું ટાળવા લાગે છે. માતા-

સેલિબ્રેશન
ચિંતન બુચ

પિતાને લાગે છે કે બાળક શરમાળ છે, જ્યારે હકીકત એ હોઈ શકે કે તેને બોલવાની પ્રક્રિયામાં મુશ્કેલી પડી રહી છે.

બાળકોમાં બોલવાની સમસ્યા માત્ર શબ્દોના ઉચ્ચાર પૂરતી મર્યાદિત નથી. તે બાળકના આત્મવિશ્વાસ, મિત્રતા, ભણતર અને સામાજિક જીવનને પણ અસર કરી શકે છે. બાળકના મનમાં વિચારોની કોઈ કમી હોતી નથી, પરંતુ તે વિચારોને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવાની પ્રક્રિયા સરળ ન હોય ત્યારે તેની મુશ્કેલી વધી શકે છે. સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે બોલવાની સમસ્યા હોવી એટલે બાળક બુદ્ધિમાં નબળું છે એવું નથી. શબ્દો અટકી શકે, પરંતુ તેની પ્રતિભા અને સપનાં અટકવાં જોઈએ નહીં.

અમેરિકાના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ જો બાઈડને બાળપણમાં હકલાવાની સમસ્યાનો સામનો કર્યો હતો. તેમણે પોતાના અનુભવો વિશે જાહેરમાં વાત કરતાં જણાવ્યું હતું કે શાળામાં બોલતી વખતે થતી મુશ્કેલીને કારણે તેમને

ઉપહાસનો સામનો કરવો પડતો હતો. તેમણે કવિતાઓનું મોટેથી વાંચન અને અરીસા સામે બોલવાની પ્રેક્ટિસ દ્વારા પોતાની વાણી પર કામ કર્યું હતું. તેમનો અનુભવ દર્શાવે છે કે

> **૨૨ ઓક્ટોબર**
> **આંતરરાષ્ટ્રીય અચકાઈને બોલવાની સમસ્યા જાગૃતિ દિવસ**

બોલવાની મુશ્કેલી હોવા છતાં વ્યક્તિ જાહેર જીવનમાં પોતાની વાત રજૂ કરવાની ક્ષમતા વિકસાવી શકે છે.

બ્રિટનના રાજા જ્યોર્જ છઠ્ઠાનું જીવન પણ આ સંદર્ભમાં જાણીતું છે. તેમને હકલાવાની સમસ્યા હતી અને જાહેરમાં ભાષણ આપવું તેમના માટે પડકારરૂપ બનતું હતું. વાણી નિષ્ણાત લાયોનેલ લોગની મદદથી તેમણે ભાષણની તૈયારી અને બોલવાની તાલીમ લીધી હતી. તેમના જીવન પર આધારિત ફિલ્મ 'ધ કિંગ્સ સ્પીચ' એ આ સંઘર્ષને વિશ્વભરમાં ઓળખ અપાવી. હોલિવૂડની અભિનેત્રી એમિલી બ્લન્ટે પણ બાળપણમાં હકલાવાની સમસ્યા અંગે જાહેરમાં વાત કરી છે. શાળામાં અભિનયની પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતી વખતે પાત્રના અવાજમાં બોલવાથી તેમને કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં સરળતા અનુભવાતી હતી. જાણીતા અભિનેતા જેમ્સ અર્લ જોન્સને પણ બાળપણમાં હકલાવાની ગંભીર મુશ્કેલી હતી. આગળ જતાં તેઓ પોતાના પ્રભાવશાળી અવાજ અને અભિનય માટે જાણીતા બન્યા. આ વ્યક્તિઓનાં ઉદાહરણોનો અર્થ એવો નથી કે દરેક બાળકની સમસ્યા આપમેળે દૂર થઈ જશે, પરંતુ તે સમજાવે છે કે બોલવાની મુશ્કેલી વ્યક્તિની બુદ્ધિ, ક્ષમતા કે ભવિષ્ય નક્કી કરતી નથી.

આપણે કોઈ શબ્દ બોલીએ છીએ ત્યારે મગજમાં અનેક પ્રક્રિયાઓ એકસાથે કામ કરે છે. પહેલાં વિચાર અને શબ્દ પસંદ થાય છે. ત્યારબાદ મગજ બોલવા માટે જરૂરી સંકેતો મોકલે છે, શ્વાસ અને અવાજનું નિયંત્રણ થાય છે તથા જીભ, હોઠ અને ગળાના સ્નાયુઓ ચોક્કસ રીતે હલનચલન કરે છે. આ બધી પ્રક્રિયાઓ વચ્ચેનું સંકલન યોગ્ય હોય ત્યારે શબ્દો સહજ રીતે બહાર આવે છે. હકલાવાની સમસ્યામાં બોલવાની આ પ્રક્રિયા ક્યારેક પ્રવાહી રીતે આગળ વધી શકતી નથી. બાળકને શું કહેવું છે તે ખબર હોય છે, પરંતુ બોલતી વખતે કોઈ અવાજ કે અક્ષર વારંવાર બોલાય છે, અવાજ ખેંચાય છે અથવા શબ્દ શરૂ કરવામાં અનિચ્છનીય વિરામ આવે છે. કેટલાક બાળકો બોલવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે આંખો મીંચે છે, ચહેરા પર તણાવ દેખાય છે અથવા શબ્દ બહાર લાવવા માટે વધારાનો પ્રયત્ન કરે છે.

વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં હકલાવતા લોકોના મગજમાં બોલવાની પ્રક્રિયા સાથે સંકળાયેલા નેટવર્કની કામગીરીમાં તફાવતો જોવા મળ્યા છે. જોકે, દરેક બાળકમાં ચોક્કસપણે એક જ કારણ જવાબદાર હોય એવું નથી. આનુવંશિક પરિબળો પણ મહત્ત્વ ધરાવે છે. પરિવારમાં માતા, પિતા, ભાઈ કે બહેનને હકલાવાની સમસ્યા રહી હોય તો બાળકમાં તેનું જોખમ વધી શકે છે. તેમ છતાં પરિવારનો ઈતિહાસ ન હોય તો પણ બાળકને આ સમસ્યા થઈ શકે છે. તણાવ, ઉતાવળ કે લોકો સામે બોલવાનું દબાણ કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં હકલાવાની તીવ્રતા વધારી શકે છે, પરંતુ તણાવને જ હકલાવાનું મૂળ કારણ ગણવું યોગ્ય નથી. બાળકની ઉછેરપદ્ધતિ, માતા-પિતાની કોઈ ભૂલ કે બાળકની ભાવનાત્મક નબળાઈને પણ તેનું સીધું કારણ ગણાવી શકાય નહીં.

અમેરિકાની નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓન ડેફનેસ એન્ડ અધર કમ્યુનિકેશન ડિસઓર્ડર્સના માર્ગદર્શન પ્રમાણે, આશરે ૫થી ૧૦

> **માતા-પિતા બાળક સાથે રમે, ચિત્રપોથી વાંચે, વસ્તુઓનાં નામ કહે અને બાળકની વાતનો જવાબ આપે ત્યારે તેને ભાષા શીખવાની અને તેનો ઉપયોગ કરવાની તક મળે છે.**

ટકા બાળકો જીવનના કોઈક તબક્કે હકલાવાની સમસ્યાનો અનુભવ કરે છે. આનો અર્થ એવો નથી કે દરેક સમયે ૧૦૦માંથી ૫થી ૧૦ બાળકો હકલાતા જ હોય છે. આ અંદાજ જીવનના કોઈ તબક્કે સમસ્યાનો અનુભવ કરનારા બાળકોનો છે. આ સમસ્યા સામાન્ય રીતે બે થી છ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન શરૂ થાય છે. આ સમયગાળો ભાષા ઝડપથી શીખવાનો હોય છે. ઘણા બાળકોમાં સમય જતાં હકલાવું ઘટે છે અથવા દૂર થાય છે. એક અંદાજ પ્રમાણે, હકલાવાનો

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

સોલિટ્યુડ : એકાંત

બંધુ, ન લેશ આજ માઠું લાગે હો ભલા
બંધુ, આ પ્રીત નથી પોચી,
આઘે કર્યા તે નથી અળગા જરાય
નથી ખાલીપે ગોઠડી ઓછી,
ઊંડે ઊંડે મને પામું, પામું ને બજે
સંગીના ઊંચે આલાપો, બંધુ, તમે
જરાક આઘા ખસો ને મને
મારું એકાંત ફરી આપો !

- મકરંદ દવે

'વન હન્ડ્રેડ યર્સ ઓફ સોલિટ્યુડ' ગેબ્રિયલ ગાર્સિયા માર્ક્વેઝ દ્વારા લખાયેલી એક અદભૂત નવલકથા છે. એનું કથાનક એક કાલ્પનિક અને અલગ પડેલા ગામ 'માકોન્ડો' અને ત્યાં રહેતા બુએન્દિયા પરિવારની સાત પેઢીઓની આસપાસ ફરે છે. આ નવલકથા 'મેજિકલ રિયલિઝમ' (જાદુઈ વાસ્તવિકતા)શૈલીનું એક ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ છે,જેમાં ગુલામી પછીના લેટિન અમેરિકન દેશ કોલંબિયાનાં અશાંત ઈતિહાસનું પ્રતિબિંબ છે. નેટફ્લિક્સ પર એનું ગ્રાન્ડ ફિનાલે રજૂ થઈ ચૂક્યું છે. સમાચાર છે કે આ વેબસીરિઝનાં શૂટિંગનાં કારણે કોલંબિયા દેશને ૧૨.૫ કરોડ રૂપિયાની કમાણી થઈ છે. સોલિટ્યુડ(Solitude) ઉર્ફે એકાંતમાં કમાણી થાય, એવું ય થાય!

ગુજરાતી લેક્સિકન અનુસાર 'સોલિટ્યુડ' એટલે એકાંતવાળી જગ્યા, નિર્જન સ્થાન. મૂળ લેટિન શબ્દો 'સોલસ' એટલે એકલા, માત્ર એક જ. અને લેટિન પ્રત્યે 'ટુડો' જે તે સ્થિતિ કે ભાવ દર્શાવવા માટે વપરાય છે. જેમ કે 'એટિટ્યુડ' એટલે મનોવૃત્તિ, પેંતરો, અંગની સ્થિતિ, એમજ 'સોલિટ્યુડ' એટલે એકાંતની

શબ્દસંહિતા
પરેશ વ્યાસ

સ્થિતિ. ઉર્દુમાં 'ખલ્વત'. અરબી શબ્દ 'ખલ્વ' એટલે ખાલી થવું કે જગ્યા ખુલ્લી હોવી તે. ખલ્વતનો વિરોધાર્થી શબ્દ 'જલ્વત' એટલે ભીડ, મહેફિલ. ખલ્વતનો અર્થ એકાંત ઉપરાંત ગોપનીયતા કે રહસ્યમય શાંતિ અને... પોતાની મરજીથી મેળવેલો એકાંતનો આનંદ. એટલે તો સાંઈ મકરંદ લખે છે કે બંધુ તમને આઘે કર્યા છે, અળગા કર્યા નથી. માઠું લગાડતા નહીં. આ સોલિટ્યુડની આખી પ્રક્રિયા ઊંડે ઊંડેથી ખુદને પામવાની વાત છે.

સોલિટ્યુડ જેવા જ અર્થનો ઈંગ્લિશ શબ્દ છે લોનલિનેસ(Loneliness). ગુજરાતીમાં એકલવાયાપણું. ઉર્દુમાં તન્હાઈ. મૂળ ફારસી શબ્દ 'તન' એટલે શરીર અને 'હા' એટલે માત્ર. બીજું કોઈ નહીં, અહીં હાજર માત્ર હું પોતે. સોલિટ્યુડનો અર્થ હકારાત્મક પણ લોનલિનેસ નકારાત્મક. લોનલિનેસ એટલે એવી માનસિક સ્થિતિ જેમાં ભીડની વચ્ચે હોઈએ છતાં, એવું લાગે કે દુનિયામાં મારું કોઈ નથી તમને સમજે એવું કોઈ નથી. ઉદાસી, દર્દ, લાચારી અને વિરહનો ભાવ. મારી પોતાની પસંદગીની સ્થિતિ આ નથી. આ તો પરિસ્થિતિ દ્વારા લાદવામાં આવેલી સ્થિતિ છે. એકલતા મને અંદરથી તોડી નાંખે, માનસિક રીતે નબળો પાડે. હું શૂન્યમનસ્ક થઈ જાઉં.

એકલતામાં... મને થાય છે કે મારી સાથે કેમ કોઈ વાત કરતું નથી? પણ એકાંત.. એકાંત સાવ અલગ ચીજ છે. એકાંત એટલે મારી મનગમતી સ્થિતિ. એકાંતમાં હું હોઉં માત્ર મારી સાથે. મારો મૂડ શાંત અને સર્જનશીલ. એકાંત એ, જેમાં હું કોઈને જવાબ આપવા બંધાયેલો નથી.

એક ઝેન વાર્તા છે. એક યુવાન સાધુ એક મોટા આશ્રમમાં ભીડ વચ્ચે પણ એકલતાનો અનુભવ કરતો હતો. મારું આ દુનિયામાં કોઈ નથી વગેરે વગેરે. પોતાની મુશ્કેલીનો હલ શોધવા માટે એક દિવસ એ ઊંચે પહાડમાં એકાંતવાસમાં રહેતા ગુરુ પાસે ગયો. ઊંચે પહાડમાં સન્નાટો ભીષણ હતો. એકલતાનો ડર સમૂળગાનો વધી ગયો. ગુરુએ એને નીરખીને જોયો. પછી ખીણમાં વહેતી નદી પાસે એને દોરી ગયા અને પૂછ્યું : 'શું દેખાય છે?' પથ્થર અને માટીમાં થઈને વહેતું પાણી ડહોળું હતું. ગુરુજીએ પછી કહ્યું : 'હે વત્સ, કોઈને કોઈ બહારની વસ્તુ કે વ્યક્તિને પકડવા માટે તારું મન આમતેમ ફાંફા મારે છે. તું તારી અંદરના ખાલીપા સામે લડી રહ્યો છે. તારું મન આ નદીની જેમ ડહોળાઈ ગયું છે.' પછી ગુરુ એને એકદમ ઊંચે એક ગુપ્ત જગ્યાએ લઈ ગયા, જ્યાં એક નાનું કુદરતી સરોવર હતું. તેનું પાણી એટલું શાંત અને સ્થિર હતું, જાણે કે એક મોટો અરીસો! તેમાં ઉપરનું વિશાળ આકાશ, વાદળો અને આસપાસના વૃક્ષો આબેહૂબ દેખાતા હતા. આ સરોવર એકલું નહોતું, એ એકાંતનું પ્રતીક હતું. ગુરુજીએ કહ્યું : 'આ સરોવર પણ નદી જેટલું જ એકલું છે પણ સન્નાટાથી ડરીને ભાગતું નથી. તે શાંત છે, તેથી તે ખાલી નથી, આખા બ્રહ્માંડને પોતાની અંદર સમાવીને બેઠું છે.પોતાનાથી ડરીને ભાગવું એકલતા છે.પોતાના જ સાથ-સંગતને પ્રેમથી માણી લેવું, એ એકાંત છે. અને એકાંત પરમ સુખ છે.'

એકલતા ડરાવે છે. શું કરું? અરે ભાઈ, એકલા રહેવું એ સજા નથી. એ તો મારી જાતને ઓળખવાની મને

> **પોતાના જ સાથ-સંગતને પ્રેમથી માણી લેવું, એ એકાંત છે. અને એકાંત પરમ સુખ છે.'**

મળેલી અંતરંગ તક છે. હું મને ગમતી વસ્તુઓ, એવી વસ્તુઓ જેને માટે મને સમય નહોતો મળતો, જેમ કે- પુસ્તક વાંચવું, ડાયરી લખવી કે મનપસંદ રસોઈ બનાવવી વગેરે.. એ હવે હું કરી લઉં છું. મારું કોઈ નથી- એવું વિચારવાને બદલે એવું વિચારું છું કે મારી જાતને વધુ મજબૂત બનાવવાનો આ જ સમય છે.એકાંતમાં તડકો, કસરત અને પૂરતી ઊંઘ અલબત્ત આવશ્યક છે. મને એકાંત પ્રિય પણ એનો અર્થ એવો નહીં કે હું સાવ અતડો રહું. હું ઘરમાં પૂરાઈ રહેતો નથી. બગીચામાં ટહેલું છું.અજાણ્યાં સાથે પણ શુભેચ્છાની આપ-લે કરી લઉં છું. ક્યારેક પુસ્તકાલયમાં જાઉં ત્યારે સુરક્ષાકર્મી અને ગ્રંથપાલનાં ય ખબરઅંતર પૂછી લઉં, ઘરે આવતા કુરિયરવાળા જોડે હસીને આભાર વ્યક્ત કરું અને મારો સ્કીન ટાઈમ નિયંત્રિત રાખું. અને હા, ફોન કરું ત્યારે બે વાતનું ધ્યાન અચૂક રાખું છું.માંગ્યા વિના સલાહ કોઈને આપતો નથી,મોદીજીને પણ નહીં! અને પંચાત તો હું કરતો જ નથી. પણ હા, વાત મઝાની કરું. રાજકારણની ચર્ચા ટાળું છું. સ્વાસ્થ્ય વિષે ક્યારેક પૂછી લઉં પણ... રોગ, રોગિષ્ટ અને રોગિષ્ટતાનું પિષ્ટપેષણ ટાળું. સોલિટ્યુડ સરસ વાત છે પણ ધારો કે એક સાંજ મળવું હળવું સારી વાત તો છે.કોઈક તો જોઈએ જેને કહી શકાય કે સોલિટ્યુડ મને ગમે છે.

શબ્દશેષ

"એકલા રહેવું આત્માની ગરીબી છે. એકાંત આત્માની અમીરાત છે."

- મે સાર્ટન

ખબર જુદી જુદી પરંતુ અફસોસ એકસરખો

શબ્દ સૂરને મેળે
રાજેશ વ્યાસ 'મિસ્કીન'

આ સંબંધો ઝાંઝવાઓથી ભર્યું
શ્રીફળ,
ખબર મોડી પડી એનો જ તો
અફસોસ છે
સ્વપ્ન તો સઘળાં જ અંતે નીકળે
પોકળ,
ખબર મોડી પડી એનો જ તો
અફસોસ છે
રોજ મનમાં એ જ ભીતિ કે ટપાલી
દ્વાર,
ખખડાવી અને ચાલ્યો જશે તો શું ?
એમણે ક્યારેય પણ ન્હોતો લખ્યો
કાગળ,
ખબર મોડી પડી એનો જ તો
અફસોસ છે
સાત જન્મો સાથ રહેવાનો દીધો'તો
કોલ,
જેનો હાથ રાખી હાથ એ હાથનું
સાવ તકલાદી હશે બાંધેલ એ
મીંઢળ,
ખબર મોડી પડી એનો જ તો
અફસોસ છે
એ હતું મારું પતન કેવળ તો એનો
દોષ,
બીજા કોઈને ક્યાંથી કહો
હું દઈ શકું ?
ખૂબ ઊંડી ખીણ છે બસ બેજ ડગ
આગળ,
ખબર મોડી પડી એનો જ તો
અફસોસ છે
મંઝિલે પ્હોંચી જવાની લ્હાયમાં ને
લ્હાયમાં,
દોડ્યા કર્યું સામે નિહાળી એટલે તો
ક્યાંક પગ નીચે જ કચડાઈ ગઈ
કૂંપળ,
ખબર મોડી પડી એનો જ તો
અફસોસ છે

- ઉર્વીશ વસાવડા

રે પસ્તાવો વિપુલ ઝરણું સ્વર્ગથી
ઉતર્યું છે,
પાપી તેમાં ડૂબકી દઈને પુણ્યશાળી
બને છે.

- કલાપી

કોઈ કર્મ થઈ ગયું હોય, પાપ થઈ ગયું હોય તો તેનો પસ્તાવો કરવાથી પુણ્યશાળી બનાય છે. કારણ કે પસ્તાવામાં સરેલા આંસુ સ્વર્ગથી ઉતરેલા ઝરણા સમાન હોય છે પણ ખબર મોડી પડે એનો અફસોસ, પસ્તાવો, દિલગીરી અનુભવવી પડે એ કેવી પીડાજનક ઘટના છે. અહીં ખબર મોડી થઈ, બહુ મોડેથી સત્ય જાણી શકાયું તેના અફસોસની વાત થઈ છે એક સંબંધ નહીં, બધા જ સંબંધો ઝાંઝવાઓથી ભરેલા શ્રીફળ જેવા નીકળે એક નહીં, બધા જ સપના અંતે પોકળ નીકળે ત્યારે એ સૂની આંખ, સૂનું હૃદય, સૂના જીવનમાં માત્ર અફસોસ ઘૂંટાયા કરતો હોય છે. શ્રીફળ પવિત્ર છે જીવનના પ્રત્યેક કાર્યમાં મહત્વનું છે. પણ એ શ્રીફળને વધેરો અને પાણી ના નીકળે તો ? જીવનની કપરી ક્ષણે કે પરમ શ્રધ્ધાની પળોમાં એ શ્રીફળમાંથી ઝાંઝવા નીકળે તો કેવું દુઃખ થાય ? આમ તો માણસ ક્યારેય કોઈ સંબંધથી ધરાતો નથી એક સંબંધ તૂટે છે અને ફરી આશા બંધાય છે કે હવેનો નવો સંબંધ તો ઝાંઝવા જેવો નહીં હોય સાચેસાચ તરસ છીપાવશે. પણ ફરી એ સંબંધ પણ ઝાંઝવા જેવો નીકળે. એક સ્વપ્ન તૂટી જાય પણ ફરી બીજા સપના માટે દોડીએ છીએ. અને આમ કરતાં કરતાં જીવન એક એવા તબક્કે આવીને ઉભું રહે છે કે લાગે છે બધા જ સંબંધો ઝાંઝવા જેવા, બધા જ સપનાઓ પોકળ, પણ આ ખબર મોડી પડી એનો અફસોસ છે. જીંદગીના કેટલા બધા વર્ષો ચાલ્યા ગયા એનો અફસોસ છે. આ અફસોસ જો ભીતરથી જાગી જવું હોય તો શ્રેષ્ઠ મોકો છે. સમગ્ર ગઝલ આવા મોડા-મોડા થયેલા અફસોસોની ગઝલ છે.

ગઝલના પ્રત્યેક શેર સ્વતંત્ર ભાવવિશ્વ ધરાવતા હોય છે એટલે પહેલા શેરમાં મિલનની વાત હોય

અને બીજા શેરમાં મૃત્યુની વાતે ય હોઈ શકે. બીજા શેરમાં આ SMS અને Email ના સમયમાં કાગળની, ટપાલની વાત થઈ છે. છેલ્લા પાંચ-સાત વર્ષમાં તો જાણે ટપાલો લખવાનું બંધ જ થઈ ગયું છે. પણ કોઈ ટપાલ લખે પોતાના અક્ષરોમાં, એ ટપાલની આપણે રાહ જોઈએ અને આમ ખબર-અંતર મળે. અહીં ખબરની સાથે અંતર એટલે હૃદય અને Distance બંને અર્થ માણવા જેવા છે. રોજ મનમાં થાય કે આજે તો ટપાલ આવશે જ. ટપાલી આવે અને બંધ બારણું જોઈને પાછો ચાલ્યો જાય તો શું થાય ! ટપાલ મોડી મળે. આતુરતાથી જેની ટપાલની ઉંબરો છોડ્યા વગર રાહ જોઈ હોય એ વ્યક્તિએ જીંદગીમાં ક્યારેય આપણને કોઈ કાગળ જ નથી લખ્યો એ ખબર પડે એ અફસોસ કેવો હોય!

સાત જન્મો સાથે રહેવાનો કોલ આપીને ચોરીના ફેરા ફર્યા હોય હાથમાં હાથ રાખીને જે કોલ આપ્યા હોય એ હાથમાં બાંધેલું મીંઢળ સાવ તકલાદી નીકળ્યું એ ખબર કેવી

સંસારમાં મોટાભાગે આપણે ભાગ્યને જ દોષ દઈએ છીએ અને આપણો અફસોસ આપણને જગાડી નથી શકતો

હચમચાવી નાંખે તેવી છે. જન્મોના સાથનું સાક્ષી બનનાર મીંઢળ તો એક જન્મમાં પણ છેક સુધી સાથ ન આપી શકે એ કેવી કરુણતા !

જીવનમાં શિખર ઉપર પહોંચવાની ઉતાવળમાં માણસ આગળ વધતો હોય, મનમાં એક જ ધૂન હોય આગળ વધવાની અને ત્યારે છેક શિખરની ધાર... પછી બે જ ડગલા પછી ઊંડી ખીણ શરૂ થતી હોય અને એની ખબર બે જ ડગલા બાકી રહે ત્યારે પડે, ત્યારે કોને દોષ દેવો ? એટલી ઉંચાઈએથી નીચે પડ્યા એનો દોષ બીજાને તો ક્યાંથી દઈ શકાય ? કાં તો ભાગ્યને દોષ દેવાનો અને ક્યાંતો પોતે સભાન નહોતા એ સ્વિકારવાનું. સંસારમાં મોટાભાગે આપણે ભાગ્યને જ દોષ દઈએ છીએ અને આપણો અફસોસ આપણને જગાડી નથી શકતો.

કવિનું હૃદય કોઈ નાનામાં નાના પરાયા દુઃખને પણ અનુભવી શકે તેવું હોય છે. જીવનમાં આગળ વધવું છે પણ કોઈના ભોગે નહીં. વિકાસ કરવો છે પણ કોઈનો વિનાશ કરીને નહીં. મંઝિલે પહોંચી જવાની લ્હાયમાં ને લ્હાયમાં નીચે જોયા વગર દોડ્યા જ કર્યું. કાલે એક મોટું વૃક્ષ બની શકે તેવી કૂંપળ હતી તે પગ નીચે કચડાઈ ગઈ. આંધળી દોડમાં એક ઉજવળ ભવિષ્યનો અંત આવી ગયો. આ ખબર જ્યારે પડે ત્યારે અફસોસ તો થાય જ છે. જીવનના ઘણાં અફસોસ એવા હોય છે કે જ્યાંથી U Turn લઈ નથી શકાતો એ ઉમ્મરે, એ પરિસ્થિતિમાં માત્ર

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

દરેકને સમજાવી શકાતા નથી - ક્યારેક મૌન પણ જવાબ હોય છે

વેદના-સંવેદના
મૃગેશ વૈષ્ણવ

'ડૉક્ટર, હવે હું એને કંઈ કહેતો જ નથી.' મારી સામે બેઠેલા લગભગ પચાસ વર્ષના સુમેશ ભાઈએ આ વાક્ય ખૂબ જ શાંતિથી કહ્યું. તેમના લગ્નને પચીસ વર્ષથી વધુ સમય થયો હતો. પત્ની સાથે વર્ષોથી એક જ પ્રકારના મતભેદ થતા હતા. નાની નાની વાતમાં શંકા, જૂની ઘટનાઓને વારંવાર યાદ કરીને ફરિયાદ કરવી, પરિવારના નિર્ણયો અંગે વિવાદ અને ગુસ્સામાં ક્યારેક અપમાનજનક શબ્દોનો ઉપયોગ, આ બધાથી સુમેશભાઈ ધીમે ધીમે થાકી ગયા હતા. શરૂઆતમાં એ પત્નીને ખૂબ સમજાવતા. 'મારી વાત એક વખત શાંતિથી સાંભળ.' પછી દલીલ કરતા. ક્યારેક ગુસ્સે થઈ જતા. ગુસ્સાથી વાત ન બને એટલે પ્રેમથી સમજાવવાનો પ્રયાસ કરતા. બે-ત્રણ દિવસ બધું સારું ચાલતું. એને લાગતું કે હવે પત્ની સમજી ગઈ છે. પરંતુ થોડા સમય પછી ફરી કોઈ નાની ઘટનાથી એ જ આરોપો, એ જ ફરિયાદો અને એ જ ઝઘડો શરૂ થઈ જતો. આ ચક્ર વર્ષો સુધી ચાલ્યું. છેલ્લા કેટલાક મહિનાથી તેણે પ્રતિક્રિયા આપવાનું લગભગ બંધ કરી દીધું હતું.

મેં પૂછ્યું, 'હવે ગુસ્સો નથી આવતો?' થોડી ક્ષણ મૌન રહ્યા પછી તેણે કહ્યું, 'ગુસ્સો તો હજુ આવે છે, ડૉક્ટર. પરંતુ પહેલાં ગુસ્સાની પાછળ આશા હતી કે એ મારી વાત સમજશે. હવે એવું લાગતું જ નથી. એટલે મેં સમજાવવાનું બંધ કરી દીધું છે.' આ વાક્ય સંબંધોના મનોવિજ્ઞાનની બહુ મોટી વાત કહી જાય છે.

સંબંધમાં વારંવાર સમજાવવા છતાં સામેની વ્યક્તિ સમજવા તૈયાર ન હોય ત્યારે માણસ એક દિવસ બોલવાનું બંધ કરી દે છે. એ મૌન હંમેશાં શાંતિનું નથી હોતું; ઘણી વખત એ થાકેલી લાગણીઓનું મૌન હોય છે

મૌન એટલે બધું સારું છે એવું નથી. બે વ્યક્તિ વચ્ચે ઝઘડો બંધ થઈ જાય એટલે સંબંધ સુધરી ગયો એવું માની લેવાની ભૂલ ઘણી વખત થાય છે. સંબંધમાં મતભેદ થવો સ્વાભાવિક છે. ક્યારેક ઝઘડો પણ એ વાતની નિશાની હોય છે કે વ્યક્તિને હજુ સંબંધની પરવા છે. 'તું મને સમજ.' 'મારી વાત સાંભળ.' 'આવું કરવાથી મને દુઃખ થાય છે.' આ બધાં વાક્યોની પાછળ એક આશા હોય છે-કદાચ મારી વાત સાંભળશે, સમજશે અને કંઈક બદલાશે. પરંતુ માણસ વારંવાર પ્રયત્ન કરે અને દરેક વખતે નિરાશ થાય ત્યારે એક તબક્કે મન પોતાની જાતને બચાવવાનો રસ્તો શોધે છે. વ્યક્તિ કહે છે, 'હવે મારે કંઈ કહેવું જ નથી.'

સાયકોલોજીમાં તેને ઘણી વખત ઈમોશનલ વિથ ડ્રોવલ તરીકે સમજાવી શકાય. આમાં માણસ શારીરિક રીતે સંબંધમાં હોય છે, પરંતુ લાગણીના સ્તરે ધીમે ધીમે પાછો ખેંચાઈ રહ્યો હોય છે. આ સૌથી જોખમી તબક્કો હોઈ શકે છે. કારણ કે ગુસ્સો દેખાય છે. આંસુ દેખાય છે. ઝઘડો સંભળાય છે. પણ મન ઊતરી ગયું હોય એ હંમેશાં દેખાતું નથી.

આપણી એક મોટી માન્યતા હોય છે કે, 'હું મારી વાત સારી રીતે સમજાવી શક્યો નથી, એટલે એ સમજતી નથી.' એટલે આપણે ફરી સમજાવીએ છીએ. નવા શબ્દોમાં સમજાવીએ છીએ. ઉદાહરણ આપીએ છીએ. કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિ પાસે સમજાવડાવીએ છીએ. પણ પ્રશ્ન ક્યારેક સમજાવવાની રીતનો નથી હોતો. પ્રશ્ન હોય છે-સામેની વ્યક્તિ સમજવા તૈયાર છે કે નહીં? પણ માનવમન માત્ર લોજિકથી ચાલતું નથી. આપણે બધા આપણા ભૂતકાળ, માન્યતાઓ, અહંકાર, ભય, અસુરક્ષા, સ્વભાવ અને અગાઉના અનુભવોના ચશ્માં પહેરીને દુનિયાને જોઈએ છીએ.

મનોવિજ્ઞાનમાં કન્ફરમેશન બાયસ નામની એક રસપ્રદ પ્રક્રિયા છે. એટલેકે માણસ જે વાત પહેલેથી સાચી માને છે એને ટેકો આપતી બાબતો ઝડપથી સ્વીકારી લે છે અને પોતાની માન્યતાની વિરુદ્ધની હકીકતોને અવગણવાની શક્યતા રહે છે. ધારો કે પત્નીએ મનમાં નક્કી કરી લીધું હોય કે 'મારા પતિને મારી પરવા નથી.' હવે પતિ દસ સારી બાબતો કરે અને એક વખત એની અપેક્ષા પ્રમાણે વર્તે નહીં, તો મન પેલી એક ઘટનાને પકડી શકે છે- 'જોયું? હું કહેતી હતી ને કે એને મારી પરવા નથી!' આ જ બાબત પતિ માટે પણ સાચી હોઈ શકે છે. એટલે ઘણી વખત બે માણસ વચ્ચેનો ઝઘડો સત્ય શોધવા માટે નથી હોતો. બંને પોતપોતાના સત્યને સાચું સાબિત કરવા લડતા હોય છે.

સુમેશભાઈની સાયકોથેરપીમાં એક મહત્ત્વની બાબત સામે આવી. કારણ પત્ની કોઈ આરોપ કરે એટલે એ તરત પોતાની જાતનો બચાવ કરવા લાગતા. 'મેં એવું કહ્યું જ નહોતું.' 'તને ખોટું યાદ છે.' 'તારા કારણે આવું થયું હતું.' પછી પત્ની વધુ દલીલ કરતી એટલે એ વધુ પુરાવા આપતા. થોડીવારમાં વર્તમાનનો નાનો મુદ્દો લગ્નજીવનના પચીસ વર્ષના ઈતિહાસમાં ફેરવાઈ જતો! થેરપીમાં તેમને સમજાવવામાં આવ્યું કે દરેક આરોપનો જવાબ આપવો એ દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ નથી. કેટલીક દલીલોનો કોઈ અંત નથી હોતો. તેને એક સરળ રીત શીખવવામાં આવી.

પત્ની ગુસ્સામાં હોય ત્યારે તરત જવાબ નહીં. પહેલાં સાંભળવું. જે વાત સાચી હોય એ સ્વીકારવી. જે વાત ખોટી લાગે એ શાંતિથી એક વખત કહેવી. અને પછી પણ વાત અપમાન, બૂમાબૂમ કે અનંત દલીલ તરફ જાય તો કહેવું: 'હું તારી વાત સાંભળવા તૈયાર છું, પરંતુ ઝઘડો કરવા તૈયાર નથી. આપણે બંને શાંત થઈએ પછી આ વિશે વાત કરીશું.' આને 'સાયકોલોજીકલ બાઉન્ડ્રી' કહી શકાય.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

સિલ્વેસ્ટર રેમ્બો સ્ટેલોનની આપવીતી...

ટોપ્સીટર્વી
અજિત પોપટ

તમે એક્શન ફિલ્મોના ફેન હો તો જેકી ચાન કે સિલ્વેસ્ટર સ્ટેલોનની ફિલ્મો અચૂક જોઇ હશે. ખાસ કરીને સિલ્વેસ્ટર સ્ટેલોનની રેમ્બો અને રૉકી સિરિઝે દુનિયાભરમાં તહલકો મચાવી દીધો હતો. એકલે હાથે અમેરિકન લશ્કરની આખી રેજિમેન્ટ સામે લડતા કસરતબાજ નાયકની કથામાં સ્ટેલોન પોલાદી કાયા ધરાવતો હોય એવો પરદા પર દેખાતો હતો. હાથીના પગ જેવા એના શક્તિશાળી બાવડા અને ઝનૂનથી ઊભરાતી એની આંખો દર્શકોને મંત્રમુગ્ધ કરી નાખતી. પરંતુ આ એક્શન ફિલ્મોએ એના શરીરની કેવી હાલત કરી નાખી હતી એની વાતો હવે રહી રહીને બહાર આવી રહી છે. ટૂંક સમયમાં સ્ટેલોનની આત્મકથા ધ સ્ટેપ્સ પ્રગટ થવાની છે. સ્ટેલોને જો કે આત્મકથા શબ્દ વાપર્યો નથી. એણે સંભારણાં (મેમ્વાર્સ) શબ્દ પસંદ કર્યો છે.એની પૂર્વસંધ્યાએ એણે ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સને આપેલા ખાસ ઈન્ટરવ્યૂમાં અગાઉ કદી કોઈને જાણ નહોતી એવી કેટલીક વાતો પહેલીવાર જાહેર કરી હતી.

અત્યાર અગાઉ જેકી ચાને પણ એક કરતાં વધુ વખત અખબારી મુલાકાતોમાં કહ્યું છે કે જોખમી એક્શન દ્રશ્યો કરતાં કરતાં મને બસોથી વધુ વખત નાનામોટાં ફ્રેક્ચર્સ થયાં છે એટલે કે બસો વખત મારાં શરીરનાં જુદાં જુદાં હાડકાં ભાંગ્યાં છે. જો કે સ્ટેલોનની વાત જરા જુદા પ્રકારની છે. હાલ ૮૦ વર્ષના થયેલા સ્ટેલોનની આપવીતી ખરેખર રસપ્રદ છે. આ સંભારણાંમાં સ્ટેલોને એકરાર કર્યો છે કે કારકિર્દીના એક તબક્કે અત્યંત બળવાન દેખાવા માટે હું સ્ટેરોઇડ લેતો. સાવ સરળ ભાષામાં સમજવું હોય તો સ્ટેરોઇડ ચોક્કસ સમયગાળા માટે વ્યક્તિમાં અખૂટ શક્તિ ભરી દે છે. અથવા એવો ભ્રમ પેદા કરે છે. તમે નિયમિત રમતગમત અને એથ્લીટસ્ના સમાચારો વાંચતાં હો તો તમને ખ્યાલ હશે. ઘણા ખેલાડીઓ-એથ્લીટ્સ એશિયાડ ગેમ્સ કે ઓલિમ્પિકિસ રમતોત્સવ પ્રસંગે સ્ટેરોઇડનાડૉઝ લેતાં ઝડપાયા છે, પરિણામે ગેરલાયક ઠર્યા છે. સ્ટેરોઇડ થોડા સમય માટે તમારામાં અખૂટ

તાકાત ભરી દે એવો ભ્રમ તમારામાં પેદા કરે છે. તમે ન ધાર્યું હોય એવું કામ કરી નાખો છો. પરંતુ એની અસર ઓછી થાય ત્યારે ભયંકર થાક અને કમજોરીનો અનુભવ પણ થાય. જેમ અફીણના બંધાણીને ચોક્કસ સમયે અફીણ ન મળે તો નસો તૂટતી હોય એવી નબળાઇ અનુભવે. અફીણ મળી જાય ત્યારે રાજાપાઠમાં આવી જાય. પણ અફીણ ઊતરે ત્યારે ગોદડા જેવો થઇ જાય. પગ પર ઊભા રહેવાની શક્તિ પણ ન રહે.

સ્ટેલોને કહ્યું છે કે હું સ્ટેરોઇડ લેતો. ત્યારબાદ ખૂબ ખાતો. પરંતુ વધુ પડતું ખાવાથી મારું વજન અને શરીરમાંની ચરબી વધી ન જાય એ માટે ઊલટી કરવાના અને રેચનાં ઔષધો પણ લેતો. આમ એક તરફ વધુ પડતો ખોરાક અને બીજી બાજુ વજન અને ચરબીની સમતુલા જાળવવા ઊલટી અને જુલાબ. આમ મેં મારા શરીર પર રીતસર જુલમ કરેલો. આમ કરવાથી મને શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારની તકલીફો સહેવાની આવી હતી. હું સતત ટેન્શન અને ચિંતા અનુભવતો. મારી ખાનપાનની ટેવો અનિશ્ચિત થઇ ગયેલી. ક્યારેક આખી આખી રાત હું ઊંઘી શકતો નહોતો. મેં સતત કારકિર્દીના સર્વોચ્ચ શિખર અને ઊંડી ખીણ અર્થાત્ ચડતી પડતીનો અહેસાસ કર્યો છે.

ખાસ કરીને રેમ્બો સિરિઝ વખતે મારે જંગલી બિલાડા કે ચિત્તા જેવા પાશવી નાયકને રજૂ કરવાનો હતો. રૉકી થ્રી વખતે પણ હું આવી જ શારીરિક સ્થિતિનો શિકાર થઇ પડ્યો હતો. ઓલિમ્પિક્સના કોઇ જાંબાઝ એથ્લીટ જેવા દેખાવાની સાથોસાથ દયાહીન અને ખૂંખાર વ્યક્તિને રજૂ કરવાની હતી. એ પાત્રને ભજવવાના સમયે હું નોર્મલ માણસ જેવો રહ્યો નહોતો. ખાવાપીવાની અનિયમિતતા અને સ્ટેરોઇડના ડૉઝ

તમારામાં અડગ આત્મવિશ્વાસ હોય તો તમે કોઇ પણ કામ ગમે તે ઉંમરે કરી શકો છો

વગેરેને કારણે મને તબીબી જગતમાં બુલિમિયા તરીકે ઓળખાતી વ્યાધિ થઇ ગયેલી. આ વ્યાધિનો ભોગ બનેલો માણસ પહેલાં તો દુકાળમાંથી આવ્યો હોય એમ ગળા સુધી ઠાંસીને ખાય. પછી ઊલટી કે મળ દ્વારા એ બધું ખાધેલુ પાછું કાઢવાનો પરિશ્રમ કરે. પરિણામે શરીરની ચયાપચયની

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

'વન પીસ પાઇરેટ' ફ્લેગ વિશ્વમાં જેન ઝી વિરોધ પ્રદર્શનની ઓળખ કેવી રીતે બન્યો?

મીડ વીક
હસમુખ ગજજર

દુનિયા ભરમાં જેન ઝી (જનરેશન ઝેડ) યુવા વર્ગની બોલબાલા છે.ખાસ કરીને વિરોધ પ્રદર્શનો અને અન્યાયના આંદોલન સાથે જેન ઝીને જોડવામાં આવે છે. કેટલાક સ્થળોએ જેન ઝીના વિરોધ પ્રદર્શનના લીધે સત્તા પરિવર્તન થયા છે. દક્ષિણ એશિયામાં નેપાળ, શ્રીલંકા અને બાંગ્લાદેશમાં સત્તા પરિવર્તન માટે જેન ઝી નો મોટો ફાળો છે. હવે આ પ્રદર્શન કોઇ એક દેશ પૂરતા સીમિત રહયા નથી આથી વૈશ્વિક સ્તરે યુવાઓના બદલતા જતા વલણની નોંધ લેવામાં આવે છે. એશિયા, આફ્રિકા અને યુરોપથી માંડીને લેટિન અમેરિકા સુધીના ભૂભાગના યુવાઓ દરેક સરકારો પાસેથી દરેક ક્ષેત્રોમાં વધારે પારદર્શકતા, બહેતર જીવન, સમાન તક અને ઉત્તરદાયિત્વવાળી નીતિઓ ઘડવાની માંગણી કરે છે. ભારતમાં પેપરલીક, બેરોજગારી, અભિવ્યકિત સ્વતંત્રતા અને ચૂંટણીપંચ જેવી સરકારી સંસ્થાઓમાં પારદર્શકતા જેવા મુદ્દે જેન ઝીનો અવાજ ઉઠવો શરુ થયો છે.

જેન ઝીની માંગણીઓ અને આંદોલનને ખૂણે ખૂણે સુધી પહોંચાડવામાં સોશિયલ મીડિયા મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. દુનિયા ભરમાં મીમ્સ, સોશિયલ મીડિયા ટ્રન્ડ, હેશટેગ કેમ્પઇન અને શાંતિપૂર્ણ વિરોધ પ્રદર્શનનું એક વૈશ્વિક મોડેલ વિકસિત થયું છે. પહેલાના સમયમાં લિડર ઉંમરલાયક અને સમર્થકો યુવા જોવા મળતા હવે આંદોલનોમાં સમર્થકોની સાથે લિડર પણ યુવા હોય છે. પહેલીવાર વોટ આપવાવાળી જેન ઝી એક એવી યુવા કેટેગરી જે ૧૯૯૬ થી ૨૦૧૦ દરમિયાન જન્મી છે. આ પ્રથમ પેઢી જે સંપૂર્ણ રીતે ઈન્ટરનેટ યુગમાં મોટી થઇ છે. નેપાળ, શ્રીલંકા કે બાંગ્લાદેશ જ નહી ફિલિપાઈન્સ, સર્બિયા, મોરક્કો, પારાગ્વે, પેરુ અને મેડાગાસ્કર જેવા અનેક દેશોમાં યુવા નેતૃત્વવાળા જેન ઝી સમૂહો અન્યાયનો પ્રતિકાર કરવા આગળ આવ્યા હતા. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી જેન ઝી વિરોધ પ્રગટ કરવા માટે વન પીસ પાઈરેટ ફ્લેગ (ઝંડા) નો ઉપયોગ કરે છે જેને જોલી રોજરનો ઝંડો પણ કહેવામાં આવે છે. જાપાની એનીમે સીરીઝ 'વન પીસ'માં રહેલો આ ફ્લેગ જેન ઝી વિરોધ આંદોલનોમાં એકતા પ્રદર્શિત કરવાનું માધ્યમ બની ગયો છે. જેન ઝીનો એક મોટો હિસ્સો એનીમે જોઈને મોટો થયો છે જેને જાપાની

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી જેન ઝી વિરોધ પ્રગટ કરવા માટે વન પીસ પાઇરેટ ઝંડાનો ઉપયોગ કરે છે જેને જોલી રોજર ફ્લેગ પણ કહેવામાં આવે છે. જાપાની એનીમે સીરીઝ 'વન પીસ પાઇરેટ' આંદોલનોમાં એકતા પ્રદર્શિત કરવાનું માધ્યમ બની ગયો છે.

મંગા કલાકાર એઈચિડો ઓડાએ વર્ષ ૧૯૯૭માં બનાવી હતી. સંયોગ છે કે આ વર્ષ જનરેશન ઝેડ અને મિલેનિયલ્સ વચ્ચેનું અંતર છે. આ કહાનીના પાત્રોના આદર્શ અને મૌજૂદ સત્તા પ્રતિષ્ઠાનો વચ્ચે પોતાની નિરાશાની વચ્ચે સમાનતા દર્શાવે છે. સીરિઝનો નાયક લુફી દમનકારી શાસકો અને ભ્રષ્ટ વિશ્વ સરકાર સામે લડે છે. સ્ટ્રો હેટવાળા જોલી રોજરના ઝંડા હેઠળ એકઠા થઈને યુવા આંદોલનકારીઓ સ્વતંત્રતા અને સમાનતા માટે આગળ વધે છે. લુફી અને તેનો સમૂહ આઝાદી, વ્યકિતગત નિર્ણય અને પોતાના દિલનો અવાજ સાંભળવાના પ્રતિક સમાન છે. પોતાના પ્રવાસ દરમિયાન પીડિત અને વંચિત સમુદાયોની મદદ કરે છે અને સત્તામાં બેઠેલા ભ્રષ્ટ અધિકારીઓ સામે મોરચો માંડે છે. આ એક યુવા લુફી જે દર વખતે લડે છે અને દુનિયામાં બહેતર જીવન લાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ ઉપરાંત કેટલીક ફિલ્મોમાં વન પીસની કહાનીઓ પર બનેલી એનીમેના એક હજારથી વધુ ટીવી એપિસોડ બન્યા છે.

જેન ઝી વન પીસ પાઈરેટ ઝંડાને પ્રદર્શનમાં લઈ જાય છે જે લુફીના કિરદારથી પ્રભાવિત છે. સ્ટ્રો હેટવાળા જોલી રોજરના ઝંડાનો પ્રથમવાર વ્યાપક ઉપયોગ ૨૦૨૩માં ઈન્ડોનેશિયામાં અને ત્યાર બાદ ન્યૂયોર્કમાં પેલેસ્ટાઈનીઓના સમર્થન અંગેના પ્રદર્શનમાં ધ્યાને આવ્યો હતો. ત્યાર પછી નેપાળ, ફિલિપાઇન્સ અને મેક્સિકો સુધી જેન ઝી પ્રદર્શનકારીઓએ સરકારી ભ્રષ્ટાચાર, સામાજિક અસમાનતા અને નાગરિક સ્વતંત્રતા પર પ્રતિબંધ જેવા મુદ્દા પર વિરોધ કર્યો હતો. નેપાળમાં સોશિયલ મીડિયા પર પ્રતિબંધ મુકવાના તાત્કાલિક કારણથી મોટા પાયે જન્મેલા ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી પ્રદર્શનના અંતે સત્તા પરિવર્તન થયું ત્યારે સંસદ પર કૂચ કરીને આગ લગાડીને વન પીસ ફ્લેગ યુવાઓએ સંસદમાં લહેરાવ્યો હતો. ત્યાર પછી જોલી રોજર દુનિયા ભરમાં ઉભરતા યુવા નેતૃત્વવાળા જેન-ઝી આંદોલનોમાં વધુ ઉપયોગ થવા લાગ્યો હતો. દરેક દેશના મુદ્દા જૂદા જૂદા હોય છે પરંતુ વન પીસ ઝંડો જૈન ઝીને વિરોધ પ્રદર્શન સાથે જોડી દે છે.

વન પીસના જોલી રોજરના ચિહ્ન અને પ્રતિક આશાનો સંદેશ આપે છે. કાળા રંગના ઝંડા પર સ્ટ્રો હેટ પહેરેલી હસતી ખોપડી (સ્કલ)ને જાપાની મગા અને એનીમે 'વન પીસ 'ના પ્રશંસક તરત જ ઓળખી લે છે. આ પ્રકારના ઝંડાની મૂળ ડિઝાઈનની શરુઆત કેવી રીતે થઇ તે અંગે પાકી જાણકારી નથી પરંતુ એવું માનવામાં આવે છે કે ખોપડી અને ક્રોસની હાડકાવાળી ડિઝાઈન બાર્બરી પાઈરેટ્સ્ (ઉત્તરી આફ્રિકાના સમુદ્રી લુટારા)થી આવી હોય એ શકય છે. જોલી રોજર એક એવો ઝંડો જેનો દાયકાઓ સુધી સમુદ્રી લુંટારુઓ ખાનગી દરિયાઇ વાહનને આત્મ સમર્પણ માટે ધમકી કરવા માટે ઉપયોગ કરતા હતા. જોલી રોજરની સૌથી મોટી ઓળખ બેક ગ્રાઉન્ડ પર બનેલી સફેદ ખોપડી અને તેની નીચે ક્રોસ કરવામાં આવેલી હાડકાઓની ડિઝાઈન છે. જોલી રોજર કે આ પ્રકારના ઝંડાનો ઉપયોગ સમુદ્રી લૂંટફાટના એરામાં થયો હતો. જે ૧૭ મી સદીના અંતથી લઈને ૧૮ મી સદીની શરુઆત સુધી ચાલ્યો હતો. આ ઝંડાનું નામ જોલી રોજર કેવી રીતે પડયું તે સ્પષ્ટ નથી પરંતુ રોજક કે ઓલ્ડ રોજર શૈતાનનું એક ઉપનામ હતું એવું માનવામાં આવે છે આ ઉપરાંત રોજર શબ્દનો ઉપયોગ અજાણ્યા લોકો ખાનગી હુમલાખોરો માટે કરતા જેને સી બેગર્સ કહેવામાં આવતા હતા. પરંપરાગત રીતે જોલી રોજરના (ખોપડી અને ક્રોસના હાડકા) ઝંડાનો સમુદ્રી લુટારાઓ દ્વારા જહાજમાં ભય પેદા કરવા માટે ઉપયોગ થતો હતો. જ્યારે જેન ઝીના વન પીસમાં પુઆલની ટોપી પહેરેલી હસ્તી ખોપડી આશા અને અધિકાર માટે ઉભા રહી જવાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સે આ પ્રતીકને દુનિયા ભરમાં ફેલાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા નિભાવી છે જેને વૈશ્વિક સ્તરે

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▸

વોટ માગતી વખતે ધર્મ જોવાય છે? લોહી ચડાવતી વખતે કયા ધર્મના માણસનું લોહી છે તેવું પૂછાય છે? શું શાહરૂખ-સલમાન-આમિર આવ્યા હોત તો એમની હકાલપટ્ટી કરત?

ગરબા ગાવા કોણે આવવું? કોણે ન આવવું?

અમદાવાદના શેલા રોડ પર આવેલા એક પાર્ટી પ્લોટમાં હજુ થોડા દિવસ પહેલાં આદિત્ય ગઢવીના ગરબા કાર્યક્રમમાં એક ઘટના બની ગઈ. એન્કર આરજે આકાશ ત્રિવેદીએ જાહેરાત કરી હતી કે મુસ્લિમો અને અન્ય બિનહિન્દુઓએ ગરબાનું સ્થળ છોડીને જતા રહેવું. શા માટે? વિશ્વ હિન્દુ પરિષદના અમુક પ્રતિનિધિઓનું માનવું હતું કે નવરાત્રિના ઉજવણીમાં અમુક મુસ્લિમ યુવાનો હિંદુ ઓળખ ધારણ કરીને ઘુસી જાય છે ને પછી લવ જિહાદના કારનામા શરૂ કરી દે છે. આ જાહેરાતનો વીડિયો વાઈરલ થઈ ગયો એટલે વિવાદ થઈ જવો સ્વાભાવિક હતો. આદિત્ય ગઢવીએ સ્પષ્ટતા કરી કે ના ના, આ નિર્ણય મારો નહોતો. વર્ષોથી અલગ-અલગ ધર્મના લોકો સાથે મળીને ગરબા રમે છે. મા અંબે પ્રત્યે પ્રેમ અને આદર રાખીને ગરબા રમવા આવનાર દરેક વ્યક્તિનું સ્વાગત છે. ખેર, આ ખુલાસાનો ખાસ પ્રભાવ ન પડ્યો.

નવરાત્રિ સેલિબ્રેશનમાં ઘુસી જઈને લવ જિહાદ કરનારા મુસ્લિમોનું પ્રમાણ ૦.૦૧ ટકા પણ નહીં હોય. શું એમને રોકનારાઓને ખબર છે કે ઈબ્રાહિમ કરીમ સુમરાને આપણે અભરામ ભગત તરીકે સ્વીકાર્યા છે? એમણે રચેલાં ભજનો, દોહાઓ વગેરે આજે આપણે કોઈ પણ ભેદ વગર પૂરી શ્રદ્ધાથી ગાઈએ છીએ. રસખાન પ્રસિદ્ધ શ્રીકૃષ્ણ ભક્ત હતા. રાષ્ટ્રીય સેવક સંઘના એકાત્મતા સ્તોત્રમાં રસખાનનો ઉલ્લેખ છે. ભારતના રોકેટમેન એપીજે અબ્દુલ કલામને તો કેવી રીતે ભૂલી શકાય? આખા દેશના તેઓ હીરો હતા.

આદિત્ય ગઢવી | આરજે આકાશ

હિન્દુ ખેલૈયાઓ પાસેથી ૨૦ રૂપિયાની પાણીની બોટલના ૧૦૦ રૂપિયા લેવામાં આવે છે ત્યારે આ સંગઠનના લોકોનું લોહી કેમ ઉકળતું નથી?

તો ઘરેથી પોતાની પાણી સાથે લઈ જાઓને. કોણ ના પાડે છે?

દારૂના અડ્ડાઓ ક્યારે બંધ કરાવો છો, મહારથીઓ?

ગુજરાતમાં, બલ્કે આખા ભારતમાં પ્રાણીઓનાં કતલખાનાં વધ્યાં છે, પ્રાણીઓના માંસની નિકાસ વધી છે. નવરાત્રિમાં દબંગાઈ દેખાડનારાઓ પ્રાણીઓની કત્લેઆમ કરનારાઓ સામે અને માંસની નિકાસ કરનારાઓ સામે કેમ કંઈ કરતા નથી?

આપણા લશ્કરમાં કેટલાય મુસ્લિમ સૈનિકો છે, જે ભારતમાતાનું રક્ષણ કરે છે. મહેરબાની કરીને હિન્દુ-મુસ્લિમ કરી કરીને એકબીજા સામે દુશ્મનાવટ કરવાનું બંધ કરો.

જો આ જગ્યા પર સલમાન ખાન કે શાહરૂખ ખાન આવ્યા હોત તો આદિત્ય ગઢવી કે આરજે આકાશ ખુદ એમને સ્ટેજ પર લઈ ગયા હોત.

આરજે આકાશ ક્યારેય એવું બોલ્યો છે કે વિધર્મીઓએ મારા વીડિયોને લાઈક કે શેર ન કરવા?

ગુજરાતની નવરાત્રિમાં બહારનાં રાજ્યોના હિન્દુઓને પણ ભગાડો, કેમ કે તેઓ પણ માહોલ ખરાબ કરે છે. બોલો, ભગાડી શકશો?

વોટ માગતી વખતે ધર્મ જોવાય છે? લોહી ચડાવતી વખતે કયા ધર્મના માણસનું લોહી છે તેવું પૂછાય છે? શું શાહરૂખ-સલમાન-આમિર આવ્યા હોત તો એમની હકાલપટ્ટી કરત? હિન્દુ રક્ષકો ખુદ એમને હીરો ગણે છે. દિવાળીમાં ફટાકડા બનાવનારા અને ઉતરાણમાં પતંગ બનાવનારા કેટલાય મુસ્લિમ હોય છે.

જે લોકોને 'વંદે માતરમ્' બોલવામાં જોર પડે છે તેઓ જ્યાં માતાજીની આરાધના થતી હોય એવી જગ્યાએ શા માટે આવે છે?

વોટ માગતી વખતે ધર્મ જોવાય છે? લોહી ચડાવતી વખતે કયા ધર્મના માણસનું લોહી છે તેવું પૂછાય છે? શું શાહરૂખ-સલમાન-આમિર આવ્યા હોત તો એમની હકાલપટ્ટી કરત? હિન્દુ રક્ષકો ખુદ એમને હીરો ગણે છે. દિવાળીમાં ફટાકડા બનાવનારા અને ઉતરાણમાં પતંગ બનાવનારા કેટલાય મુસ્લિમ હોય છે.

વિશ્વ હિંદુ પરિષદ, બજરંગ દળ વગેરે માત્ર લાઈમ લાઈટમાં રહેવા માટે નવરાત્રિમાં આવાં બધાં ગતકડાં કરે છે. નવરાત્રિ પૂરી થયા પછી મુસ્લિમ દોસ્તારોને ત્યાં જઈને બિરીયાની ઝાપટે છે.

ધર્મના નામે લોકોને ભડકાવવા બદલ ઓર્ગેનાઈઝરો વિરુદ્ધ ગુનો નોંધાવો જોઈએ.

આ આરજે આકાશને કહેવાનું થાય કે તારા રેડિયો પરથી બોલજે કે મુસ્લિમ ભાઈઓ મારું એફએમ સ્ટેશન ન સાંભળે.

-આમાં આરજે આકાશનો વાંક નથી. એની પાસેથી આયોજકોએ જબરદસ્તીથી બોલાવડાવ્યું છે.

હિન્દુઓ આટલા કન્ફ્યુઝ્ડ કેમ છે? મુસ્લિમોની જેમ સ્ટેન્ડ ક્લિયર હોવું જોઈએ. એ લોકો તો આતંકવાદીઓનો પણ વિરોધ કરતા નથી...

પરીક્ષાનાં પેપરો ફૂટે છે ત્યારે આ સંગઠનો ક્યાં હોય છે? ચારેકોર નકલી ને ભેળસેળવાળી વસ્તુઓ વેચાય છે ત્યાં આ સંગઠનવાળા કેમ ફરકતા નથી? ખુલ્લેઆમ દારૂ વેચાય છે, લોકોનાં ઘર બરબાદ થાય છે, તો સંગઠનવાળા આ દારૂના અડ્ડા બંધ કરાવવા કેમ જતા નથી? રામ મંદિરમાં ચોરી થઈ ત્યારે આ લોકોના મોઢામાં કેમ મગ ભરાઈ ગયા હતા?

અરે ભાઈ, અમને મુસ્લિમોથી રક્ષણની કશી જરૂર નથી. અમને ભ્રષ્ટ નેતાઓ અને ભ્રષ્ટ અધિકારીઓથી રક્ષણ જોઈએ છે. બોલો, સંગઠનવાળા કરી શકશે આ?

કેટલાક કહે છે કે ફલાણા મુસ્લિમ નેતા, ફલાણા મુસ્લિમ આઈએએસ ઓફિસર નવરાત્રિમાં આવ્યા હતા ને ગરબે રમ્યા હતા. અલ્યા ડફોળો, આ લોકો 'મોહમ્મદ'નું 'મહેશ' કરીને ગરબામાં નથી આવતા.

એટલે પછી મિડલ ઈસ્ટના મુસ્લિમ દેશો પાસેથી પેટ્રોલ પણ નહીં લેવાનુંને? તો ચાલો, તમારી બાઈકોને વખારમાં નાખો ને બળદગાડાંમાં મુસાફરી શરૂ કરો.

-મુસ્લિમ દેશો મફતમાં પેટ્રોલ નથી આપતા. આપણે એમને ફદિયાં ચૂકવીએ છીએ.

અમદાવાદમાં માતાજીના હાર, ચુંદડી, ફૂલ વગેરે વેચનારા મુસ્લિમો છે. તેમની દુકાનો બંધ કરાવશો? કેમ સસ્તું ભાળીને મુસ્લિમો પણ પોતાના લાગે છે? આખું લાલ દરવાજા મુસ્લિમોનું છે. ત્યાંનાં કપડાં આખું અમદાવાદ પહેરે છે. જાવ, બંધ કરાવી દો. વિધર્મી એટલે જૈનો ને ખ્રિસ્તીઓ પણ આવી ગયા ને? એમનું શું કરવું છે તમારે?

બેકલેસની બબાલ

આપણો સમાજ દિવસે ને દિવસે વધુ ને વધુ બેકવર્ડ થતો જાય છે. આ બેકલેસ ચોલી તો પચ્ચીસ વર્ષ પહેલાં પણ પહેરાતી હતી. હવે એકવીસમી સદી પા ભાગની પૂરી થઈ ગઈ છે ત્યારે બેકલેસ ચોલીને લઈને શા માટે અર્થહીન બબાલ થઈ રહી છે?

આમાં કશું જ વલ્ગર નથી, કશું જ અશોભનીય નથી. ગુજરાતમાં અમુક કમ્યુનિટીની ગ્રામ્ય મહિલાઓ કંઈકકેટલીય પેઢીઓથી અત્યંત સહજપણે બેકલેસ પોષાક પહેરે છે. આ પરંપરાગત પોષાકપરથી જ પ્રેરણા લઈને શહેરની મહિલાઓ માટે બેકલેસ ચોલી ડિઝાઈન થઈ છે.

અરે, જરા ભારતના ઈતિહાસ પર નજર નાખો. સ્ત્રીઓ કંચુકી, સ્તનપટ્ટા વગેરે જેવાં વસ્ત્રો સદીઓ પહેલાં પહેરતી જ હતી. આ તો અંગ્રેજો આવ્યા ને પોતાની સાથે કથિત નૈતિકતાનાં વિક્ટોરિયન ધારાધોરણો લેતા આવ્યા.

આ સ્ત્રી સુંદર છે, સુંદર દેખાય છે એટલે કેટલાય લોકો ઈર્ષ્યાથી બળી મર્યા છે. મહેરબાની કરીને મોરલ પોલિસિંગ બંધ કરો.

આજે બેકલેસ પહેરીને ગરબા રમે છે, કાલે બિકિની પહેરીને ગરબા રમવા આવશે. ચાલશે તમને?

તમે સ્વિમિંગ પુલમાં સાડી પહેરીને પડો છો? તમે લગ્નપ્રસંગમાં બિકીની પહેરીને જાઓ છો? કેવાં કપડાં પહેરવા તે માટે દરેક જગ્યાના, પ્રત્યેક અવસરના પોતાના પ્રોટોકોલ હોય છે. તેને અનુસરવાનું હોય. સિમ્પલ.

એ તો એકદમ NPC છે...

એનપીસી (નોન-પ્લેયર કેરેક્ટર) એટલે એવી વ્યક્તિ, જે જાણે પોતાના વિચારોનો ઉપયોગ કર્યા વિના, બીજાઓને

નેટ-બોલી

અનુસરીને કે નક્કી કરેલી સ્ક્રિપ્ટ પ્રમાણે જીવતી હોય. સોશિયલ મીડિયા પર આ શબ્દ એવા લોકો માટે વપરાય છે, જેઓનાં વર્તન, પ્રતિક્રિયાઓ કે વિચારો ખૂબ જ એકસરખા, યાંત્રિક અને અનુમાન કરી શકાય એવા લાગે.

ઉપયોગ કેવી રીતે થાય?

- એ દરેક ટ્રેન્ડને વિચાર્યા વિના અનુસરે છે. એકદમ એનપીસી છે!
- બધા એક જ વાતનું પુનરાવર્તન કરે છે. જાણે કોઈએ એમને એક જ સ્ક્રિપ્ટ આપી હોય!
- આજે આખો દિવસ એકસરખી દિનચર્યા રહી. મને તો એનપીસી જેવું લાગ્યું!

આ શબ્દ મજાકમાં વપરાઈ શકે છે, પરંતુ કોઈને એનપીસી કહેવું અપમાનજનક પણ બની શકે છે, કારણ કે એનો અર્થ એવો થાય છે કે એ વ્યક્તિ પોતાની રીતે વિચારતી નથી.

NPCના બીજા પ્રકારો

એનપીસી એનર્જી: વ્યક્તિના વર્તનમાં મૌલિકતાનો અભાવ હોવો અને તે જાણે નક્કી કરેલી રીત પ્રમાણે વર્તતી હોય એવી છાપ પડવી.

એનપીસી બિહેવિયર: એવું વર્તન, જે એકસરખું, યાંત્રિક કે બીજાઓની નકલ જેવું લાગે.

એનપીસી સ્ટ્રીમિંગ: લાઈવ વીડિયો દરમિયાન ગેમના પાત્રની જેમ વારંવાર એકસરખી હરકતો અને પ્રતિક્રિયાઓ આપવી.

આ શબ્દ ક્યાંથી આવ્યો?

એનપીસીનું પૂરું નામ, અગાઉ નોંધ્યું તેમ, નોન-પ્લેયર કેરેક્ટર છે. આ શબ્દનો ઉદ્ભવ ભૂમિકા ભજવવાની રમતોમાંથી થયો હતો અને પછી વીડિયો ગેમ્સમાં પ્રચલિત બન્યો. ગેમમાં એનપીસી એવાં પાત્રો હોય છે, જેમને ખેલાડી નિયંત્રિત કરતો નથી. તેઓ કમ્પ્યુટર દ્વારા નક્કી કરાયેલા સંવાદો અને ક્રિયાઓ કરે છે. ૨૦૧૦ના દાયકાના અંતમાં ઈન્ટરનેટ પર આ શબ્દનો ઉપયોગ એવા લોકો માટે થવા લાગ્યો, જેઓ બીજાઓની વાતો વિચાર્યા વિના દોહરાવતા હોય એવું લાગતું હતું. ૨૦૨૩માં ટિકટોક પર એનપીસી સ્ટ્રીમિંગનો ટ્રેન્ડ ખૂબ લોકપ્રિય થયો. કેટલાક સર્જકો દર્શકો તરફથી મળતી વર્ચ્યુઅલ ભેટોના જવાબમાં ગેમનાં પાત્રોની જેમ એકસરખી હરકતો અને સંવાદો કરતા હતા.

ટૂંકમાં, એનપીસી એટલે જાણે પોતાની રીતે વિચારવાને બદલે બીજાઓની સ્ક્રિપ્ટ પ્રમાણે જીવતી વ્યક્તિ!

નઈ નવેલી: ભૂત હૂં મૈં...

- 'નઈ નવેલી' સારી ફિલ્મ છે. જોવાય.
- યમી ગૌતમ આ ફિલ્મનો સૌથી મોટો પ્લસ પોઈન્ટ છે. શી ઈઝ કિલિંગ ઈટ!
- બ્રિલિયન્ટ ફિલ્મ. ફેમિલી એન્ટરટેનર. એકદમ પૈસા વસૂલ. યમ ગૌતમ કેવી રૂપાળી લાગે છે. એની એક્ટિંગ પણ એક નંબર.
- મઝા આ ગયા.
- ફર્સ્ટ હાફ અચ્છા હૈ, લેકિન સેકન્ડ હાફ મેં મૂવી ઈધર-ઉધર હો જાતી હૈ. રામ-રાવણ-દશેરાના ચક્કરમાં ફિલ્મ એવી ફસાઈ જાય છે કે વાર્તાનો પ્રવાહ ફેમિલી હોરરમાંથી શિફ્ટ થઈને માઈથોલોજી તરફ વળી જાય છે. યમી ગૌતમ સરસ છે. ખાસ કરીને એના એક્સપ્રેશન્સ.
- ફિલ્મ ફર્સ્ટ હાફ જેવી જ સેકન્ડ હાફમાં રહી હોત તો એક જબરદસ્ત કોમેડી ફિલ્મ બની શકી હોત.
- આમાં હોરર જેવું કંઈ નથી.
- મને તો રડવું આવે છે કે હું આવી ભંગાર ફિલ્મ જોવા શું કામ ગઈ. ન કોઈ સ્ટોરી, ન કોઈ લોજિક.
- હું તો પહેલી અડધી કલાકમાં જ એટલો બોર થઈ ગયો કે થિયેટરમાંથી નીકળી ગયો હતો.

તમે જોઈ?

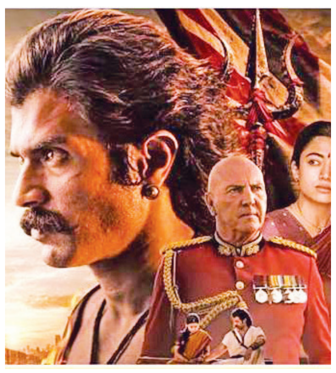
પ્રહાર: વાત 26/11ની...

- આપણે મુંબઈ પર થયેલા ટરરિસ્ટ અટેક વિશે ઘણી ફિલ્મો, ડોક્યુમેન્ટરી વગેરે જોયું છે, પણ 'પ્રહાર'માં છેલ્લે કસાબના કબૂલાત અને ચુકાદાવાળો સીન એટલો અદભુત છે કે માત્ર એના ખાતર હું આ ફિલ્મને પાંચમાંથી પાંચ સ્ટાર આપી દઉં. ક્લોઝિંગ સ્ટેટમેન્ટ પણ બહુ સરસ છે.
- ફિલ્મનો ફર્સ્ટ હાફ મને બહુ ગમ્યો. પબ્લિક પ્રોસિક્યુટર ઉજ્જવલ નિકમના રોલમાં રાજકુમાર રાવે બેસ્ટ પર્ફોર્મન્સ આપ્યું છે.
- વામિકા ગબ્બીને બહુ સ્ક્રીન ટાઈમ મળ્યો નથી, પણ તોય સરસ છાપ છોડે છે.
- અજમલ કસાબ બનતો એક્ટર ગજબનો છે. કોણ છે એ?
- એ મરાઠી એક્ટર છે - લલિત પ્રભાકર. સુપર્બ એક્ટર છે. એમણે કેટલીય મરાઠી ફિલ્મો કરી છે. એમાંથી 'આનંદી ગોપાલ' ખાસ જોવા જેવી છે. યુટ્યુબ પર એમની 'શાંતિત ક્રાંતિ' નામની સિરીઝ હિન્દીમાં અવેલેબલ છે.

- અજમલ કસાબ બનતો એક્ટર એટલો દમદાર છે કે એ રાજકુમાર રાવને પણ કાચેકાચો ખાઈ જાય છે.
- લલિત પ્રભાકર તો મરાઠી ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીનું રત્ન છે. એ કોઈ પણ રોલમાં જમાવટ કરી જાણે છે.

રણબલિ: અંગ્રેજોનું આવી બન્યું

- બ્લોકબસ્ટર!
- મસ્ત ફિલ્મ. એકદમ ઈન્ડિયન સિનેમા. રિયલ સ્ટોરી, એક્ટિંગ, મ્યુઝિક, સેટ્સ... બધું જ ઈમ્પ્રેસિવ. વિજય દેવરકોન્ડાનું વન ઓફ ધ બેસ્ટ પરફોર્મન્સીસ. હી ઈઝ અ કમ્પ્લીટ એક્ટર. જયમ્માનું પાત્ર રશ્મિકાએ જે રીતે ભજવ્યું છે એવું બીજી કોઈ હિરોઈન ન ભજવી શકી હોત.
- નંબર એક કા ફ્લોપ હૈ યે વિજય દેવરકોન્ડા.
- તો ભાઈ, તું જ હીરો બની જા.
- વિજય અને રશ્મિકાએ સરસ કામ કર્યું છે, પણ ડિરેક્શનમાં લોચા છે. ફિલ્મ બહુ ખેંચાય છે. બેકગ્રાઉન્ડ મ્યુઝિક અતિ ખરાબ.
- ફિલ્મનો આઈડિયા સરસ છે, પણ એક્ઝિક્યુશનમાં ગરબડ છે. વિજયના કેરેક્ટરમાં ઊંડાણ નથી. ઈન ફેક્ટ, એક પણ કેરેક્ટર જમાવટ કરી શકતું નથી.
- વિજય દોવરકોન્ડાએ આવી જુના જમાનાની ફિલ્મો કરવાને બદલે 'અર્જુન રેડ્ડી' જેવી અર્બન ફિલ્મો જ કરવી જોઈએ.
- દેશભક્તિની ફિલ્મોમાં સ્ટોરી જેટલું જ મહત્ત્વનું તેની રજૂઆત હોય છે. 'સરદાર ઉધમ સિંહ'નો દાખલો લો. ફિલ્મ જરાય લાઉડ કે મેલોડ્રામેટિક બનતી નથી, છતાંય કેટલું ઊંડાણ છે. 'રણબલિ'માં એનાથી ઊલટું થાય છે.



જો હું પાછો 25 વર્ષનો થઈ જાઉં તો...

ગેસ્ટ પોસ્ટ

હોલિવુડ એક્ટર અને કોમેડીના બાદશાહ જીમ કેરીએ ૬૪ વર્ષની ઉંમરે કહ્યું: 'ધારો કે હું ફરી ૨૫ વર્ષનો થઈ શકું, તો હું મારી જાતને આટલી બાબતો જરુર કહીશ...'

૧. ચિંતાનો ઈલાજ છે કામ કરવું : વધુ પડતું વિચારવાથી આપણો ડર હકીકત કરતાં ઘણો મોટો દેખાવા લાગે છે. આપણે કામ શરૂ કરવામાં જેટલો વિલંબ કરીએ છીએ, ચિંતા તેટલી જ વધતી જાય છે. શું ખોટું થઈ શકે છે તે વિશે સતત ચિંતા કરવાને બદલે, સમસ્યાના ઉકેલ તરફ એક નાનું પગલું ભરો. કામ શરૂ કરવાથી આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

૨. પોઝિટિવ રહો, સતત પ્રયત્નશીલ રહો : તમે જીવનને જે દૃષ્ટિથી જુઓ છો, તેવો જ અનુભવ તમને થાય છે. જો દરેક પડકારનો સામનો ડર સાથે કરશો, તો કદાચ આવતી તકો ગુમાવી બેસશો. તેના બદલે નમ્રતા, શિસ્ત અને આશા સાથે જીવન જીવો. સફળતા ક્યારેય રાતોરાત નથી મળતી. દરરોજ કરવામાં આવતા નાના પણ એકધારા પ્રયાસો આખરે અદ્ભુત પરિણામો આપે છે.

૩. દરેક બાબતમાં પર તમારો અભિપ્રાય હોવો જરૂરી નથી : દરેક વિવાદ પર પ્રતિક્રિયા આપવી જરૂરી નથી. ઈન્ટરનેટ અને સોશિયલ મિડીયા પર તો અનંત ચર્ચાઓ ચાલતી રહેવાની. તમારે માનસિક શાંતિ સાચવી રાખવાની. કઈ બાબતો તમારા જીવનને સાચે જ અસર કરે છે અને કઈ બાબતો નકરો ઘોંઘાટ છે? આ ભેદ પારખતાં શીખો. ક્યાં લડવું તે સમજદારીપૂર્વક પસંદ કરો. દરેક લડાઈમાં કૂદી પડવાની જરૂર નથી.

૪. તમારી પ્રતિક્રિયાના માલિક તમે છો : જીવનમાં નિરાશા, અનિશ્ચિતતા અને તણાવભરી પરિસ્થિતિઓ આવવાની જ છે. તમારી સાથે જે પણ બને છે તે બધું તમે નિયંત્રિત નથી કરી શકતા, પરંતુ તેના પર કેવી પ્રતિક્રિયા આપવી તે તમારા હાથમાં છે. ચિંતા ક્યારેક તમને ઘેરી લે અને પરિસ્થિતિ પ્લાન મુજબ ન ચાલે, ત્યારે તણાવને તમારા નિર્ણયો નક્કી ન કરવા દો. થોભો, સમજો કે તમારા વશમાં શું છે અને સમસ્યાના ઉકેલ માટે વ્યવહારુ પગલાં લો.

૫. ઊંઘની કિંમત ક્યારેય ઓછી ન આંકશો : જ્યારે ઊંઘ પૂરી નથી થતી, ત્યારે તમે વધુ ચિંતિત, ભાવુક, ચીડિયા અને નેગેટિવ બની શકો છો. નાની મુશ્કેલી પણ ખૂબ મોટી લાગવા માંડે છે. જીવન બરબાદ થઈ રહ્યું છે તેવું ફીલ થતું હોય ત્યારે જરા થોભો અને વિચારો કે ક્યાંક તમે માત્ર થાકેલા તો નથી ને? પૂરતી ઊંઘ થાય છે?

યાદ રાખો, આરામ કરવો એ આળસ નથી.

૬. તમારામાંથી શ્રેષ્ઠ બહાર લાવતા લોકો પર ધ્યાન આપો : એવા લોકો સાથે સમય વિતાવો જે તમને પ્રોત્સાહિત કરે, સાચી સલાહ આપે અને તમને એક સારા વ્યક્તિ બનવા પ્રેરણા આપે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી એવા સંબંધોથી દૂર રહો જે સતત તમારી એનર્જી શોષી લેતા હોય, તમારું આત્મસન્માન ઓછું કરી નાખતા હોય. સાચો સાથ જીવનને માત્ર ખુશનુમા જ નથી બનાવતો, પરંતુ તમે ક્યારેય ન વિચારી હોય તેવી સંભાવનાઓ ખોલી આપે છે.

૭. પહેલ કરો અને આગળ વધો : તમારા કરતાં ઓછી લાયકાત કે ઓછો અનુભવ ધરાવનાર વ્યક્તિ કદાચ લાઈફમાં આગળ વધી ગઈ હોય તેવું ક્યારેક તમને લાગી શકે. તે એટલા માટે નહીં કે તે વધુ પ્રતિભાશાળી છે, પરંતુ કદાચ એટલા માટે કે તેણે શરૂઆત કરવાની હિંમત કરી. બધું બરાબર થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવી એ ક્યારેય કામ શરૂ ન કરવાનું બહાનું બની શકે છે. ગણતરીપૂર્વકનું જોખમ લો, સ્વીકારો કે ભૂલો એ શીખવાનો ભાગ છે. હિંમત પહેલું પગલું ભર્યા પછી આવે છે, પહેલાં નહીં.

૮. કામ ટાળવાથી બધું વધુ અઘરું બને છે : તમે કોઈ કામ જેટલું લંબાવો છો, તે તેટલું જ મુશ્કેલ લાગવા માંડે છે. જ્યારે તમે વારંવાર કોઈ કામ ટાળો છો ત્યારે એક નાની જવાબદારી પહાડ જેવી બની જાય છે. તમારે બધું આજે જ પૂરું કરવાની જરૂર નથી. બસ શરૂઆત કરો - એક ફોન કૉલ, એક ફકરો, એક અરજી કે દસ મિનિટનું મેડિટેશન. શરૂઆત કરવી એ જ સૌથી અઘરો ભાગ હોય છે, અને એકવાર શરૂ થતાં આગળનું પગલું સરળ બની જાય છે.

૯. કદાચ વાંક તમારો ન હોય, પણ જવાબદારી તમારી જ છે : સામે આવતી દરેક મુશ્કેલી માટે તમે જવાબદાર ન પણ હો. અન્ય લોકો, પરિસ્થિતિઓ અને અણધારી ઘટનાઓ તમારા જીવનને ખૂબ અસર કરી શકે છે. બીજાને સતત દોષ આપતા ન રહો. દર્દને સ્વીકારો, જે શીખવા મળે તે શીખો અને હવે તમારી પાસે કયા વિકલ્પો છે તેના પર ધ્યાન આપો.

૧૦. એવું કામ વધુ કરો તે મોબાઈલ યાદ જ ન આવે : જીવનના અંતે આપણને શું યાદ રાહ રહેવાનું છે? ફેસબુક કે ઈન્સ્ટાગ્રામ પર કઈ કઈ પોસ્ટ ને રીલ્સ જોઈ હતી એ? બિલકુલ નહીં. તમને સંપૂર્ણપણે તરબતર કરી દે તેવા અનુભવો માટે સમય કાઢો- લખવું, વાંચવું, પ્રવાસ કરવો, કંઈક નવું સર્જન કરવું, મિત્રો સાથે હસવું કે સ્વજનો સાથે સમય ગાળવો. આસપાસની દુનિયાને માણવા માટે એટલો સમય ફોન બાજુ પર મૂકો.

સફળતા ક્યારેય રાતોરાત નથી મળતી. દરરોજ કરવામાં આવતા નાના પણ એકધારા પ્રયાસો આખરે અદ્ભુત પરિણામો આપે છે.

@ Better_ Men

ગુજરાત સમાચાર

વન વિનાશની નોબત

આપણી નીતિઓ, ખાસ કરીને જંગલો સંબંધિત નીતિઓ, એ ખ્યાલ પર આધારિત છે કે આપણે આપણા કુદરતી સંસાધનોને વપરાશ પછી ફરીથી ઉત્પન્ન કરીશું. જંગલોને વળતર આપવાના હેતુથી બનાવવામાં આવેલી વ્યવસ્થા ને તંત્ર CAMPA આ વિચારનું ઉદાહરણ છે, પરંતુ શું આપણે લાખો એકર જંગલોને કાપ્યા પછી ફરીથી હરિયાળું બનાવી શકીશું? કમ્પેન્સેટરી અફોરેસ્ટેશન ફંડ મેનેજમેન્ટ એન્ડ પ્લાનિંગ ઓથોરિટી' (CAMPA) ફંડનો ઉપયોગ વન જમીન અને ઈકોસિસ્ટમ સેવાઓના નુકસાનની ભરપાઈ કરવા માટે થાય છે. વળતર આપનાર વનીકરણ ઉપરાંત, તેનો ઉપયોગ જંગલોની ગુણવત્તા સુધારવા, જૈવ વિવિધતા વધારવા, વન્યજીવોના નિવાસસ્થાનમાં સુધારો કરવા, જંગલની આગને નિયંત્રિત કરવા, વન સંરક્ષણ અને માટી અને જળ સંરક્ષણ પગલાં માટે થાય છે. ટેમ્પા પ્રવૃત્તિઓ સ્થાનિક સમુદાયોને વનીકરણ, નર્સરીઓ તૈયાર કરવા, માટી-પાણી સંરક્ષણ અને વન સંરક્ષણ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરીને લાગુ કરવામાં આવે છે.

વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦ દરમિયાન, એટલે કે નવા કેમ્પા ફંડ નિયમો અમલમાં આવ્યા પછીના સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન, રાજ્યોને તેમના હિસ્સા તરીકે કુલ ૪૭.૮૬ હજાર કરોડ રૂપિયા ફાળવવામાં આવ્યા હતા. વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦ થી ૨૦૨૨-૨૩ (જાન્યુઆરી ૨૦૨૩ સુધી) સુધી, મધ્યપ્રદેશને ૬.૧૨ હજાર કરોડ રૂપિયા મળ્યા છે. એવો દાવો કરવામાં આવી રહ્યો છે કે વર્ષ ૨૦૧૯ થી ૨૦૨૪-૨૫ સુધી મધ્યપ્રદેશમાં ૨૧ કરોડ ૭૮ લાખથી વધુ છોડ વાવવામાં આવ્યા છે. વન વિભાગની નવી યોજના મુજબ, ૫૦ લાખ હેક્ટર વન વિસ્તારને હરિયાળો બનાવવાનો લક્ષ્યાંક છે. આ માટે પાંચ વર્ષનો કાર્યક્રમ બનાવવામાં આવ્યો છે, પરંતુ ઘણીવાર એવું જોવા મળે છે કે વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમમાં છોડ વિનાશ દર ખૂબ ઊંચો છે. લક્ષ્યાંકો હાંસલ કરવાની ઉતાવળમાં, વન વિભાગો પુનઃસ્થાપનમાં નિષ્ફળ જાય છે કારણ કે વૃક્ષો ખોટી રીતે, ખોટી જગ્યાએ અને સ્થાનિક લોકોના સહયોગ વિના વાવવામાં આવે છે. સફળ વનીકરણ કાર્યક્રમોમાં નજીકમાં રહેતા અને કામ કરતા લોકો દ્વારા લાંબા ગાળાની જાળવણી માટે આયોજન કરવું જોઈએ.

૨૦ માર્ચ, ૨૦૨૫ ના રોજ યુનાઈટેડ નેશન્સ ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ (UNDP), ક્લાઈમેટ એન્ડ લેન્ડ યુઝ કોએલિશન અને અન્ય ભાગીદારો દ્વારા સમર્થિત ફોરેસ્ટ ડેક્લેરેશન એસેસમેન્ટ દ્વારા બહાર પાડવામાં આવેલા અહેવાલમાં સરકારી ભંડોળ અને જરૂરત વચ્ચેનો ગહન ભેદ સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે. વનનાબૂદી રોકવા માટે દર વર્ષે અંદાજે ૪૬૦ બિલિયન ડોલરની જરૂર છે, પરંતુ વાસ્તવિક નાણાંકીય સહાય ઘણી ઓછી છે. ૨૦૨૩ માં, ખાનગી નાણાંકીય સંસ્થાઓએ વનનાબૂદી સંબંધિત ક્ષેત્રોમાં ૬.૧ ટ્રિલિયન ડોલરનું રોકાણ કર્યું હતું, જ્યારે સરકાર વન સંરક્ષણને બદલે પર્યાવરણીય પરિક્ષેત્રમાં માત્ર વાર્ષિક ૫૦૦ બિલિયન ડોલરની સબસિડી આપવાનું ચાલુ રાખે છે.

જંગલો પર્યાવરણીય સંતુલન જાળવવા, જૈવ વિવિધતાને ટેકો આપવા અને આજીવિકા ટકાવી રાખવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ભારત જેવા વૈવિધ્યસભર અને પર્યાવરણીય રીતે સમૃદ્ધ દેશમાં, જંગલો અને વૃક્ષો લગભગ ૮,૨૭,૩૫૭ ચોરસ કિલોમીટર વિસ્તારને આવરી લે છે, જે ભારતના ભૌગોલિક વિસ્તારના ૨૫.૧૭ ટકા છે. મધ્યપ્રદેશમાં વિસ્તારની દ્રષ્ટિએ સૌથી વધુ વન વિસ્તાર છે, જે લગભગ ૭૭,૦૭૩ ચોરસ કિલોમીટર છે. 'ઈન્ડિયા સ્ટેટ ઓફ ફોરેસ્ટ રિપાર્ટ' (ISFR) ૨૦૨૩ મુજબ, મધ્યપ્રદેશમાં તમામ રાજ્યોમાં જંગલ અને વૃક્ષ આવરણમાં લગભગ ૬૧૨.૪૧ ચોરસ કિલોમીટરનો ઘટાડો જોવા મળ્યો છે. એટલે કે, સન ૨૦૧૯ માં વન વિસ્તાર ૭૭,૪૮૨ ચોરસ કિલોમીટર હતો, જે હવે ઘટીને ૭૭,૦૦૦ ચોરસ કિલોમીટર થયો છે.

મધ્યપ્રદેશમાં વનનાબૂદીનો મુદ્દો એક મોટી રાષ્ટ્રીય ચર્ચાનો ભાગ છે. સન ૨૦૧૪ થી ૨૦૨૪ દરમિયાન દેશમાં ૧,૭૩,૦૦૦ હેક્ટર વન જમીનને બિન-વનીકરણ ઉપયોગ માટે મંજૂરી આપવામાં આવી છે. આમાં મધ્યપ્રદેશનો હિસ્સો લગભગ ૨૨ ટકા છે. તેથી, વિકાસ પ્રોજેક્ટ્સ માટે મંજૂરી મેળવવાના સંદર્ભમાં મધ્યપ્રદેશ પ્રથમ ક્રમે છે. મધ્યપ્રદેશમાં ૨૦૧૪ થી ૨૦૨૪ દરમિયાન વિકાસના નામે દેશમાં સૌથી વધુ વનનાબૂદી જોવા મળી છે.

સિંગાપોરને થર્ડ વર્લ્ડમાંથી ફર્સ્ટ વર્લ્ડની કેટેગરીમાં લાવી દેનાર

વડાપ્રધાન લિકવાને સિંગાપોરને ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત બનાવી દીધું

સારાંશ
વિનોદ ડી. ભટ્ટ
ભાગ-૧

આ એક એવા દેશની વાત છે, જે વિસ્તારની દ્રષ્ટિએ આપણા દેશ કરતાં ખૂબ જ નાનો છે. એ દેશની વસ્તી પણ આપણા દેશની સરખામણીએ ઘણી ઓછી છે.

ભારતની ભૂમિ કરતાં એ દેશનો વિસ્તાર અ...ધ...ધ... ખાસ્સો ૪૫૦૦ ઘણો ઓછો છે. ભારતનો વિસ્તાર ૩૨,૮૭,૨૬૩ ચોરસ કિ.મી. છે. જ્યારે એ દેશનો વિસ્તાર ફકત ૭૧૯ ચોરસ કિલોમીટર છે.

ભારતની વસ્તી ૧.૪૬ અબજ છે. જ્યારે એ દેશની વસ્તી માત્ર ૬૧ લાખ જ છે. અમુક ચોક્કસ મર્યાદિત વિસ્તારમાં વસ્તીનું પ્રમાણ કેટલું છે, અર્થાત પોપ્યુલેશન ડેન્સિટિ કે વસ્તીની ગીચતાની સરખામણી કરીએ તો ભારતમાં ચોરસ કિલોમીટરે ૪૪૫ લોકોની ગીચતા છે, જ્યારે એ દેશમાં પોપ્યુલેશન ડેન્સિટિ ૮૪૦૦ ની છે...!

ભારતની આ વર્ષની nominal GDP per capital લગભગ ૨૮૧૩ ડોલર જેટલી છે. જ્યારે આપણે એશિયાના જે દેશની વાત કરીએ છીએ તેની nominal GDP per capital લગભગ ૧,૦૭,૭૫૮ છે...!

> **સિંગાપોર વિશ્વનું પ્રથમ પંક્તિનું ફાઈનાન્શિયલ અને ટ્રેડિંગ હબ બની ગયું છે**

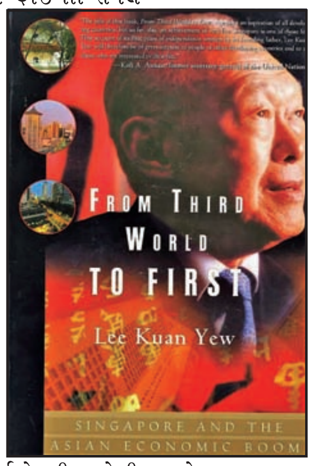
નોમિનલ સંદર્ભમાં આ એશિયન દેશની પર કેપિટલ GDP નો વૈશ્વિક કક્ષાએ ચોથો નંબર છે...! અને એશિયન દેશોમાં તેનો પહેલો નંબર છે. જ્યારે આ સંદર્ભમાં વાત કરીએ તો વૈશ્વિક સ્તરે ૨૦૦ દેશોમાં ભારતનો નંબર છેક ૧૬૮ મો છે.

આપણે જે દેશ સાથે ભારતની સરખામણી કરી રહ્યા છે, તેનું નામ છે સિંગાપોર. આ દેશ City-State, અર્થાત એક જ શહેરનો બનેલો આ દેશ છે. ટૂંકમાં એને સિંગાપોર દેશ કહો કે સિંગાપોર શહેર કહો...

ભારતને અંગ્રેજોના શાસનમાંથી તા. ૧૫ ઓગસ્ટ ૧૯૪૭ ના દિવસે આઝાદી મળી, જ્યારે સિંગાપોરને અંગ્રેજોની ગુલામીમાંથી તા. ૯ ઓગસ્ટ ૧૯૬૫ માં મુક્તિ મળી...મતલબ સિંગાપોર ભારત પછી ૧૮ વર્ષે સ્વતંત્ર થયું.

ભારત કરતાં દોઢ દાયકા કરતાંય વધુ વર્ષો બાદ આઝાદ થયેલો નાનકડો દેશ આજે આર્થિક દ્રષ્ટિએ, સ્વચ્છતાની દ્રષ્ટિએ અને ભ્રષ્ટાચાર મુક્તિની દ્રષ્ટિએ ઘણો આગળ નીકળી ચૂક્યો છે, જેનો તમામ શ્રેય એના પ્રથમ વડાપ્રધાન લિકવાન યુના ફાળે જાય છે.

સિંગાપોરના આ પ્રથમ વડાપ્રધાને પોતે એક પુસ્તક લખ્યું છે જેનું નામ છે. ''From Third World To First''. ટાંચા સાધન-સમ્પત્તિવાળા અને એક સમયના સંસ્થાનવાદી પોર્ટને (બંદર) અત્યંત સમૃધ્ધ તેમજ ફર્સ્ટ વર્લ્ડના ગ્લોબલ ફાઈનાન્શિયલ અને ટ્રેડિંગ હબ બનાવી દેવામાં લિકવાન યુનો સિંહફાળો છે.



લિકવાનની બીજી બધી સિધ્ધિઓની વાત પછી કરીશું, સૌ પ્રથમ તો સિંગાપોરમાંથી ભ્રષ્ટાચારને દેશવટો આપી દેવામાં લિકવાને કેવા આકરા નિર્ણયો લીધા તેની કેટલીક ઘટનાઓ માત્ર રસપ્રદ જ નહીં, પણ એક વડાપ્રધાન તરીકે તેમણે જે મક્કમતાથી, જે હિંમત અને દ્રઢ નિર્ધારથી કડક પગલાં ભર્યા તેના પરિણામે સિંગાપોરને લિકવાને ''ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત'' બનાવી દીધું. આ માટે સિંગાપોરના વડાપ્રધાન લિકવાને પોતે ક્યારેય ''સિંગાપોરને ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત '' બનાવી દેવાનું કદી કોઈ નાટકીય સ્લોગન સુધ્ધા આપ્યા વગર તેમના પ્રધાનો અને વહીવટી તંત્રને સ્પષ્ટ સંદેશો આપી દીધો કે ભ્રષ્ટાચાર કોઈપણ સંજોગોમાં સાંખી નહીં લેવાય.

વર્ષ ૧૯૫૯માં પીપલ્સ એકશન પાર્ટીએ (પી.એ.પી.) સત્તાની ધુરા સંભાળી, ત્યારે પ્રારંભિક સમયગાળાથી જ વડાપ્રધાન લિકવાનની આદર્શ વિચારધારાએ દેશને ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત સ્વચ્છ વહીવટી તંત્ર આપવાના તેમના મનમાં બીજ રોપી દીધા હતા.

તેઓ લખે છે કે, ઘણાં એશિયન દેશોના નેતાઓના લોભ-લાલચ, ભ્રષ્ટાચાર અને નૈતિક અધઃપતન જોઈ અમને ઊબકા આવતા હતા. તેમના દેશોના કચડાયેલા વર્ગની આઝાદી માટે લડત આપનાર સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીઓ જ દેશની સમ્પતિની લૂંટાલૂંટ કરતા જોઈ અમને મનોમન અત્યંત વ્યથા થતી હતી. દેશના નેતાઓ જ જ્યારે ભ્રષ્ટાચારમાં ગળાડૂબ હોય ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ દેશની અધોગતિ થતી હોય છે. અંગ્રેજ હકૂમતથી સ્વતંત્ર થવાના નિર્ધાર સાથે આઝાદીની લડત ચલાવ્યા બાદ સત્તાસ્થાને આવેલા કેટલાક એશિયન નેતાઓના નૈતિક પતનથી અમે બહુ ખિન્ન થઈ ગયા હતા. અમારો ભ્રમ ભાંગી ગયો 'તો.

સિંગાપોરને Third World માંથી First World કન્ટ્રી બનાવનાર એ દેશના પ્રથમ વડાપ્રધાન લિકવાન યુએ તા.૫ જૂન ૧૯૫૯ના દિવસે હોદ્દાના શપથ લીધા. સિંગાપોરના રાજકીય પક્ષ પી.એ.પી.ના તેઓ સહ-સ્થાપક હતા.

તેઓ સિંગાપોરમાં ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી અત્યંત કડક નીતિના ઘડવૈયા હતા.

લિકવાન યુએ તેમના સંસ્મરણોમાં લખ્યું છે કે જૂન, ૧૯૫૯માં સત્તાનું સુકાન અમે સંભાળ્યું તે દિવસે જ નિર્ધાર કર્યો હતો કે દેશની આવકના દરેક ડોલરનો અમે પુરેપુરો હિસાબ રાખીશું અને વિકાસ કાર્યોમાં જેટલા ડોલર ખર્ચીશું, તે પુરેપુરા વિકાસ કાર્યોમાં જ ખર્ચાય, વચ્ચે એકેય ડોલરનો ભ્રષ્ટાચાર ન થાય તેની અમે સંપૂર્ણ કાળજી રાખીશું.

આથી અમે અફસરોના વિવેકાધિકાર કે વિવેકાધિન સત્તા (Discretionary Power) પર ચાંપતી નજર રાખવાની કડક યોજના ઘડી કાઢી હતી.

વિવેકાધિકારનો કોઈ પ્રધાન કે કોઈ અધિકારી પોતાના નિજી સ્વાર્થ માટે દુરૂપયોગ ના કરે તે માટે ખાસ વ્યવસ્થા તંત્ર ઊભું કરાયું હતું.

સિંગાપોર પરના શાસન દરમિયાન અંગ્રેજોએ ૧૯૫૨માં વધતા જતા ભ્રષ્ટાચારને ડામવા માટે ભ્રષ્ટાચારીઓ વિરુધ્ધ તપાસ બ્યૂરોની રચના કરી હતી.

સિંગાપોરના તત્કાલીન વડાપ્રધાન લિકવાને તેમના સંસ્મરણોમાં ભ્રષ્ટાચારની જે વાત વર્ષ ૧૯૫૯ ના સમયગાળાની લખી છે, તે આજે ૬૭ વર્ષના લાંબા સમય બાદ પણ એટલી જ અસ્તિત્વમાં છે, જેટલી ૬૭ વર્ષ પહેલાં હતી.

> **એશિયન દેશોના નેતાઓના ભ્રષ્ટાચાર જોઈને લિકવાન અત્યંત વ્યથિત થતા હતા**

લિકવાન લખે છે કે બ્રિટિશરોએ ૧૯૫૨ માં સરકારના વિવિધ વિભાગોમાં, ખાસ કરીને પોલીસ તંત્રના નીચલા અને મધ્યમસ્તરે વધી રહેલા ભ્રષ્ટાચારને ડામવા માટે ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી ખાસ સેલ ઊભો કર્યો હતો.

રસ્તા પર ગેરકાયદે બેસીને ધંધો કરતા પથારાવાળા, લારી-ગલ્લાવાળા પર નિયંત્રણ માટે ખાસ ઈન્સ્પેક્ટરોની નિમણૂંક કરાઈ હતી. આ ઈન્સ્પેક્ટરો લારી-ગલ્લાવાળા અને પથારાવાળા પાસે 'હપ્તા' ઉઘરાવી ભ્રષ્ટાચાર આચરતા હતા. આ ઉપરાંત રેવન્યૂ ખાતાના તલાટીઓ અને અધિકારીઓમાં પણ રૂશવતખોરી વધી ગઈ હતી.

(ક્રમશઃ)

બજારમાં ૮૫ રૂપિયે વેચાતા ચોખા તમિળનાડુની સરકાર રૂ. ૩૦માં વેચશે

તમિળનાડુમાં વિજય સરકાર મોંઘવારીથી ત્રસ્ત લોકોની વ્હારે આવી છે. મુખ્ય પ્રધાન વિજયની વાહ વાહ થઈ રહી છે. ૩૦ રૂપિયા કિલોના ભાવે ઉત્તમ ચોખાનું વેચાણ કરવાની જાહેરાતને લોકોએ પ્રજા તરફી ગણાવી છે. બજારમાં આ ચોખાનો ભાવ ૮૫ રૂપિયે કિલો છે. તાજેતરમાં વિધાનસભાની પેટા ચૂંટણીના જંગમાં વિજયના પક્ષે ડીએમકેના ઉમેદવારને પરાસ્ત કર્યા પછી મુખ્યપ્રધાન વિજયે ઝડપભેર પ્રજાતરફી પગલાં લેવા શરૂ કર્યા છે.

તમિળનાડુ સરકારે ગયા અઠવાડિયે આવશ્યક ચીજવસ્તુઓના વધતા ભાવને નિયંત્રિત કરવા માટેના પગલાંની જાહેરાત કરી, જેમાં ૩૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલોના રાહત દરે ઉત્તમ ગુણવત્તાવાળા ચોખાનું વેચાણ સામેલ છે.

આ ચોખા રાજ્યભરમાં અમુધમ ડિપાર્ટમેન્ટલ સ્ટોર્સ અને સહકારી સ્ટોર્સ દ્વારા વેચવામાં આવશે.

ઇનસાઇડ સ્ટોરી

ખુલ્લા બજારમાં રિટેલ ચોખાના ભાવ વધીને ૭૫થી ૮૫ રૂપિયા પ્રતિ કિલો થયા પછી આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે. ખાદ્ય અને નાગરિક પુરવઠા મંત્રી પી. વેંકટારમને જણાવ્યું હતું કે ભાવમાં થયેલો આ વધારો કૃષિ પર અલ નીનોની અસર, પ્રાદેશિક પુરવઠાની અછત અને વૈશ્વિક આર્થિક પરિબળોને કારણે થયો છે. પ્રથમ તબક્કામાં, સરકાર ૨૦૦ સહકારી સ્ટોર્સ અને ૪૯ અમુધમ આઉટલેટ્સ દ્વારા ૩૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલોના ભાવે ૨૫,૦૦૦ મેટ્રિક ટન ઉત્તમ ગુણવત્તાવાળા કાચા અને બાફેલા ચોખાનું વિતરણ કરશે. સરકારે એક અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે કે ગ્રાહકો આ સપ્તાહના અંતથી તેમની જરૂરિયાત મુજબ ૫ કિલો સુધી ખરીદી શકે છે.

સરકાર નેશનલ એગ્રીકલ્ચરલ કોઓપરેટિવ માર્કેટિંગ ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડિયા (નાફેડ) પાસેથી તુવેર દાળના ૫૦૦ મેટ્રિક ટનના પ્રારંભિક જથ્થાની ખરીદી કરી રહી છે. તે રાજ્યભરના ૨૫૦ અમુધમ અને સહકારી આઉટલેટ્સ દ્વારા ૧૩૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલોના ભાવે વેચવામાં આવશે.

આયોજન કરીશું.-

સરકારે એ પણ ચેતવણી આપી હતી કે સંગ્રહખોરી અને કાળાબજાર કરતા લોકો સામે કડક કાર્યવાહી કરવામાં આવશે.

સરકારે જણાવ્યું કે રાજ્યમાં લગભગ ૨.૨૯ કરોડ પારિવારિક કાર્ડ (રાશન કાર્ડ) દ્વારા આશરે ૭.૦૧ કરોડ લાભાર્થીઓ આવશ્યક ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓ મેળવે છે.

સરકારે જણાવ્યું કે વ્યાજબી ભાવની દુકાનો (રેશનની દુકાનો) દ્વારા ચોખાનો પુરવઠો અબાધિત રહેશે. આગામી ત્રણ મહિના માટે ખાંડ, પામ ઓઈલ અને કઠોળનો જથ્થો સુરક્ષિત કરી લેવામાં આવ્યો છે.

તમિલનાડુના વેપારીઓ સામાન્ય રીતે આંધ્રપ્રદેશ, તેલંગાણા અને કર્ણાટકમાંથી જથ્થાબંધ ભાવે ઉત્તમ ચોખા ખરીદે છે. જો કે, અલ નીનોને કારણે પાકના ઓછા ઉત્પાદનને કારણે ચોખાનો પુરવઠો ઘટ્યો, જેના કારણે ખુલ્લા બજારમાં અછત સર્જાઈ અને ભાવમાં તીવ્ર વધારો થયો.

ખાદ્ય અને ગ્રાહક સુરક્ષા વિભાગની પ્રાઈસ મોનિટરિંગ સેલ દર અઠવાડિયે ૬૭ આવશ્યક ચીજવસ્તુઓના ભાવ પર નજર રાખે છે. તે ખાદ્ય અને ગ્રાહક સુરક્ષા મંત્રીની અધ્યક્ષતામાં ત્રિમાસિક સમીક્ષા બેઠકો પણ યોજે છે.

જ્યારે ખુલ્લા બજારમાં ભાવ ૬૫ રૂપિયા સુધી પહોંચી ગયા હતા ત્યારે સરકારે અગાઉ ૩૫ રૂપિયા પ્રતિ કિલોના ભાવે ૨,૫૦૦ મેટ્રિક ટનથી વધુ ડુંગળી વેચી હતી. સરકારે જણાવ્યું કે જ્યારે પણ જરૂર પડશે ત્યારે આવા જ પગલાં લેવામાં આવશે.

અમુધમ અને સહકારી આઉટલેટ્સ પરના ભાવ ખુલ્લા બજારના દરો કરતા નીચા નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. બાફેલા પોન્ની ચોખા ૬૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલો, તુવેર દાળ ૧૩૦ રૂપિયા, અડદ દાળ ૧૪૦ રૂપિયા, લસણ ૨૪૦ રૂપિયા, ધાણા ૨૪૦ રૂપિયા અને મરચાં ૩૩૦ રૂપિયાના ભાવે વેચાશે. આ પગલાંનો હેતુ રાહત દરે ચોખા, કઠોળ અને ડુંગળીનો પુરવઠો વધારીને, તેમજ ભાવ પર નજર રાખીને અને સંગ્રહખોરી સામે કાર્યવાહી કરીને House-holds (ગૃહસ્થો/પરિવારો) પર ઊંચા ખાદ્ય ભાવોના ભારણને હળવું કરવાનો છે.

પ.બંગાળ જીત્યા પછી ભાજપને વધુ આત્મવિશ્વાસ

યુપીના જંગમાં વિપક્ષી એકતાના ધાંધીયાઃ બંને પક્ષના જીતના દાવા

કોંગ્રેસ જનતા પાર્ટીના આંદોલન દરમ્યાન પહેલી ચૂંટણી ઉત્તરપ્રદેશમાં આવશે. ઉત્તરપ્રદેશનો જંગ મહાભારતના યુધ્ધની જેમ લડાશે કેમકે વિપક્ષ માટે યુપી જીતવું એ પડકાર સમાન બની ગયું છે. સરકાર વિરોધી આંદોલનના કારણે યુપીનો સૌથી મોટો વિપક્ષ સમાજવાદી પક્ષ યોગી સરકારને હરાવવા પ્રયાસ કરી રહ્યો છે.

લોકસભાના જંગમાં યુપીમાં ભાજપને હંફાવનાર સમાજવાદી પક્ષના નેતા અખિલેશ યાદવ માને છે કે તે વિધાનસભામાં પણ ભાજપને હરાવશે.

જોકે ઉત્તર પ્રદેશનો જંગ ભાજપ માટે સત્તા ટકાવી રાખવા અને સમાજવાદી પક્ષ માટે સત્તા આંચકી લેવાની ચાલ એ બંને પક્ષ માટે ચાણક્ય સમાન વ્યૂહરચના જરૂરી બની જવાની છે. પ.બંગાળ જીત્યા પછી ભાજપ વધુ આત્મવિશ્વાસ સાથે મેદાનમાં ઉતર્યું છે. પરંતુ મોંઘવારી અને બેરોજગારી જેવી સળગતી સમસ્યા ભાજપ માટે મોટા પડકાર સમાન બની જવાની છે.

વિપક્ષમાં એકતા નથી જેનો લાભ ભાજપ ઉઠાવશે એમ મનાય છે. સમાજવાદી પક્ષના અખિલેશ યાદવ અને કોંગ્રેસના રાહુલ ગાંધી દિલ્હીમાં ભલે ખભેખભા મિલાવીને સરકાર વિરૂધ્ધના દેખાવોમાં નજરે પડતા હોય પરંતુ ઉત્તર પ્રદેશમાં બેઠકોની ફાળવણીમાં બંને વચ્ચે મતભેદો જોવા મળે છે. કોંગ્રેસે યુપીના પ્રમુખ બદલીને પક્ષમાં ચાલતા મતભેદોને વધુ તીવ્ર બનાવ્યા છે.

વિપક્ષ સાથે સંકળાયેલો વધુ એક ઘટક પક્ષ અસઉદ્દીન ઓવૈસીનો છે. તે પણ વિપક્ષના સંયુક્ત ઉમેદવાર ઊભા રાખવા માંગે છે. પરંતુ અખિલેશે તેમને પણ મચક આપતા નથી.

ઓવૈસીની મુસ્લિમ પ્રભુત્વવાળા વિસ્તારોમાં વધેલી વગનો ઉપયોગ સમાજવાદી પક્ષ અને કોંગ્રેસ બંને કરી શકે એમ છે

પ્રસંગપટ

પરંતુ આ પક્ષો પાસે પણ મુસ્લિમ મતદારોનું સમર્થન છે. અખિલેશ યાદવ કોઈ પણ વિપક્ષનો પ્રભાવ યુપીમાં વધે તેમ નથી ઈચ્છતા એમ લાગી રહ્યું છે. આ લખાય છે ત્યાં સુધી કોંગ્રેસને કેટલી બેઠક આપવી તે સમાજવાદી પક્ષ નક્કી કરી શક્યો નથી.

અખિલેશ યાદવે બ્રાહ્મણ મતદારોને આકર્ષવા લીધેલા પગલાંની અસર જોવા મળી રહી છે. તેમનું યાદવ અને મુસ્લિમોનું સમીકરણ પણ કામ કરી રહ્યું છે. અખિલેશની આગળ રાહુલ ગાંધી લાચાર નજરે પડે છે. વિપક્ષી એકતા અખિલેશ ધારે તો જ આગળ વધી શકે એમ છે.

જો વિપક્ષી ગઠબંધન નહીં થાય અને કોંગ્રેસ તેમજ ઓવૈસીના ઉમેદવારો અલગ ઊભા રહેશે તો વિપક્ષના વોટ તૂટશે તે નક્કી છે. અખિલેશ પાસે શરૂઆતમાં અડધો અડધ બેઠકો માંગતી કોંગ્રેસ હવે ૨૫ ટકા જેટલી બેઠકો માંગી રહી છે. જોકે અખિલેશ કોંગ્રેસને ૧૦ ટકા બેઠકો આપવા પણ તૈયાર નથી. છેલ્લી વિધાનસભામાં કોંગ્રેસને માત્ર બે બેઠકો મળી હોઈ અખિલેશ તેમને વધુ બેઠકો આપવા તૈયાર નથી. ભાજપ તેમના ચૂંટણી પ્રચારમાં મમતા બેનરજીને હરાવનાર પ.બંગાળના મુખ્યપ્રધાન સુવેન્દુ અધિકારીને પ્રચારમાં ઉતારવાની છે. સુવેન્દુ મતદારોને આકર્ષી શકે છે. પ. બંગાળના જંગમાં સુવેન્દુના પ્રચાર માટે યોગી આદિત્યનાથ ગયા હતા. હવે જ્યારે યોગીના રાજ્યમાં ચૂંટણી છે અને ખરાખરીના રાજકીય ખેલ છે ત્યારે સુવેન્દુ સહિતના ભાજપના નેતાઓ પ્રચાર માટે ઉમટી પડવાના છે.

ઉત્તર પ્રદેશનો જંગ વિપક્ષ માટે જીતવો જરૂરી છે. જોકે તે જીત ત્યારે શક્ય છે કે જ્યારે વિપક્ષના મતો વહેંચાઈ ના જાય. યોગી આદિત્યનાથને કેટલાક લોકો વડાપ્રધાન પદે ઈચ્છે છે એમ જો અખિલેશ જીતશે તો તે પણ વિપક્ષના વડાપ્રધાન પદના ઉમેદવાર માટે દાવેદારી કરશે.

> **જો કોંગ્રેસ તેમજ ઓવૈસીના ઉમેદવારો અલગ ઊભા રહેશે તો વિપક્ષના વોટ તૂટશે તે નક્કી છે**

બસ ભાડામાં ઘટાડો

લોકવિચાર

રાજ્યમાં અનેક બસ સ્ટેશનોનું નવિનીકરણ થયેલ છે અને તેનાં પરિસરમાં અનેક દુકાનો બનાવવામાં આવેલ છે. દા.ત. પાલનપુર બસ સ્ટેશનમાં ૫૦ કરતાં વધારે દુકાનો છે.

એસ.ટી. અંબાજી મેળા, ફાગણ માસમાં ડાકોર મેળો, હોળી, દિવાળી તેમજ અન્ય તહેવારોના પ્રસંગે ખાસ બસો પંચમહાલ, દ.ગુજરાત તેમજ સૌરાષ્ટ્રના જુદાં જુદાં ગામો તરફ દોડાવવામાં આવે છે. આ રીતે બસો દોડાવવાથી એસ.ટી.ને કરોડોની આવક થાય છે. એસ.ટી. એ એક જ વર્ષમાં ત્રણ વખત ભાડાં વધાર્યા છે. બસ મુસાફરી ઘણી મોંઘી થઈ ગઈ છે. ગોધરા કે પાલનપુરથી અથવા મોરબી કે રાજકોટથી અમદાવાદનું ભાડું રૂા. ૫૦ કરતાં પણ એક સમયે ઓછું થયું હતું હવે તે રૂા. ૨૦૦ કરતાં પણ વધારે ચૂકવવા ફરજ પડે છે. બસ સ્ટેશન પરિસરમાં દુકાનોનાં વેચાણ તેમજ ભાડાંમાંથી થતી આવક અને વાર-તહેવારે દોડાવાતી ખાસ બસોથી થતો નફો ધ્યાનમાં લેતા એસ.ટી.ને ભાડા-વધારાની જરૂર હોવી જોઈએ નહીં. હાલના આકરા ભાડામાં એસ.ટી.એ રાહત આપવાની જરૂર છે.

- અશ્વિનકુમાર ન. કારીયા

રાવણનું માથું કોણ ઉતારે? બામ કે રામ?

બખડજંતર
નટખટ નાગર

'દશેરામાં જલેબી ને ફાફડા, વિવાદના રાફડા અને લોહી પીવે આપડા...'

'વાહ લાભુ વાહ. તું દશેરામાં ક્યાંના ગરમાગરમ ગાંઠિયા લઈ આવ્યો હતો? જેની અંદર એક પણ બી ન હોય છતાં જલે એવી જલે-બી ક્યાંથી લાવ્યો હતો?'

'અરે ભાઈ, આપણા દેશમાં કેટલાય પદ ફક્ત શોભાના ગાંઠિયા જેવા હોય છે હો?'

'હું તો શોભાના નહીં, પણ મોંઘા માંહ્યલા ગાંઠિયા લાવ્યો હતો. મેં અને લીલાએ પેટ ભરીને ગાંઠિયા ને જલેબી ઝાપટી અને ટેસથી દશેરાની ઉજવણી કરી.'

'લાભુ, દશેરામાં સહુ શસ્ત્રોની પૂજા કરે તો તેં શેની પૂજા કરી?'

'અરે ભાઈ, મેં તો લખણવંતી લીલાની જીભની પૂજા કરી જીભની લીલાની જીભ કેવી ધારદાર છે ખબર છે ને? લીલા એની કાતીલ જીભનો જ શસ્ત્ર તરીકે ઉપયોગ કરી ભલભલાને ઊભેઊભા ચીરી નાખે છે, તમને ખબર છે?'

'લાભુ, લીલાની ઉઘાડી તલવાર જેવી ધારદાર જીભની વાત સાંભળી 'જબ જબ ફૂલ ખીલે' ફિલ્મનું ટાઈટલ ફેરવીને કહેવું પડે કે જીભ જીભ 'ફૂલ' ખુલે...'

'અરે મારા રાજ્જા... જીભને લીધે જ મહાભારત અને રામાયણ થયું હતુંને? જીભ બને તલવાર ત્યારે વાર કરવામાં ન લાગે પળવાર... મહાભારત અને રામાયણમાંથી આપણે કેટકેટલું શીખવાનું છે?'

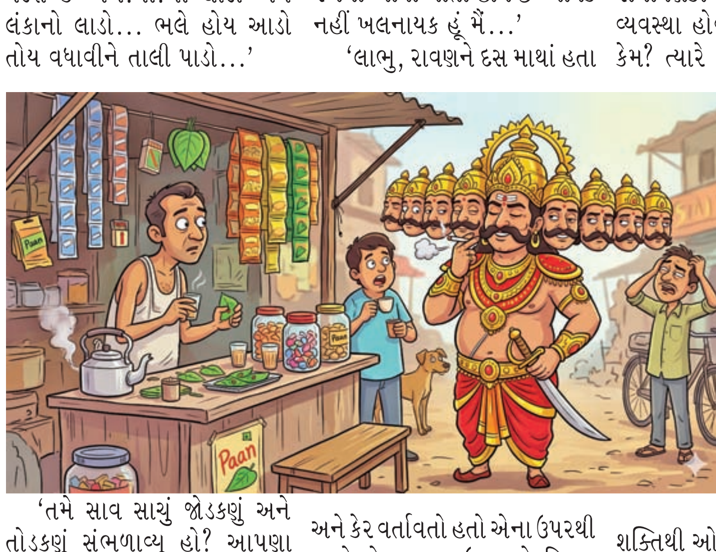
'લાભુ, ગઈકાલે દશેરામાં દશ મથાળા દશાનનના પૂતળાં કેવાં ફટાકડાના ધૂમ ધડાકા સાથે સળગાવવામાં આવ્યા?'

'આખા ભારતમાં રાવણના પૂતળા બાળવામાં આવ્યા .માત્ર મધ્ય પ્રદેશના મંદસૌરમાં રાવણના પૂતળાં બાળવાને બદલે રાવણની મૂર્તિની પૂજા કરવામાં આવી, તમને ખબર છે?'

'લાભુ, આખા દેશમાં લંકેશનું દહન થયું તો મંદસૌરમાં કેમ પૂજન થયું?'

'તમને ખબર નથી? રાવણ તો મંદસૌરનો જમાઈ છે જમાઈ. રાવણના લગ્ન મંદસૌરની કુંવરી મંદોદરી સાથે થયા હતા. એટલે જ ત્યાં જમાઈરાજા પૂજાય છે.'

'લાભુ, જમાઈ ભલે જમ જેવા હોય, પણ કન્યાવાળાએ માનપાન તો આપવા જ પડેને? આપણામાં કહેવત છે કે લંકાની લાડી અને ઘોઘાનો વર, બરાબર? હવે આ કહેવત દર દશેરાએ ફેરવીને કહેવી પડશે કે એમ.પી.ની લાડી અને લંકાનો લાડો... ભલે હોય આડો તોય વધાવીને તાલી પાડો...'



'તમે સાવ સાચું જોડકણું અને તોડકણું સંભળાવ્યુ હો? આપણા દેશમાં આડા પૂજાય છે ને સીધા પિંજાય છે, વિલનને વધાવાય છે અને હીરોને હટાવાય છે, રામવૃત્તિવાળા ખમે સજા અને રાવણવૃત્તિવાળા કરે મજા, રામ વનમાં અને રાવણ હે-વનમાં .... આ કેવી રામાયણ છે? આને રામાયણ કહેવાય કે પછી રાવણાયણ?'

'આવા રાવણ છાપ ખલનાયકોને જોઈને 'મધુમતી' ફિલ્મનું ગીત જરા ફેરવીને ગાવું પડે- 'વો આસમાન ઝૂક રહા હૈ ઝમીં પર... યે ''વિલન'' હમને દેખા યહીં પર...'

'આજના જમાનામાં નાયક કરતાં ખલનાયકના જ માનપાન વધુ છે,ને નાયક શબ્દમાં વચ્ચે ફક્ત 'લા' ઉમેરી દો એટલે શું થાય? ના-લાયક, બરાબરને? એટલે જે ના-લાયક હોય એમાંના ઘણા માલમલીદા મળે એવી કસદાર પોસ્ટ ઉપર ગોઠવાઈને રંગમાં આવી ગાતા હોય છેઃ નાયક નહીં ખલનાયક હૂં મૈં...'

'લાભુ, રાવણને દસ માથાં હતા અને કેર વર્તાવતો હતો એના ઉપરથી આજે જે ગામના ઉતાર કે વિલન હોય એને માથા-ભારે માણસ જ કહેવાય છેને?'

'અત્યારે તો મોંઘવારીએ એવું માથું ઉંચક્યું છે કે જીવન જરૂરિયાતની ચીજોના ભાવ સાંભળીને માથાનો ઘા થાય છે.'

'અરે ભાઈ, આ વધતી મોંઘવારી સાથે ડાયરામાં એક ગઢવીએ દશાનનનો ટુચકો જોડી દીધો. એમાં એવું થયું કે એકવાર છદ્મવેશે લંકેશ પાન-બીડીની દુકાને પહોંચ્યા અને વટથી ઓર્ડર આપ્યો કે હાલ એય... એક સિગારેટ અને નવ બીડી આપ... દુકાનદારે નવાઈ પામી પૂછ્યું હે લંકેશ આવો ઓર્ડર કેમ આપ્યો? ત્યારે અટ્ટહાસ્ય કરી લંકેશે જવાબ આપ્યો કે રામ-રાજ્યમાં મોંઘવારી કેવી વધતી જાય છે? એટલે હવે મારૂં મેઈન માથું સિગારેટ ફૂંકશે અને બાકીના નવ માથાં બીડીયુંના કશ ખેંચશે...'

'લાભુ, બાપુની રામકથાના બંધાણી એક ઝેરોક્સનું કામ કરતા કચ્છી દુકાનદારે મને કહ્યું કે તમે ભલે માનો કે ન માનો પણ રામાયણકાળમાં પણ ઝેરોક્સની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. મેં પૂછ્યું, કેમ? ત્યારે કચ્છી દુકાનદારે તુક્કો લડાવ્યો કે રાવણ જ્યારે રામ સામે રણમેદાને જવા સજ્જ થયો ત્યારે ભારે કટોકટીની ઘડી હતી. તડામાર ચાલતી હતી. એટલે રાવણ લંકાના મહેલમાંથી નીકળતો હતો ત્યારે પટરાણી મંદોદરીએ ઓરિજિનલ માથા ઉપર તિલક કર્યું અને પછી કહ્યું કે લંકેશજી આપની દિવ્ય શક્તિથી ઓરિજિનલ માથા પરના તિલકની ઝેરોક્સ કઢાવી લેજો અને નવેનવ માથા ઉપર ચોંટાડી દેજો...'

'સાંભળો, રાવણાયણનો બીજો એક હાથ બનાવટનો પ્રસંગ કહું. રામ-રાવણ યુદ્ધ ચાલતું હતું. પ્રભુ રામના બાણથી છેદાઈને રાવણનું માથું દડી પડે એ પછી થોડીવારમાં પાછું મૂળ જગ્યાએ ચોંટી જતું હતું. રાવણમાં એવી શક્તિ હતી માથું દડી પડે અને પાછું ધડ પર ચડે. મંદોદરી તો બિચ્ચારી કપાળે ચાંદલાની છેકછાક કરી થાકી, માથું પડે એટલે કપાળેથી ચાંદલો ભૂંસે અને માથું ફરી ધડ ઉપર ચોંટે એટલે ચાંદલો કરે. રાવણના ઓન-ઓફ થતાં માથાં (હેડ)ને લીધે વાહનની હેડ-લાઈટ ઓન ઓફ થતી હોય એવો સીન જોવા મળ્યો. આખરે પ્રભુ રામજીના અગાધ શક્તિશાળી રામબાણથી છેદાયને દસે દસ માથા દડી પડ્યા, ખબર છે?'

'લાભુ, રાવણના માથા છેદાઈને નીચે પડતા અને માટીમાં રંગદોળાયા પછી ફરી પાછા ધડ ઉપર ચોંટી જતા, બરાબરને? તને ખબર છે જ્યાં એ લોહીલુહાણ માથાં પડતા હતા એ જ માટીના રો-મટિરિયલમાંથી આપણા દેશના નઠારા અને નકટા નેતાઓના નાક બને છે. આ નકટાઓના નાક ગમે એટલી વાર કપાય તોય ફરી પાછા મૂળ જગ્યાએ ચોંટી જાય છે, બોલો!'

'આ રાવણાયણ જોઈને જ મારે આ જોડકણું કહેવું પડે છે કે:

સાચાના હાથમાં ક્યાં માલ છે
ખોટાના હાથ માલામાલ છે
વારંવાર કપાતા ને ચોંટતા નાકની કમાલ છે
ધૂર્ત-ધૂતારાઓની જ ધમાલ છે.'

ફન કી બાત

સવાલઃ રાવણનું માથું કોણ 'ઉતારે'?

જવાબઃ રામ અથવા બામ.

***

માણસે મનમાંથી રાવણવૃત્તિ કાઢવી જોઈએ એ વિશે સુંદર વાકય મળ્યું- રાવણનું માથું ઉતારો એ બસ નથી, માથામાંથી રાવણને ઉતારો.

* * *

ચિત્તરંજક ચિત્તોડગઢની ચમક-દમક

મન મનાવવા માટેનું ઉત્તમ સાધન-માધ્યમ છે કળા

એક નક્કર હકીકત ઉપર જરૂર ધ્યાન જાય. જેમ જેમ અભાવોથી ભરપૂર જીવન હોય, વાતાવરણ હોય, ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક કે માનસિક શાંતિ પણ અપ્રાપ્ય હોય ત્યારે માનવી વધુ ને વધુ સહનશીલ થતો જાય, સંતોષી થતો જાય અને સ્વયમ્ પોતાને અને અન્યને પણ સમજતો જાય. રાજસ્થાન જેવા થારના રણમાં કે તેની આસપાસ રહેતા લોકોના દિલોદિમાગમાં આ વાત ઉતરી જાય તો સમજણ રૂમઝુમ કરતી આવે, અને હા, પ્રત્યેક પ્રકારનું સાહસ સહજ રીતે એમને વરે. પછી ભલેને તે રાય હોય કે રંક. કુદરતની ઓછામાં ઓછી અમીદ્રષ્ટિ રાજસ્થાન ઉપર પડી છે તેથી પ્રાચીન સમયથી - રાજા મહારાજાઓના સમયથી સમ્યક્ દ્રષ્ટિ અને બુધ્ધિથી કામ લેવાની ટેવ સૌને પડી જ હોય. આથી જ મારવાડ, મેવાડ અને રજપૂતાના મિજાજવાળા લોકો જિંદાદિલીથી જીવી જાય. માથે આગ ઝરતી હોય અને લોકનૃત્યો, લોકગીતો કે સ્થાનિક વિષયોયુક્ત નાટકો પ્રેમે ભજવાતા હોય અને જાણેકે એને જીવીને માણનારાય ભેગાં થાય ! વીરતા જેમની રગેરગમાં છે એ લોકો નાજુક કળાને પણ વરેલા છે. રાજસ્થાનમાં આવેલા અનેક કિલ્લાઓ (આશરે એક હજાર) પૈકી સો થી અઢીસો સુધી લોકજીભે છે - જેમાંના છ યુનેસ્કોએ ઓળખ્યા છે. પ્રવાસની દ્રષ્ટિએ એની સંખ્યા મુખ્ય મુખ્ય

રસવલ્લરી
સુધા ભટ્ટ

બારેક સુધી પહોંચે - જે જાણીતા શહેરોમાં છે. આજે આપણે રાજસ્થાનના એક મહત્ત્વના શહેર ચિત્તોડમાં આવેલ ચિત્તોડગઢ કિલ્લે ચડીએ. બેરાક અને ગંભીરી નામની નદીઓ બન્ને કાંઠે તેના પાય પખાળે છે. બેરાક નદી બનાસ નદીની ઉપનદી છે. ભારતના મસમોટા કિલ્લાઓમાંનો એક ચિત્તોડગઢ છે જેણે એશિયાભરમાં નામ કાઢ્યું છે.

તપતું આભ - તપતી રેતી - કલાપ્રીતિ - શાંત મન

દક્ષિણ રાજસ્થાનનું આ શહેર પ્રાચીન સમયમાં 'માધ્યમિકા' અને તત્પ્રશ્ચાત્ 'ચિત્રકૂટ' તરીકે પણ જાણીતું હતું. સાતમી સદીમાં એ સમયના મોરી રાજા ચિત્રાંગ દ્વારા ચિત્તોડ ગઢ રચાયો. ગહેલોત રાજા બાપ્પા રાવલે આ ગામ હસ્તગત કરી લીધેલું. એ સમયે મુઘલ સમ્રાટોએ કરેલા આક્રમણ પછી તેમણે રાજપૂત રાજાઓ સાથે સમાધાન પણ સાધી લીધું - સંધિ કરી. સુરક્ષા અર્થે આ કિલ્લેબંધી આવશ્યક બની. ચિત્તોડગઢ દુર્ગ ઉપર મૂકાયેલા એક શિલાલેખના લખાણને પુરાતત્ત્વ ખાતાએ પુનઃ ગોઠવીને મૂક્યું. તે મુજબ 'આ કિલ્લો મૂળે તો મોરી રાજવંશોએ બનાવેલો. તેમનો દાવો છે કે તેઓ મૌર્યન રાજવંશના વારસો છે - તેની જ આ શાખા છે.' ચિત્તોડગઢ ૧૮૦ મીટર ઊંચા ખડકો પર સ્થિત છે - જે ઉપરથી મેવાડના મેદાનો પર નજર નાખતો રહે છે. પ્રસ્તુત ગઢ ભારતના ભવ્યતમ વિશાળ એકદમ સંકુલ ગઢ કિલ્લાઓમાંનો એક ગણાય છે. સાત સો એકરના મોટા મસ પરિસરમાં તે ગોળ ફરતે મ્હાલે છે. વિસ્તાર તેર કિ.મી. પારંપરિક રાજપૂત સૈન્ય અને નાગરિક સ્થાપત્યમાં તે એક્કો છે. આના બાંધકામમાં એના બિલ્ડરોએ આ ભૂપ્રદેશને સંગઠિત કરીને યુધ્ધની વ્યૂહરચના મુજબ સાંકળીને એને અપનાવ્યો છે. એમાં રક્ષણાત્મક એન્જિનિયરિંગ છે. ભૂસ્તરશાસ્ત્ર અને જળસ્તરને અનુલક્ષીને આ સંરચના ઊભી કરી જેમાં ભારોભાર રસાત્મક (એસ્થેટિક) પ્રતીકવાદ પણ છે. આમ ચિત્તોડ એકસરખું લાગતું સ્વાવલંબી શહેર બને છે. એમાં ભૌગોલિક, રક્ષણ અને શહેરી આયોજનનું સંયોજન છે. ચિત્તોડગઢનો નકશો કુદરતી

રૂપરેખાને અનુસરે છે. હા, એમાં જડ ભૌમિતિક જાળીઓને એમણે વિસારે પાડી દીધી છે.

ગિરિદુર્ગના સિદ્ધાંતોને સમાવે છે આ ગઢ

પ્રાચીન ભારતીય સ્થાપત્યકળાની ડિઝાઈન અને એની આઉટલાઈનના આધારે પ્રસ્તુત દુર્ગ જાણે કે એની શાખા બની ગયો છે. એમાં વાસ્તુશાસ્ત્ર અને શિલ્પશાસ્ત્રને વરેલા નીતિ-નિયમો છે. વાંકાં-ચૂંકાં - આડાઅવળા - સર્પાકાર રસ્તાઓ કે ડેલીઓ તેની ખાસિયત છે. કિલ્લે પહોંચીએ ત્યાં એક કિ.મી. જેટલું સીધું ચઢાણ છે, પણ ઉતરવા ઢોળાવ પણ ખરો. કિલ્લે ફરતા રસ્તા 'હેરપીન ઝિગ-ઝેગ ટર્ન' લેવડાવે છે. કારણ છે એનું. ગતિ ઓછી થાય, હલનચલન પર કાબુ આવે અને યુધ્ધ દરમ્યાન ગજદળ, હયદળ કે વાહન શ્રેણી પર આવી લાગેલા આક્રમણકારીઓને સાંકડા દબાણ સ્થળો ઉપર તે દબાવી શકાં. ઐતિહાસિક એવા આ કિલ્લાને ઢળતા રસ્તા ઉપર સાત પ્રવેશદ્વારો છે : પરન પોળ, ભૈરોં પોળ, હનુમાન પોળ, ગણેશ પોળ, જોરલા પોળ, લખોટા પોળ અને મુખ્ય દ્વારે રામ પોળ. પ્રત્યેક પોળના દરવાજે ભારેખમ કાષ્ઠ દરવાજા ઉપર મજબૂત લોખંડના ખીલ્લા અને સળિયા લગાડેલા છે જે ખાસ્સા વજનદાર છે. આ દ્વારેથી હાથીઓને પસાર થવું અઘરૂં છે. એને બાંધેદાર પેરાફેટ છે અને ઉપરથી ઝૂલતા-ડોકું કાઢતા ઝરૂખાઓ છે. એની અંદરથી ધનુષધારીઓ અને બંદૂકધારી સૈનિકો સીધો વાર કરી શકે. કિલ્લા ઉપર વિશિષ્ટ ભાત પાડતી પડદા દીવાલો અને બહારની દીવાલો રેતિયા પધ્ધતિનું કડિયાકામ ધરાવે છે - જે સીધે સીધા ઢાળવાળા ભોંયરાઓ સુધી દોરવી જાય. આને લીધે દુશ્મનોના વારને ખમી શકાય. તેમની તોડફોડ અને તેમના ખોદકામને અટકાવી શકાય. ચિત્તોડગઢની આકાશરેખા (સ્કાયલાઈન) બે ઊભા સ્થાપત્ય રત્નો ધરાવે છે જે મધ્યયુગીન કળશ-શિખર, પથ્થર ઉપરની કોતરણી અને સંરચના શાસ્ત્રનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

લસરકો

પથ્થર, આરસ, ગ્રેનાઈડ અને કિંમતી ખનિજ થકી બનેલી ચિત્તોડગઢની સંરચનામાં કોતરાયેલી કવિતાના શબ્દો છે - ભૂમિતિ, રક્ષા અને સમર્પણ !

- સુધા ભટ્ટ

ગૂઢ ગઢ કળાનું એક મિશ્ર નજરાણું તે ગઢ ચિત્તોડ

ચિત્તોડગઢ આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો છે. પર્યાવરણ મુજબનું એન્જિનિયરિંગ, રાજપૂત મિલિટરી અને યુધ્ધકળા (!), કલાત્મક (!) સંરક્ષણ એકમ આજના 'સાઉન્ડવેર' અને 'હાર્ડવેર' જેવા શબ્દોના પૂર્વજો છે. પથ્થરની દીવાલો અને ટાવર્સ બાંધકામનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. અહીં, પરિસરમાં ટકાઉ ભૂમિગત હાઈડ્રોલોજી વૉટર સિસ્ટમ છે જે પારંપરિક છે. ખાસ્સો ઊંચો કિલ્લો અને બન્ને નદીઓના પટ ઉપરના ભાગે અન્ય જળસ્ત્રોતના આધાર વગર આ સગવડ કરવી કઇ રીતે ? મધ્યયુગીન કિલ્લાઓમાં આવી વ્યાપક અને ઉપયોગી સાઈ કરવી એ ખાવાના ખેલ નહોતા - પણ એ સમયે રાજાઓ ધારે તે કામ કરતા. અહીં સ્થાપત્ય વૈવિધ્ય સાથે જળ સંચય અને વાવ, કુવા તળાવની રચના પણ ખૂબ વખણાઈ. આદ્રીપ જેવા સ્થળમાં ૮૪ ઐતિહાસિક જળસંચય છે - (રિઝર્વોઇર) જે વિપુલ જનસંખ્યાને લાંબો સમય પાણી પૂરું પાડે. કિલ્લા પર ખડકની ધારદાર કિનારીઓ ઉપર ''ગૌમુખ જળસંચય અને જળવહન'' છે. કુદરતી ઝરણાંના જળની શીતળ ધારા આખું વર્ષ ગૌમુખમાંથી નિસરે છે. રાજપૂત સ્થાપત્ય શૈલીના કાંગરા, ઝરૂખા, દ્વાર, મંદિરો, છત્રી, સ્તંભો અહીં અનેક વિભાગોમાં નજરે પડે. ચિત્તોડગઢ કિલ્લો અનેક રાજાઓના નામે છે - રાજપૂતોના નામે પણ.... જેવા કે ગોરા, બાદલ, રાણાકુંભા, મહારાણા પ્રતાપ, જયમલ, પટ્ટા ઈત્યાદિ. પરિસરમાં જીવંત મંદિરો અને અન્ય સ્થાપત્યો અનેક ! મીરાબાઈને મળીને ધન્ય થવું છે ને !'' ગોવિંદો પ્રાણ અમારો...''

પશ્ચિમ બંગાળની ટાઈગર વિડોઝ

'ટાઈગર વીડોસ'... વાઘ વિધવાઓ... શબ્દ જ પ્રશ્નાર્થ ઊભો કરે છે. જેનો જવાબ છે બંગલાદેશની પશ્ચિમ બંગાળના અખાતની આસપાસ, બોર્ડર નજીક જાણીતું જંગલ સુંદરવન આવેલું છે. અહીં વિશ્વ વિખ્યાત ૧૨૦થી પણ વધારે 'બંગાલ રોયલ ટાઈગર'ની વસ્તી છે. તો જંગલ પૂરું થતાં માછીમાર, મજૂરવર્ગ જેવા બંગાળીઓની વસ્તી છે. આ પુરુષવર્ગ માછીમારી, લાકડા, મધ, લાખ જેવી વસ્તુઓ લેવા સુંદરવન જંગલમાં આવે છે જે તેની આજીવીકા છે. આ પુરુષવર્ગમાંથી ઘણા પુરુષોનો 'બંગાલ ટાઈગરો' શિકાર કરી લે છે. તેમને ફાડીને જંગલની અંદર લઈ જાય છે. આ પુરુષોની

વામા-વિશ્વ
અનુરાધા દેરાસરી

વિધવાઓને 'ટાઈગર વીડોસ' 'બાઘ બીધોબાસ' (બંગાળીમાં) કહેવાય છે. હાલમાં બંગાળમાં ૩૯૦૦ થી ૪૦૦૦ 'ટાઈગર વીડોસ' છે.

આ વિધવા મહિલાઓને ગરીબી, સામાજિક તેમજ બદલાતી મોસમો આ ત્રણનો અંધકાર - ત્રીપાંખીયો વેઠવો પડે છે.

વિસ્તારથી જોઈએ 'ટાઈગર વીડોસ'ની અકલ્પ્ય પરિસ્થિતિ

* સામાજિક કલંક - આ સમુદાયનો સમાજ નરી અંધશ્રધ્ધાથી ઘેરાયલો છે તે આ વિધવાઓ (ટાઈગર વીડોસ)ને દયાભાવથી જોતો નથી. પરંતુ 'સ્વામીખાજો' (પતિને ખાઈ જનારી) તરીકે લેબલ કહે છે અને તેમને અપશુકનીયાળ માને છે. વાઘના ઘાતક હુમલા સામે તેઓ પણ પશુતાનો ઘા કરે છે અને આ સ્ત્રીઓને અપશુકનીયાળ ગણાવે છે.

* એકલતા અને બહિષ્કાર : 'ટાઈગર વીડોસ' સામાજિક બહિષ્કારનો સામનો કરે છે. તેમના માટે પુનઃલગ્ન મુશ્કેલ બને છે. તેમને વારંવાર સ્થાનિક ખેતીવાડી તથા માછીમારીની પરંપરાઓ, ઉત્સવોમાં ભાગ લેવાથી અટકાવવામાં આવે

છે.

* આર્થિક મુશ્કેલીઓ : મોટાભાગના ટાઈગર વીડોસના પતિઓ કુટુંબમાં એકલા કમાનાર હોય છે. આથી તેમના મૃત્યુને કારણે કુટુંબ પર ગરીબીનો ઓળો ઉતરી આવે છે. તેમાં મોટાભાગના પતિઓ જ્યારે દિવસ દરમ્યાન કંઈ ના મળે તો, જ્યાં પરવાનગી ના હોય તેવા ગીચ વિસ્તારોમાં વસ્તુઓ લેવા કે સુનકાર કીનારાઓ પર માછલી પકડવા જાય છે. તેમની ગરીબી તેમને આ કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. આ વિસ્તારમાં વાઘ હુમલો કરીને ફાડી ખાય તો સરકાર તરફથી વળતર પણ મળતું નથી.

ટાઈગર વિધવાઓની માનસિક હાલત ગંભીર ચિંતા, આઘાતથી આ મહિલાઓની માનસિક હાલત ઘણી કથળી જાય છે. પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર (PTSD) ના દર ઊંચા રહે છે. જ્યાં મનોવૈજ્ઞાનિક કાઉન્સેલિંગ અને તબીબી સહાય શક્ય નથી.

આવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ કેટલીક 'ટાઈગર વીડોસ' હાર માન્યા વગર જીવનના પડકાર ઝીલીને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પણ આગળ વધે છે. તેમાંની એક 'ટાઈગર વીડો' છે, નમીતા માંડલ જેની જીવન કહાની હિંમત, માતૃત્વના ત્યાગ અને શક્તિશાળી વ્યક્તિત્વનું પ્રમાણપત્ર છે.

નમીતા માંડલ અને તેના પતિ અને સંતાનો સુંદરવન નજીક સતજેલીઆ વિસ્તારમાં રહેતા હતા. તેનો પતિ મેનગ્રો જંગલમાં ઊંડે કીનારે માછલી પકડવા ગયો, પરંતુ માછલીઓ ન મળવાથી વૃક્ષો પાસે ફરતા કરચલા વીણવા ગયો. અહીં બેંગાલ રોયલ ટાઈગરે તેના પર હુમલો કર્યો, અને તેને ઊંડે જંગલમાં લઈ ગયો. નમીતાના પતિનો મૃતદેહ પણ મળ્યો નહિ, પરંતુ તેની અમુક નિશાનીઓ પરથી વાઘના શીકારનો ભોગ બન્યો તે સમજાઈ ગયું. એ વિસ્તાર સરકારની પાબંધીનો હોવાથી, સરકાર તરફથી વળતર પણ ના મળ્યું. આ સાથે તે તેના સમાજની અંધશ્રદ્ધા અને કુરિવાજોની બેડીનો પણ શિકાર બની. ગામનો લોકોએ તેને અપશુકનીયાળ ગણી. પતિનો અણધાર્યો આઘાત તો હજુ શમ્યો ન હતો, જીવનનો કેટલો મોટો આર્થિક ઘાટો પડ્યો હતો, એ સામે મદદ કરવાને બદલે તેનો બહિષ્કાર થયો અને તેને કોઈ મદદ ના કરે તેવી

આજે ભારતની એવી મહિલાઓના વર્ગ પર પ્રકાશ પાડવો છે અને ફોક્સ કરવું છે, જે ત્રિપાંખીયા અંધકાર નીચે જીવે છે જેની આપણે કલ્પના પણ ના કરી શકીએ.

પરિસ્થિતિ આવીને ઊભી રહી.

હવે નમીતાને તેના સંતાનો ઉછેરવાના હતા, પેટનો ખાડો પૂરવાનો હતો, બીજી કોઈ આર્થિક આવક તો હતી નહિ, તેની પાસે બે જ રસ્તા હતા. ક્યાં તો તે અને તેના સંતાનો ભૂખે મરે અથવા તેના પતિ જે રીતે જંગલમાં જઈ આવ મેળવતો હતો તે રીતે આર્થિક ઉપાર્જન કરે.

નમીતાએ આઘાતનું દુઃખ ખંખેરી નાખ્યું, સમાજની માન્યતાઓ અને બહિષ્કાર સામે આંખ આડા કાન કર્યા અને હિમ્મત હાર્યા વગર આગળ વધવાનું નક્કી કર્યું.

નમીતા માંડલને ત્રણ દીકરીઓ હતી તેનું પેટ ભરવા માટે નમીતા તેના પતિના રસ્તે ચાલવા માંડી. એજ ગીચ જંગલમાં કરચલા પકડવા અને લાકડા કાપી લાવવા જવા માંડી એ એકલી ઘરમાં રોજીરોટી કમાનાર હતી અને સૌથી કમાણીનો રસ્તો આજ હતો જે વિશેષ આર્થિક ઉપાર્જન કરતો હતો.

નમીતા માંડલના શબ્દોમાં જ જોઈએ : 'હું જ્યારે જંગલમાં પ્રવેશતી ત્યારે મને લાગતું કે જાણે ચારે બાજુથી મારી જિંદગીનું જોખમ તોળાઈ રહ્યું છે. મારી જિંદગી મારી હાથમાં છે પણ મારે ત્રણ નાની દીકરીઓ છે. સૌથી નાની ૯ વર્ષની છે. તે બે દીકરીઓને મોટી દીકરી પાસે મૂકીને જતી. દીકરીઓ ખૂબ ગભરાતી, મને આ રીતે ગીચ જંગલમાં જતા રોકતી, તેમને ડર હતો કે મને પણ વાઘ મારી નાખે તો !'

આ વિચાર મારા મનમાં પણ આવતો મને વાઘ મારી નાખશે તો ? પણ એ ડર કરતા દીકરીઓ ભૂખે મરે એનો ડર વધારે હતો. આ કારણે રોજ હું મન મક્કમ કરી, દ્રઢ મનોબળ ને હિમ્મત ભેગી કરી, અમારી દેવીને પ્રાર્થના કરી ગીચ જંગલમાં જતી અને મારું કામ કરતી.

આવું કામ મે સાત વર્ષ કર્યું.

ત્યાર પછી સુંદરવન ફાઉન્ડેશનવાળાએ તેને ઘેર આવી. માછીમારી અંગેની સૂચના આપી અને કેવી રીતે પકડવી તે શીખવ્યું. નમીતા ચતુર હતી, તેણીએ પોતાની બુદ્ધિ વાપરી અને રાત્રે માછીમારી કરવાનું શરૂ કર્યું. (સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે વાઘ રાત્રે વધારે શિકાર કરે છે કારણ કે તેની આંખ દિવસ કરતાં વધારે જોઈ શકે છે. પરંતુ તે પાણીના કિનારે નથી આવતાં.) આ તકનો લાભ નમીતા માંડલે લીધો. તે આખી રાત પાણીમાં જાળ નાખ્યા કરતી ને સવાર સુધી માછલીઓ, કરચલા ને કાચબા ભેગા કરતી અને વહેલી સવારે ઘેર જતી.

આ અંગે નમીતા જણાવે છે કે, 'અંધકારમાં હોડી હંકારવી અને જાળ ફેલાવી રાખવી એ ડરામણું કામ હતું.' પરંતુ મારે સાહસ કર્યા વગર છૂટકો ન હતો. હું આ રીતે કામ કરી સારી એવી માછલીઓ લઈ આવતી, કરચલા પણ ઘણા મળતા અને લાકડા પણ. આખો દિવસ તેને યોગ્ય રીતે સાચવી વેચાણ ને ઘરકામ કરતી. આ 'ટાઈગર વીડોસ'ની જિંદગીની કહાની છે. આવી કેટલી બધી લગભગ ૩૦૦૦થી ૪૦૦૦ ટાઈગર વીડોસની જુદી જુદી કહાનીઓ છે. ઋતુઓમાં ફેરફાર, ભરતી ઓટવાળા સી લેવલ અને પેટની ભૂખ આ વિધવાઓને ગીચ જંગલમાં

અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

યુરોપનાં સૌથી લાંબા પુલની ખાસિયત

યુરોપના સૌથી લાંબા પુલની લંબાઈ છે ૧૦ માઈલ એટલે કે સોળેક

કિલોમીટર. નર્મદા નદી પરના ડેમ કરતાં પણ વધારે બાંધકામ માગી લેતો આ પુલ બનાવતાં પોર્ટુગીઝ પ્રજાને ફક્ત ત્રણ જ વર્ષ લાગ્યાં છે. ટેગસ નદી પરના આ પુલને કારણે લિસ્બન શહેરના નાગરિકો માટે વાહનવ્યવહાર ઘણો સરળ બન્યો છે. આ પુલ પર રોજ અંદાજે ૧.૩૫ લાખ વાહનો આવ-જા કરે છે. આ નદી પર અગાઉ ૧૯૬૬માં 'પોઈન્ટ ૨૫ ડી ઍપ્રિલ' જેવું લાંબુલચ નામ

હરતાં ફરતાં
વિક્રમ વકીલ

ધરાવતો પુલ બાંધવામાં આવેલો. પણ એ જૂનો પુલ પૂરતો લાબો-પહોળો ન હોવાને કારણે પોર્ટુગીઝ પ્રજાએ ઘણી મુશ્કેલી વેઠવી પડતી હતી. નવા પુલનું નામ છે વાસ્કો ડી ગામા.

* * *

અમેરિકામાં પ્લાસ્ટિક સર્જરી પર અંકુશ રાખવાના કોઈ કાયદા નથી

અમેરિકામાં પ્લાસ્ટિક સર્જરી પર અંકુશ રાખવાના કોઈ કાયદા કાનૂન નથી. એક વરસનો અનુભવ ધરાવતો કોઈ પણ ડૉક્ટર આ બિઝનેસમાં ઝંપલાવી શકે છે. એ માટે કોઈ ખાસ ડિગ્રીની જરૂર રહેતી નથી. પ્લાસ્ટિક અને રિકન્સ્ટ્રક્ટિવ સર્જયનોની સોસાયટીમાં સભ્યો તરીકે કુશળ અને અનુભવી ડૉક્ટરો છે, પણ તેના સભ્યોની સંખ્યા ચાર હજારની છે. તેનો અર્થ એ થયો કે શિખાઉ અને અનૈતિક ડૉક્ટરોની સંખ્યા વિશાળ છે.

* * *

પગ પખાળવાની વિધિ ખ્રિસ્તી ધર્મમાં પણ હતી

હિંદુઓમાં પગ પખાળવાની ક્રિયા ઘણી ધાર્મિક અને સામાજિક વિધિઓમાં સ્થાન પામે છે, પણ ખ્રિસ્તી ધર્મના ઘણાખરા પંથોએ ચરણ ધોવાની વિધિ ચારસો વર્ષ પહેલાં જ ત્યજી દીધી હતી. અપવાદરૂપે એક માત્ર પોપ દર વર્ષે

એમના ભક્તોના પગ ધૂએ છે. ઈશુ ખ્રિસ્તે આખરી જમણ વખતે એમના બારેબાર શિષ્યોના પગ ધોયા હતા. લાંબા સમય પછી સેન્ટબરીના આર્કબિશપ ડૉક્ટર રોવન વિલિયમ્સે એક ધાર્મિક ઉજવણી દરમિયાન પહેલી વાર ચર્ચમાં ઉપસ્થિત રહેલા શ્રદ્ધાળુઓમાંથી બાર વ્યક્તિઓના પગ ધોયા હતા.

* * *

ચિકિત્સાના સાધન તરીકે મસાજને 'કાયદેસરતા'

વિજ્ઞાન હવે મસાજને ચિકિત્સાના એક સાધન તરીકે 'કાયદેસર' સ્વીકારતું થયું છે. સામાન્ય માણસ તો પહેલેથી જ એવું માનતો હતો કે મસાજ વડે સારવાર થઈ શકે છે, પરંતુ મનોવિજ્ઞાની જેમ્સ ગોર્ડને મસાજને 'દવા'નો ઈલકાબ આપ્યો છે. મસાજને લગતું સૌથી વધુ

સંશોધન, ટચ રિસર્ચ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ (ટીઆરઆઇ)માં થઈ રહ્યું છે. આ સંસ્થામાં મનોવિજ્ઞાની ટિફાની ફિલ્ડ્ઝની આગેવાની હેઠળ મસાજ-નિષ્ણાતો, સ્વંયસેવકો તથા વિદ્યાર્થીઓ મળીને મસાજના લાભો વિશે સંશોધન કરે છે. આ સંશોધનોમાં જોવા મળ્યું છે કે પેટમાં ચૂક, માનસિક તાણ, ડાયાબિટીસ, આધાશીશી વગેરે અનેક બીમારીઓમાં મસાજ બહુ સારાં પરિણામો આપી શકે છે. આ સંશોધનોમાં એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે મસાજ બાદ દમનો રોગી વધુ સરળતાથી શ્વાસ લઈ શકે છે. ચંચળ બાળક મસાજને કારણે અભ્યાસ પર વધુ સારી ધ્યાન આપી શકે છે. મસાજની સૌથી નોંધપાત્ર સિદ્ધિ તો એ છે કે તેનાથી ઍઈડ્સના દરદીના શરીરનું રોગપ્રતિકારતંત્ર થોડું મજબૂત બને છે. અમેરિકાના જેક્સન મેમોરિયલ બર્ન્સ સેન્ટરના મેડિકલ ડાયરેક્ટર સી. ગિલન વોર્ડ કહે છે 'પહેલાં તો હું એવું માનતો હતો કે મસાજને લગતી વાતો એક ખોટો જુવાળ છે, પરંતુ મારી જ હોસ્પિટલમાં તે દાઝેલા માણસોને રૂઝ લાવવા બાબતે મસાજનાં જે પરિણામો જોયાં છે તેના પરથી હું પોતે હવે મસાજનો પ્રચાર કરું છું. મસાજ કઈ રીતે આવાં પરિણામો આપી શકે છે એ વિશે વિજ્ઞાન પાસે હજી પૂરેપૂરી માહિતી નથી, પરંતુ એ પરિણામ આપી શકે છે એ વાત તો નક્કી જ છે.' વિજ્ઞાન હવે ઝડપભેર મસાજની શરીર પર થતી અસરો વિશે સમજવા લાગ્યું છે. આપણા શરીરની ત્વચામાં કુલ પચાસ લાખ સંવેદનકેન્દ્રો છે. આંગળીના ટોચના ભાગમાં લગભગ ૩,૦૦૦ જેટલાં સંવેદન કેન્દ્રો હોય છે. આ સંવેદનકેન્દ્રો સ્પર્શને લગતા સંદેશા મગજ સુધી, વાયા કરોડરજ્જુ મોકલે છે. કોઈના ખભા પર હાથ મૂકવાથી કે કાડું પકડવાથી જ સામેની વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારના દરમાં અને લોહીના દબાણમાં સુધારો થાય છે. જે વ્યક્તિ કોમામાં હોય તેનો હાથ પકડવાથી તેનો હૃદયના ધબકારનો દર સુધરે છે એવું પણ સંશોધન દ્વારા સાબિત થઈ ચૂક્યું છે. સ્પર્શને કારણે મગજ વધુ અત્ન્ડોર્ફિન્સ પેદા કરે છે એવું જોવા મળ્યું છે. આ ઍન્ડોર્ફિન્સ શરીરમાં પેદા થતાં કુદરતી દર્દ શામકો છે. એટલે જ બાળક જ્યારે પડી જાય છે અને તેનું શરીર ક્યાંક છોલાઈ જાય છે ત્યારે માના આલિંગનને કારણે તેના જખમની બળતરા ઘટી જાય છે.

* * *

હિપ્નોસિસથી ઍનેસ્થેસિયા વગર સારવાર શક્ય થાય?

કોલંબિયા યુનિવર્સિટીની મેડિકલ કૉલેજમાં હિપ્નોસિસ શીખવતા અને અમેરિકામાં હિપ્નોસિસના પિતા મનાતા ડૉ. હર્બર્ટ

સ્પીગલ પોતાની એક મહિલા દરદીનો કિસ્સો ટાંકતાં કહે છે : ''એના એક પગે લકવો મારી ગયો હતો. એ મારી પાસે આવી. મેં એને હિપ્નોટાઈઝ કરીને જાણી લીધું કે એના પગને કંઈ નહોતું થયું, પણ તેના મગજમાં એવું ઠસાઈ ગયેલું કે તેને લકવો થયો છે. હકીકતમાં તે પોતાના પુત્રના મૃત્યુ વખતે રડી નહોતી. તેના પુત્રને કેન્સર હતું અને એક વર્ષ સુધી તેણે પુત્રને તરફડતાં જોયો હતો. આને કારણે તેને ડિપ્રેશન આવી ગયું. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેને લાગવા માંડ્યું કે તેના પગે લકવો મારી ગયો હતો. મારી સાથેના સેશન બાદ અને થોડીક કસરતો બાદ તે સ્ત્રી ફરી ચાલતી થઈ ગઈ.'' ફ્રાન્સના ચેરટોક નામના સાઈકોએનાલિસ્ટે પોતાના મેમ્વાર્સ આત્ફ અ હેરેટિક નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે તેમના દરદીઓ પર ઍનેસ્થેસિયા આપ્યા વિના હિપ્નોસિસની મદદ વડે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હોવા છતાં તેમને જરાય પીડાનો અનુભવ નહોતો થયો.

રહસ્યમય કાર્ડ (ટેરટ) દ્વારા સાપ્તાહિક રાશિ ભવિષ્ય

બુધવાર ૨૧ ઓક્ટોબરથી મંગળવાર ૨૭ ઓક્ટોબર સુધી

* જેન ઝી :-

* જેન ઝી - કોકરોચ જનતા પાર્ટી, વિપક્ષ અને વિદ્યાર્થી સંગઠન દ્વારા મુખ્ય ચૂંટણી કમિશ્નર જ્ઞાનેશકુમારના રાજીનામા સહિતની માંગણીઓ થઈ રહી છે, તાજેતરમાં ગુજરાતમાં વકીલોની હડતાળ થઈ, નોટરી પોતાની માંગણીઓના અનુસંધાનમાં હડતાળ વિશે વિચારી રહ્યા છે ત્યારે ગ્રહોની દ્રષ્ટિએ વિચારતા જણાવી શકાય કે ૧૮ સપ્ટેમ્બરથી મંગળ પોતાની નીચની કર્ક રાશિમાં આવેલો છે, ૧૨ નવેમ્બરથી સૂર્યની રાશિમાં જઈ ૫ ડિસેમ્બર સુધી રાહુની પ્રતિયુતિમાં રહેશે પરિણામે વર્તમાન સમય જેન ઝીનો સંતાકુકડીની રમત જેવો સાબિત થશે. કયા મુદ્દે ક્યારે આંદોલન થશે અને ક્યારે આંદોલન સમેટાઇ જશે તે કળી નહિ શકાય. ૫ ડિસેમ્બર સુધી પરિસ્થિતિ થાળે પડી જાય તો ફરી એકવાર ૧૦ માર્ચ થી ૨૬ એપ્રિલ, ૨૦૨૭ દરમ્યાન કર્ક રાશિમાં મંગળ ગોચરમાં મકર રાશિના રાહુની પ્રતિયુતિમાં આવતા ન ધારેલા આંદોલન ઊભા થઈ શકે. હાલમાં ૫ ડિસેમ્બર સુધીમાં ન ધારેલું પરિવર્તન જોવા મળે. મંગળની આક્રમકતા, ઝનૂન અદ્રશ્ય રીતે જેન ઝીમાં કાર્યરત છે. - ઈન્દ્રમંત્રી

મેષ (અ.લ.ઇ.) :
The Emperor - ધ એમ્પેરરનું કાર્ડ તમારા સંતાનોના વિવાહ-લગ્ન અંગે વડિલ વ્યક્તિઓ/સ્વજનોનો સહકાર પ્રાપ્ત થવાનું સૂચવી જાય છે. તમારો આત્મવિશ્વાસ પ્રબળ બને તેવો પ્રસંગ બનશે. કુટુંબની વ્યક્તિઓ સાથે પ્રવાસ-મુસાફરીનું આયોજન થશે. તા. ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૬, ૨૭ શુભ.

વૃષભ (બ.વ.ઉ.) :
The Magician - ધ મેજીસીયનનું કાર્ડ આશ્ચર્યજનક રીતે ચાલુ સપ્તાહ દરમ્યાન તમારા કોઈની સાથે તૂટેલા સંબંધો પુનઃ શરૂ થવા સૂચવી જાય છે. પ્રિય વ્યકિતનો સાથ મળશે અને તમારા વચ્ચે કોઇ મનદુઃખ થયુ હોય તેનું સુખદ નિરાકરણ આવશે. એકાદ હૃદયસ્પર્શી શુભ ઘટના તમારા આનંદ ઉત્સાહમાં વધારો કરશે. તા. ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૪, ૨૫ શુભ.

મિથુન (ક.છ.ઘ.) :
The Lovers - ધ લવર્સનું કાર્ડ અવિવાહિત વ્યક્તિઓને યોગ્ય જીવનસાથીની પસંદગી માટે તક આપશે પરંતુ શું નિર્ણય કરવો તે દ્વિધા મનમાં ઉદભવી શકવાનું સૂચવી જાય છે. સહકુટુંબ ટુંકી ધાર્મિક યાત્રા થશે. તમારા કાર્યક્ષેત્રે વધારાના કામની જવાબદારી આવશે. તા. ૨૪, ૨૫, ૨૬, ૨૭ શુભ.

કર્ક (ડ.હ.) :
The Hierophant - ધ એરોફન્ટનું કાર્ડ વધુ પડતી દોડધામ તમારા આરોગ્યને અસરકર્તા બનશે અને બિમાર વ્યક્તિઓને હાલમાં આરામની જરૂર હોવા સૂચવી જાય છે. સ્વજનો અને મિત્રો સાથે મળવાનું મન થશે, વિશેષ કરીને તમારા જૂના મિત્રોની યાદ આવશે. ભાગીદારી સંબંધિત બાબતો સાથે જોડાયેલી વ્યક્તિઓ માટે નવાં ફેરફારો આવશે. તા. ૨૬, ૨૭ શુભ.

સિંહ (મ.ટ.) :
The Sun - ધ સનનું કાર્ડ તમારા કાર્યક્ષેત્રે જે પરિણામો તમે ઈચ્છી રહ્યા હો તે પ્રાપ્ત થશે પરંતુ હાલમાં તમારે તે માટે પ્રયત્નશીલ રહેવાની અને ધીરજ રાખવા સૂચવી જાય છે. નાણાકીય બાબતોનું આયોજન કરવું તમારા માટે લાભદાયક નીવડશે. નોકરિયાતવર્ગની વ્યક્તિઓને સ્થાન પરિવર્તન થશે. તા. ૨૧, ૨૨, ૨૩, શુભ.

કન્યા (પ.ઠ.ણ.) :
The Tower - ધ ટાવરનું કાર્ડ વર્તમાન સમય તમારા જીવનમાં મોટું પરિવર્તન આપનાર પૂરવાર થવાનું સૂચવી જાય છે. તમારી ઈચ્છાઓમાં કોઈ મહત્વની ઈચ્છા પૂરી થશે. તમે વિલંબમાં પડેલા કામો ઉકેલી શકશો. કાનૂની કાર્યવાહી કોઈ હોય તો તેમાં વિજય મળશે. શુભ સમાચાર પ્રાપ્ત થશે. તા. ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૪, ૨૫ શુભ.

તુલા (ર.ત.) :
Judgement - જજમેન્ટનું કાર્ડ તમારા ભૂતકાળના જીવનને યાદ કરી વર્તમાન સમય દરમ્યાન ભવિષ્ય માટેનું આયોજન કરી રહ્યા હોવાનું અને તે દિશામાં વિચાર કરી યોગ્ય સમયે તેનો અમલ કરવા સૂચવી જાય છે. સગાં-સ્નેહી, સ્વજનો અને મિત્રો સાથેના સંબંધોનું હાલમાં મૂલ્યાંકન કરશો અને તમારા માટે કોણ મદદરૂપ હતુ અને તમારા કામમાં આવેલું છે તે નક્કી કરી શકશો. સંતાનોની પ્રગતિ જણાશે. તા. ૨૪, ૨૫, ૨૬, ૨૭ શુભ.

વૃશ્ચિક (ન.ય.) :
The Hangedman - ધ હેંગમેનનું કાર્ડ કોઈ વ્યક્તિથી ચાલુ સપ્તાહ દરમ્યાન છૂટા પડવાનું તમારા માટે દુઃખદાયક બનવાનું સૂચવી જાય છે. મિત્ર, સ્વજન કે કુટુંબની કોઇ વ્યક્તિ કોઈપણ કારણસર તમારાથી છૂટા પડશે. પરદેશના યોગને લઈ, વિવાહ-લગ્નના કારણે કે ઉંમરલાયક હોય અને તેનું અવસાન થાય. તા. ૨૬, ૨૭ શુભ.

ધન (ભ.થ.ફ.ઢ.) :
The Star - ધ સ્ટારનું કાર્ડ ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓ પોતાના આરોગ્યને કારણે મૂંઝવણ અનુભવી રહી હોય તેઓનો આ ભય કાલ્પનિક હોવાનું સૂચવી જાય છે. સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ સુખાકારી સારી જળવાઈ રહેશે. તમારા મનગમતા કાર્યો કરવા માટે તક મળશે. સ્વજનો સાથેની મુલાકાત આનંદદાયક બની રહેશે. સત્સંગ દ્વારા મનની મૂંઝવણ દૂર થશે. તા. ૨૧, ૨૨, ૨૩ શુભ.

મકર (ખ.જ.) :
Wheel of Fortune - વ્હીલ ઓફ ફોર્ચ્યુનનું કાર્ડ વર્તમાન સમય દરમ્યાન તમારા જીવનમાં બની રહેલી શુભાશુભ ઘટનાઓનો સ્વીકાર કરવા સૂચવી જાય છે. જેની તમને નસીબ-ભાગ્ય હોવાની અનુભૂતિ કરાવશે. કર્મને માનીએ કે ના માનતા હોઈએ નિયતિએ જે લેખ લખેલા છે તેનો અનુભવ થશે. જીવનસાથીનો સહકાર મળશે. તા. ૨૪, ૨૫ શુભ.

કુંભ (ગ.શ.સ.ષ.) :
Strength - સ્ટ્રેન્થનું કાર્ડ તમારા નક્કી કરેલા કાર્યો સફળ બનાવવા હિંમત અને પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી હોવાનું સૂચવી જાય છે જેના દ્વારા તમારા મનગમતા કાર્યો સરળતાપૂર્વક પૂરા કરી શકશો. તમારા કાર્યક્ષેત્રે જે ફેરફાર કરવા માંગતા હો તે થઇ શકશે. તમારા કાર્યોની પ્રશંસા મેળવી શકશો. તા. ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૬, ૨૭ શુભ.

મીન (દ.ચ.ઝ.થ.) :
Death- ડેથનું કાર્ડ ચાલુ સપ્તાહ દરમ્યાન કોઈપણ કારણસર તમે પરેશાની ભોગવશો અને રોજિંદા કાર્યોમાં તમારી કસોટી થશે. તમારી ક્ષમતા અને બૌધ્ધિક પરિસ્થિતિને દર્શાવી શકશો. આરોગ્ય અંગે સામાન્ય પ્રતિકુળતા જણાશે. અચાનક કોઈ કાર્યને લઇ અણધારી દોડાદોડી કરવાની આવશે. તા. ૨૪, ૨૫ શુભ.

વહેતું જીવન

અનુસંધાન

બીજા દિવસે માનુનીના હાથમાં પ્રેમપત્ર આવતાં ખુશખુશાલ થઈ ગઈ. અક્ષરો તે ઓળખી ગઈ. વાહ ડી. દેસાઇ એટલે કે દેવાંગ દેસાઇ. મને તે હોટલમાં જમાડી ગિફ્ટ ઓફર કરવાનો છે જવુંજ પડશે. તેને પણ હવે દેવાંગ ગમવા લાગ્યો હતો. સિલ્વર પેલેસ હોટેલ પર સુંદર મોબાઇલની ગિફ્ટ સાથે ધવલ ટેબલ બુક કરાવી ઈન્તજાર કરી રહ્યો હતો. માનુની એકદમ ગ્લેમર રૂપમાં તૈયાર થઈ નીકળી. દેવાંગને પણ થયું, લાવ બન્ને વચ્ચે કેવો પ્રેમ પાંગરે છે, જોવા દે.

હોટેલના દરવાજે જ માનુનીને દેવાંગ ભટકાઈ ગયો. 'હાય, દેવાંગ, ચાલ સામે, મારે તો ડીનરમાં ડોમીનોઝના પીઝા ખાવા છે.'

બન્ને હાથ પકડીને સામે પિઝા ખાવા ઉપડ્યા. માનુનીએ પૂછ્યું, 'મારી ગિફ્ટ ક્યાં છે? હું તારા સુંદર અક્ષરો ઓળખી ગઈ હતી.'

દેવાંગને હવે ખબર પડી, આતો ગોટાળો થયો. ધવલ બે કલાક સુધી રાહ જોતો રહ્યો, પણ માનુની આવી જ નહીં. દેવાંગ પણ ખુશ હતો, તે પણ માનુનીનેતો ચાહતો જ હતો. ખુશ થઈ તેણે કહ્યું, 'ગિફ્ટ લેવાનો ટાઈમ જ ના રહ્યો કાલે ચોક્કસ લાવીશ' તે પણ માનુનીને પામવાના સપના જોવા લાગ્યો.

રાત્રે ઊંઘતા પહેલા તેના અંતરાત્માએ લપડાક મારી. આ શું કરે છે? તારા ખાસ મિત્ર ધવલને તે વચન આપેલું ને હવે તું પોતે માનુનીના પ્રેમમાં પડી ગયો? તેને આખી રાત ઊંઘ ન આવી. બીજે દિવસે સવારે જ તેણે ધવલને ઘરે જઈ બધી વાત કરી.

'તે મારી જ પીઠ પાછળ કુહાડો માર્યો, હવે આપણી દોસ્તી ખતમ' કહેતા ધવલ ચિડાયો, અને જતો રહ્યો. દેવાંગ મનમાં પસ્તાઈ રહ્યો હતો, મારે ધવલને તેનો પહેલો પ્યાર મળે તે માટે કરવું શું?

બપોરે કેન્ટીનમાં ત્રણે ચા-નાસ્તો કરતાં હતા, ત્યારે દેવાંગે માનુનીને કહ્યું, 'મને માફ કરી દે માનુની, મે ઉતાવળમાં અને ગાંડપણમાં તને પ્રેમપત્ર લખી કાઢ્યો હતો, પણ મારા વિવાહ તો ગયા મહિને જ થઈ ગયા છે.' આ સાંભળી માનુનીને ઝટકો લાગ્યો, 'ગદ્દાર, દેવાંગ તારા વિવાહ થઈ ગયા છે, તો મને પ્રેમપત્ર કેમ લખ્યો? મને ખોટી રીતે ઈમોશનલ કરી દીધી.'

'માનુની, મેં ઉતાવળમાં ભૂલ કરી દીધી. રાત્રે મારી મંગેતરનો મોબાઈલ આવ્યો. ત્યારે મને લાગ્યું કે મારાથી બન્નેને ધોખો ના કરાય.' દેવાંગ રડમસ અવાજે બોલ્યો.

'હવે મારુ શું?' માનુની પ્રેમના આવેશમાં બોલી. 'આ મારો ખાસ મિત્ર ધવલ તારા પ્રેમમાં પાગલ છે. તે તને ખૂબ જ પ્રેમ કરશે.' કહી તેણે ધવલનો હાથ માનુનીના હાથમાં મૂકી દીધો. ધવલતો આ નાટક સાંભળીને અવાક થઈ ગયો. માનુનીએ ધવલના હાથને પ્રેમથી દબાવ્યો, અને બોલી, 'આઈ લવ યુ ધવલ.'

દેવાંગ ઊભો થઈ ચાલતો થયો. ધવલે જઈ રહેલા દેવાંગની આંખમાં ઝળઝળિયા જોઈ, તેના બલિદાનથી તેની આંખો પણ ભરાઈ ગઈ. વાહ દોસ્ત ! તે તારા પ્રેમનું અજબ બલિદાન આપ્યું.

એક જ દે ચિનગારી

અનુસંધાન

તે પહેલાં ખતમ કરો.' આપણી પાસે છે રાવણના આ પડકારનો જવાબ?

વિજયાદસમી એક તરફ રામની રાવણવિજયની યશસ્વી ગાથા અને બીજી તરફ દેવી દુર્ગાની રાક્ષસ-નિકંદનની પાવનકારી કથા! માણસ જાતિનો દંભ તો જુઓ નવરાત્રિ પછી પણ એ રાવણને ભૂલી શકતી નથી. માણસને ભક્તિ ગમે છે રામની પણ દોસ્તી ગમે છે રાવણની ! કારણ કે રામ તો પરલૌકિક સુખની ગેરેન્ટી આપતા હશે પણ રાવણની દોસ્તી તો ઐહિક સુખોની વણઝાર ખડી કરી દે છે ! રાવણને મારવા માટે માણસે મન અને હૃદયમાં પવિત્રતાનું પ્રાગટ્ય કરવું પડે. પહેલાં અંદરના રાવણને મારવાની શક્તિ કેળવવી પડે, પછી બહારના રાવણના પૂતળાને જલાવવાનો પ્રશ્ન ઉભો થાય.

રાવણ પોકારી પોકારીને કહે છે: 'હે મનુષ્યો, હું પાંચ હજારથી પણ વધુ વર્ષો પૂર્વે શ્રીરામના હાથે મોક્ષ પામ્યો છું. પણ તમે મને 'અમર' બનાવી દીધો છે. તમને ઐહિક સુખોની ભૂખ હશે, ત્યાં સુધી હું મરવાનો નથી.'

આજના માણસે રાવણત્વથી અળગા રહેવા શું શું કરવું જોઈએ?

૧. માણસે વૈષ્ણવજન બનવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે.

૨. અહંકાર, દંભ અને કૃત્રિમતાથી બચવું જોઈએ.

૩. સત્તા અને વૈભવ નહીં પણ માનવતાને મહત્વ આપવું પડે.

૪. રૂપની આસક્તિ અને મોહ પર નિયંત્રણ રાખવું પડે.

૫. શુધ્ધ દાનત અને શુધ્ધ નિયત કેળવવા પડે.

૬. દુરાચારીઓના બચાવથી અળગા રહેવું જરૂરી.

૭. દરેક નારી આપણી માતા-બહેન હોય તેટલું માન અને આદર આપવો જોઈએ

૮. નારીએ પણ પોતાનામાં દુર્ગાતત્વ વિકસાવી આત્મરક્ષા માટે તૈયાર થવું જોઈએ.

૯. અપહરણ, બળાત્કાર, હિંસા વગેરેનાં મૂક સાક્ષી બનવાને બદલે પીડિતોનાં પેગંબર બનવું જોઈએ.

રજનીગંધા

અનુસંધાન

અમને આવતાં રાતે મોડુ થશે કેમકે મારે ત્યાં એક બાધાની વિધિ પતાવવાની છે. રાતના બે-ત્રણ વાગી જશે. હવે ધ્યાનથી સાંભળ...'

રવલો ધ્યાનથી જ સાંભળી રહ્યો હતો, કેમકે જે તકની રાહ જોઈ રહ્યો હતો તે સામે ચાલીને આવી પહોંચી હતી.

'ધ્યાનથી સાંભળ રવલા ! તારા શેઠ કાલે બંગલામાં એકલા હશે. તને તો ખબર છે, પરમ દિવસે જ શેઠે તિજોરીમાં ચાર કરોડ રૂપિયાનાં સોનાનાં બિસ્કીટો ખરીદીને તિજોરીમાં મુકાવ્યાં છે ! ઉપરથી ૫૦ લાખની કેશ છે, અને મારાં દોઢ, બે કરોડનાં ઘરેણાં તો ખરાં જ ! એટલે -'

'એટલે?' રવલાની જીભ તાળવે ચોંટી રહી હતી.

'એટલે, તું શેઠનું બરાબર ધ્યાન રાખજે ! બંગલામાં કોઈ ચોર બોર ના ઘૂસી જાય !'

'હોય કંઈ?' રવલાએ ખોંખારો ખાધો. 'હું બેઠો છું ને?'

બસ, એ રાત્રે જાહનવી શેઠાણીનો માસ્ટર પ્લાન અમલમાં મુકાઈ ગયો !

રવલો મોડી રાત્રે શેઠના બેડરૂમમાં ઘૂસ્યો. તિજોરી ખોલીને માલમત્તા કાઢી લીધી. એક પોટલું બનાવીને તે દાદરા ઉતરી રહ્યો હતો ત્યાં તો બહારથી બૂમાબૂમ સંભળાવા લાગી :

'ચોર !! ચોર !!' બંગલામાં ચોર ઘૂસ્યો લાગે છે ! સિક્યોરીટી !!

સિક્યોરીટી !!

બીજી જ મિનિટે બારણાં ધડાધડ કરતાં ખૂલી ગયાં ! જાહનવી શેઠાણી, બાજુના બંગલાવાળા મૌલિકભાઇ એને સિક્યોરીટીવાળો ઘૂસી આવ્યા !

લાઈટ ચાલુ થતાં જ દેખાયું કે ડ્રોઈંગરૂમના સોફામાં જ રશ્મિકાંત શેઠની લોહીલુહાણ લાશ પડીહતી !

'જુઓ ! જુઓ ! આ અમારા ઘરના નોકરે ચોરી કરવા માટે મારા પતિને મારી નાંખ્યા ! ઓ માડી રે...'

જાહનવી શેઠાણીની પોક વચ્ચે અડોશ પડોશના બંગલામાં રહેતા લોકો દોડી આવ્યા... પછી પોલીસવાન પણ આવી... અને -

પંદરેક દિવસ પછી છત્રીસ વરસનાં જાહનવી શેઠાણી બત્રીસ વરસના પાડોશી મૌલિક શેઠને ફોનમાં કહી રહ્યાં હતાં :

'જોયું? આપણો રસ્તો સાફ થઈ ગયો ને? હવે એક બે મહિનામાં આપણાં નવાં મેરેજ માટે સરસ મજાનું મુહૂર્ત શોધી કાઢજે, ડિયર !'

ઝાકળ બન્યું મોતી

અનુસંધાન

એક વ્યક્તિએ કહ્યું, 'હા, એક વિચિત્ર માણસ આ નરકમાં આવ્યો છે. કંઈ ભાતભાતની વાતો કરે છે. નરકવાસીઓનાં મન એની વાતોથી પલટાવા લાગ્યા છે. હિંસક અને ઘાતકી મનવાળા એની પાસે જતા હિંસા ભૂલી જાય છે. એ સહુને પ્રેમથી નવડાવી નાખે છે ! જુઓ, આ પેલો સામે ખાડો ખોદે છે ને એ સોક્રેટિસ છે.'

આ સાંભળીને સંત તો સોક્રેટિસ તરફ દોડ્યા. એમને તો કલ્પના પણ નહોતી કે સોક્રેટિસ જેવી મહાન વ્યક્તિ નરકમાં હોય. સંત સોક્રેટિસ પાસે ગયા અને કહ્યું, 'અરે, આ શું? આપના જેવી સત્યનિષ્ઠ વ્યક્તિ નરકમાં?'

સોક્રેટિસે હસતાં- હસતાં કહ્યું, 'અરે ભાઈ, પૃથ્વી લોક પર સ્વર્ગ-નરકની આવી ઘણી ખોટી વ્યાખ્યાઓ પ્રચલિત છે. તમે કહો છો કે સારી વ્યક્તિ સ્વર્ગમાં જાય છે અને ખરાબ વ્યક્તિ નરકમાં જાય છે, ખરું ને?'

સંતે કહ્યું, 'હા, સાવ સાચી વાત છે. અમે સ્વર્ગમાં સુખો અને નરકના દુઃખોની ઘણી ઘણી વાતો કરીએ છીએ.'

સોક્રેટિસે કહ્યું : 'ભાઈ, અમે તો કહીએ છીએ કે સારો માણસ જ્યાં જાય ત્યાં સ્વર્ગ સર્જાય છે. ખરાબ માણસ જ્યાં જાય ત્યાં નરક એની સાથે આવે છે.'

સંત વિચારમાં પડી ગયા. સોક્રેટિસે એમની મુંઝવણ કળી જઈને કહ્યું, 'સ્વર્ગ કોઈ ઉત્તમ વ્યક્તિએ નિર્માણ કરેલું સ્થળ નથી. આપણા હૃદયમાં જ્યારે સારી ભાવના નિર્મિત થાય છે, ત્યારે બહાર બધે શુભ ભાવ અને સુખ ફેલાઈ જાય છે. એટલે કે સારી વ્યક્તિની છાયા અને સુવાસ એ સ્વર્ગ છે. નરક પણ કોઈ નિશ્ચિત સ્થળે આવ્યું નથી. ખરાબ વ્યક્તિ જ્યાં જાય ત્યાં આપોઆપ નરક સર્જાઈ જાય છે.'

સોક્રેટિસની સ્વર્ગ અને નરક વિશેની આ વાત દર્શાવે છે કે, શુભનો પણ એક પ્રભાવ હોય છે એનું વર્તન અને વિચાર એ સ્વર્ગનું સર્જન કરતા હોય છે. દુષ્ટ વ્યક્તિની આસપાસ નરક ફેલાયેલું હોય છે. એના દુષ્ટ વિચારો અને આચરણોથી એ જ્યાં જાય, ત્યાં નરક સાથે લઈને જતો હોય છે.

સેલિબ્રેશન

અનુસંધાન

અનુભવ કરતા આશરે ૭૫ ટકા બાળકો સમય જતાં તેમાંથી બહાર આવી જાય છે. બાકીનાં કેટલાક બાળકોમાં સમસ્યા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહી શકે છે. વિશ્વમાં કે ભારતમાં હાલમાં કેટલાં બાળકોને હકલાવાની સમસ્યા છે તેનો ચોક્કસ આંકડો અભ્યાસની પદ્ધતિ, ઉંમર અને વ્યાખ્યા પ્રમાણે બદલાય છે. ગુજરાત અથવા અમદાવાદમાં આ સમસ્યા ધરાવતાં બાળકોની સંખ્યા દર્શાવતો તાજો અને પ્રતિનિધિત્વ ધરાવતો વિશ્વસનીય આંકડો ઉપલબ્ધ ન હોય તો ચોક્કસ સંખ્યા આપવી યોગ્ય નથી. સ્થાનિક સ્તરે બાળરોગ નિષ્ણાતો, વાણી-ભાષા નિષ્ણાતો અને આરોગ્ય વિભાગ પાસેથી માહિતી મેળવીને આ મુદ્દાને વધુ મજબૂત બનાવી શકાય છે.

બાળક નવું બોલતાં શીખતું હોય ત્યારે ક્યારેક શબ્દોનું પુનરાવર્તન કરે, વાક્યની શરૂઆતમાં અટકે અથવા વાત કરતાં વચ્ચે વિચારવા માટે વિરામ લે તે હંમેશાં હકલાવાની સમસ્યા નથી. નાના બાળકો ભાષા શીખવાની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે અને તેમના વિચારોની ગતિ તથા શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા વચ્ચે ક્યારેક તફાવત જોવા મળે છે. પરંતુ બાળક વારંવાર એક જ અક્ષર બોલે, અવાજ ખેંચે, શબ્દ શરૂ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે અથવા બોલતી વખતે ચહેરા અને શરીરમાં તણાવ દેખાય તો આ લક્ષણોને અવગણવા નહીં. બાળક બોલવાનું ટાળવા લાગે, ફોન પર વાત કરવામાં કે વર્ગમાં જવાબ આપવામાં ડરે અથવા પોતાની મુશ્કેલીથી પરેશાન દેખાય તો નિષ્ણાતની સલાહ લેવી યોગ્ય છે.

બોલવાની સમસ્યા અને ભાષા સમજવાની સમસ્યા વચ્ચે પણ તફાવત છે. કેટલાક બાળકોને શબ્દોનો ઉચ્ચાર કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે, જ્યારે કેટલાક બાળકોને શબ્દો સમજવામાં, વાક્ય બનાવવામાં અથવા પોતાની જરૂરિયાત વ્યક્ત કરવામાં તકલીફ થાય છે. સાંભળવાની ક્ષમતામાં ખામી પણ ભાષાના વિકાસને અસર કરી શકે છે. તેથી બાળકની સમસ્યાનું મૂલ્યાંકન માત્ર તે કેટલું બોલે છે તેના આધારે ન થવું જોઈએ.

બાળકને જમાડવા કે શાંત રાખવા માટે મોબાઈલ આપવાની ટેવ આજના સમયમાં સામાન્ય બની છે. પરંતુ ભાષા વિકાસ માટે બાળકને માત્ર અવાજો સાંભળવા કરતાં લોકો સાથે રૂબરૂ વાતચીત કરવાની વધુ જરૂર છે. માતા-પિતા બાળક સાથે રમે, ચિત્રપોથી વાંચે, વસ્તુઓનાં નામ કહે અને બાળકની વાતનો જવાબ આપે ત્યારે તેને ભાષા શીખવાની અને તેનો ઉપયોગ કરવાની તક મળે છે. સ્ક્રીન સામે વધુ સમય પસાર થવાથી રૂબરૂ વાતચીત માટેની તકો ઘટી શકે છે. જોકે, દરેક બાળકની બોલવાની સમસ્યાનું કારણ મોબાઈલ જ છે એવું કહેવું વૈજ્ઞાનિક રીતે યોગ્ય નથી. તેવી જ રીતે ઘરમાં ગુજરાતી અને અંગ્રેજી જેવી બે ભાષાઓ બોલાતી હોય તો તેનાથી આપમેળે હકલાવો કે ભાષાવિકાર થાય છે એવું પણ નથી. બાળક સાથે પોતાની ભાષામાં સ્વાભાવિક રીતે વાતચીત કરવી અને તેની વાત ધ્યાનથી સાંભળવી વધુ મહત્વનું છે.

બાળક બોલવામાં પાછળ રહે અથવા હકલાવાની સમસ્યા અનુભવે ત્યારે વાણી-ભાષા ચિકિત્સા એટલે કે સ્પીચ થેરાપી મદદરૂપ બની શકે છે. વાણી-ભાષા નિષ્ણાત બાળકની ઉંમર, ભાષા સમજવાની ક્ષમતા, ઉચ્ચાર, શબ્દભંડોળ, વાતચીત કરવાની રીત અને હકલાવાની તીવ્રતાનું મૂલ્યાંકન કરે છે. ત્યારબાદ બાળકની જરૂરિયાત પ્રમાણે સારવારની યોજના બનાવવામાં આવે છે. ભાષા વિકાસમાં વિલંબ હોય તો ચિત્રો ઓળખાવવાં, વસ્તુઓનાં નામ બોલાવવાં, વાર્તા કહેવી અને રોજિંદી વાતચીતની પ્રેક્ટિસ કરાવવી જેવી પદ્ધતિઓ અપનાવી શકાય છે. હકલાવાની સમસ્યામાં બોલવાની પ્રવાહિતા, સંવાદ દરમિયાન થતો તણાવ અને બાળકનો આત્મવિશ્વાસ સુધારવા માટે ખાસ માર્ગદર્શન અપાય છે. દરેક બાળક માટે સારવારનો સમયગાળો અને પરિણામ અલગ હોઈ શકે છે. જરૂર મુજબ બાળરોગ નિષ્ણાત, કાન-નાક-ગળાના નિષ્ણાત અથવા અન્ય વિકાસલક્ષી નિષ્ણાતોની મદદ પણ લેવામાં આવે છે.

માતા-પિતાની ભૂમિકા પણ સારવાર જેટલી જ મહત્ત્વની છે. બાળકને વારંવાર ''ધીમે બોલ'', ''બરાબર બોલ'' કે ''અટક્યા વગર બોલ'' કહેવાને બદલે તેની વાત પૂરી કરવા સમય આપવો જોઈએ. વાક્ય પૂરું કરી આપવું, તેની મજાક ઉડાવવી અથવા અન્ય બાળકો સાથે સરખામણી કરવી તેના આત્મવિશ્વાસને અસર કરી શકે છે. બાળકની વાત વચ્ચે અટકાવ્યા વિના સાંભળવી અને તેના શબ્દો કરતાં તેના વિચારો પર ધ્યાન આપવું વધુ ઉપયોગી છે. બાળક બોલે ત્યારે આંખોમાં જોઈને શાંતિથી સાંભળવું, વાતચીત માટે અનુકૂળ વાતાવરણ બનાવવું અને તેની નાની પ્રગતિને પણ પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

જો બાળક અગાઉ બોલતું હતું અને પછી તેની ભાષાકીય કુશળતા ગુમાવવા લાગે તો તેને સામાન્ય વિલંબ માનીને અવગણવું નહીં. અચાનક બોલવાની ક્ષમતા ગુમાવવી અથવા તેની સાથે શરીરના એક ભાગમાં નબળાઈ જેવાં લક્ષણો દેખાય તો તાત્કાલિક તબીબી સારવાર જરૂરી છે. અન્ય કિસ્સાઓમાં પણ માતા-પિતાને ચિંતા થાય તો બાળરોગ નિષ્ણાત અને વાણી-ભાષા નિષ્ણાતની સલાહ વહેલી લેવી યોગ્ય છે.

બાળકના જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વની બાબત એ નથી કે તે કેટલું ઝડપથી બોલે છે, પરંતુ એ છે કે તેની વાત સાંભળવા કોઈ તૈયાર છે કે નહીં. શબ્દો અટકી શકે, ઉચ્ચાર સ્પષ્ટ ન હોય કે વાક્ય પૂરું કરવામાં સમય લાગે, છતાં બાળકના વિચારો, લાગણીઓ અને સપનાંનું મૂલ્ય ઓછું થતું નથી. જો બાઇડન, કિંગ જ્યોર્જ છઠ્ઠા, એમિલી બ્લન્ટ અને જેમ્સ અર્લ જોન્સ જેવા લોકોના અનુભવો આપણને એક જ વાત સમજાવે છે કે બોલવાની મુશ્કેલી વ્યક્તિની ઓળખનું અંતિમ સત્ય નથી. બાળકને ઠપકો નહીં, તક આપો; ઉપહાસ નહીં, સમજ આપો; અને જરૂર જણાય ત્યારે નિષ્ણાતની મદદ લો. કારણ કે યોગ્ય સમયે મળેલો સહારો બાળકને માત્ર બોલવામાં જ નહીં, પોતાની વાત દુનિયા સમક્ષ આત્મવિશ્વાસથી રજૂ કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.....

ક્ષણ-ક્ષણાર્ધ

અનુસંધાન

તેમની મહત્વની કૃતિઓમાં 'ઓટોબાયોગ્રાફી ઓફ રેડ', 'ધ બ્યૂટી ઓફ ધ હસબન્ડ', 'ઈરોઝ ધ બીટર સ્વીટ', 'નોક્સ' વગેરે મુખ્ય છે. તેમની આવી વિશિષ્ટ પ્રતિભા અગાઉ પણ પોંખાતી રહી છે. 'ધ બ્યૂટી ઓફ ધ હસબન્ડ' માટે બ્રિટનનો અત્યંત પ્રતિષ્ઠિત એવો ટી. એસ.એલિયટ પુરસ્કાર પ્રાપ્ત થયો છે. મેક આર્થર ફેલોશીપ પણ મળી છે, ઉપરાંત ગુગ્ગેનહીન એવોર્ડ પણ તેમના નામે છે. અને હવે આ નોબેલ પ્રાઈઝ...

એક જુદા અનુભવ વિશ્વને પામવા કાર્સનનાં કાવ્યો-નિબંધો પઠનીય બની રહે છે. ગદ્યને એક 'ઘર' લેખતાં આ કવયિત્રી કવિતાને ઝડપથી દોડી રહેલો, અંદરથી સળગતો માણસ પસાર થઈ રહે - એ રૂપે જુએ છે. સાફોનો એક શબ્દ 'ગ્લૂકૂપિકરૉન' અર્થાત્ 'પ્રેમ જેટલો મીઠો છે તેટલો જ કડવો છે' કાર્સન સર્જનમાં આ સંવેદના વિવિધરૂપે પ્રતિધ્વનિત થતી રહે છે.

શબ્દ સૂરને મેળે

અનુસંધાન

પસ્તાઈને રહી જવાનું હોય છે.

ઉર્વીશની કન્યા વિદાયની ગઝલ માણીએ. પ્રસંગ આનંદનો છે છતાં આંખ ભીંજવી જતો હોય છે. કન્યા વિદાય આટલું કહેતાની સાથે જ દિકરીના જન્મથી લઈને વિદાય સુધીના કેટલા પ્રસંગો યાદ આવતા હોય છે અને ખાલીપો સર્જી જતા હોય છે.

■ ■ ■

કંકુ થાપાઓ સૂના રડતા રહ્યા,
સાત તાળીના ફક્ત પડઘા રહ્યા.
એક અવસર આંગણે પોંખ્યા પછી,
આપણે આખા મટી અડધા રહ્યા.
એક પળમાં કોકને સોંપી દીધું,
જિંદગીભર શિલ્પ જે ઘડતા રહ્યા.
આંખ સંભવ છે સૂકાઈ પણ જશે,
ભીતરે દરિયા તો ખળભળતા રહ્યા.
આ બધા શરણાઈના કોમળ સૂરો,
લાગણીઓ પર જખમ કરતા રહ્યા.

વેદના-સંવેદના

અનુસંધાન

આજકાલ 'બાઉન્ડ્રી' શબ્દ બહુ વપરાય છે, પરંતુ ઘણી વખત તેનો અર્થ ખોટો કરવામાં આવે છે. બાઉન્ડ્રી એટલે, 'મારી વાત માનો નહીં તો હું સંબંધ તોડી નાખીશ'- એ નહીં. બાઉન્ડ્રી એટલે સામેની વ્યક્તિને કંટ્રોલ કરવી એ પણ નહીં. બાઉન્ડ્રી એટલે મારી સાથે થતું કેવું વર્તન હું સ્વીકારીશ અને કેવું નહીં એની સ્પષ્ટતા. બાઉન્ડ્રી એટલે સ્પષ્ટ કહેવું કે - 'તમને ગુસ્સો કરવાનો અધિકાર છે, મને અપમાનિત કરવાનો નહીં.' 'તમારો મત જુદો હોઈ શકે છે, પરંતુ એ માટે મારે સતત પોતાને સાબિત કરવાની જરૂર નથી.' 'હું તમારી મદદ કરીશ, પરંતુ તમારા દરેક નિર્ણયની જવાબદારી હું નહીં લઉં.' આવી સ્પષ્ટતા સંબંધને તોડતી નથી. ઘણી વખત સંબંધને વધુ સ્વસ્થ બનાવે છે.

બીજાને બદલવાની જવાબદારી આપણે કેમ લઈ લઈએ છીએ? માતા પુત્ર દીકરાને બદલવા મથે છે. પત્ની પતિને બદલવા મથે છે. પતિ પત્નીના સ્વભાવને બદલવા મથે છે. મિત્ર મિત્રને બદલવા માંગે છે. માતા-પિતા પુત્ર સંતાનના દરેક નિર્ણયને નિયંત્રિત કરવા માંગે છે. અને પછી ફરિયાદ કરે છે, 'હું આટલું સમજાવું છું છતાં એ સમજતો નથી!' અહીં એક પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ: 'જે વ્યક્તિને હું બદલવા માગું છું, એને પોતાને બદલવાની જરૂરિયાત લાગે છે ખરી?' જો જવાબ 'ના' હોય તો પરિવર્તનની શક્યતા મર્યાદિત થઈ જાય છે. સાયકોથેરપીનો એક મહત્ત્વનો સિદ્ધાંત છે, તમારા કંટ્રોલમાં શું છે અને શું નથી, બંનેને અલગ કરો.

તમારા શબ્દો તમારા કાબુમાં છે. તમારી પ્રતિક્રિયા તમારા કાબુમાં છે. તમારો નિર્ણય તમારા કાબુમાં છે. તમારી બાઉન્ડ્રી તમારા કાબુમાં છે. પરંતુ સામેની વ્યક્તિ શું વિચારશે, શું બોલશે અને બદલાશે કે નહીં-એ સંપૂર્ણપણે તમારા કાબુમાં નથી. આ ભેદ સમજાઈ જાય તો માનસિક શક્તિનો ઘણો વ્યય અટકે છે.

જીવનમાં દરેક નિર્ણય એકલા લઈ શકાતા નથી. ક્યારેક સલાહ જરૂરી છે. પરંતુ સલાહની ગુણવત્તા સલાહ આપનારની લાયકાત પર આધારિત હોય છે. આજે માહિતી મેળવવી ખૂબ સહેલી છે. Google છે, social media છે, YouTube છે, Artificial Intelligence છે. થોડી મિનિટોમાં કોઈપણ વિષય પર માહિતીનો ઢગલો મળી શકે છે. પરંતુ information અને wisdom વચ્ચે ફરક છે. માહિતી કહે છે, શું શું છે. જ્ઞાન સમજાવે છે-એનો અર્થ શું છે. અને અનુભવ ઘણી વખત શીખવે છે-ક્યારે શું કરવું. કોઈ વ્યક્તિ depression વિશે પચાસ લેખ વાંચી શકે છે, છતાં પોતાનું depression ઓળખી ન શકે. કોઈ relationship વિશે સો reels જોઈ શકે છે, છતાં પોતાના સંબંધમાં શું થઈ રહ્યું છે એ સમજવામાં ભૂલ કરી શકે છે.કારણ કે પોતાની સમસ્યા આવે ત્યારે લાગણી ઘણી વખત judgmentને અસર કરે છે.

એટલે સલાહ લેતાં પહેલાં પૂછવું જોઈએ : આ વ્યક્તિને આ વિષયની ખરેખર સમજ છે? એ મારી આખી પરિસ્થિતિ જાણે છે? એ મને વિચારવામાં મદદ કરે છે કે પોતાનો નિર્ણય મારા પર લાદે છે? સારો માર્ગદર્શક તમારા માટે નિર્ણય કરતો નથી. એ તમને સારો નિર્ણય કરવાની ક્ષમતા આપે છે.

આપણે ઘણી વખત ઉંમરને જ શાણપણનું પ્રમાણપત્ર માની લઈએ છીએ. વર્ષો વધવાથી અનુભવ ચોક્કસ વધે છે. પરંતુ અનુભવમાંથી શીખવાની તૈયારી હોય તો જ સમજણ વધે છે. કેટલાક લોકો એક જ ભૂલ વીસ વર્ષ સુધી કરતા રહે છે. અને કેટલાક યુવાન લોકોમાં અદ્ભુત ઈમોશનલ હોય છે. પોતાને બધું જ ખબર છે એવું માનવું એ પરિપક્વતા નથી. 'આ બાબતમાં મને ખબર નથી; મારે કોઈને પૂછવું જોઈએ' કહી શકવું પણ maturity છે. સપ્ક્યાત્રીમાંનો ચીક્ત્સા વિજ્ઞાનમાં આપણે insightને ખૂબ મહત્ત્વ આપીએ છીએ. પોતાની શક્તિ ઓળખવી insight છે. પણ પોતાની મર્યાદા ઓળખવી પણ એટલી જ મોટી insight છે.

સંબંધમાં અપેક્ષા ન હોય એવું શક્ય નથી. પ્રેમ છે એટલે અપેક્ષા છે. પરંતુ અપેક્ષા જ્યારે સતત પરીક્ષા બની જાય ત્યારે સંબંધ થાકી જાય છે. 'મને પ્રેમ કરો છો તો ફોન કેમ ન કર્યો?' 'મારી ચિંતા હોય તો તમને કહેવું કેમ પડે?' 'હું તમારા માટે આટલું કરું છું, તમે મારા માટે શું કર્યું?' ધીમે ધીમે પ્રેમ હિસાબમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને જ્યાં લાગણીનો હિસાબ શરૂ થાય ત્યાં સંબંધમાં આનંદ ઘટવા લાગે છે. સામેની વ્યક્તિ આપણી દરેક ભાવનાત્મક જરૂરિયાત પૂરી કરે એ શક્ય નથી. સ્વસ્થ સંબંધમાં પ્રેમ હોય છે, કાળજી હોય છે, જવાબદારી હોય છે-પણ એકબીજાને સતત પોતાની લાગણી સાબિત કરવાની ફરજ નથી હોતી.

Psychotherapy શું બદલે છે? સુમેશભાઈની પત્ની થેરાપીમાં આવી નહોતી. એટલે પ્રશ્ન હતો કે પત્નીને બદલ્યા વગર પતિને કેવી રીતે મદદ કરવી? અહીં સૈકોથેરાપી એ એની પત્નીને નહીં, એના પ્રતિભાવને બદલવાનું કામ કર્યું. દરેક વાતનો તરત જવાબ આપવાનું બંધ કર્યું. અપમાન થાય ત્યાં boundary રાખવાનું શીખ્યો. પત્નીની દરેક લાગણી માટે પોતાને જવાબદાર માનવાનું ઘટાડ્યું. પોતાના વિચારોને તપાસવાનું શિખ્યા. 'પત્ની ખુશ નથી એટલે હું નિષ્ફળ પતિ છું'- શું આ હકીકત છે? 'મારી વાત એણે માનવી જ જોઈએ'- શા માટે? 'એ નહીં બદલાય તો હું શાંતિથી રહી જ નહીં શકું'-શું ખરેખર? આવા પ્રશ્નો Cognitive Behaviour Therapyમાં માણસને પોતાની વિચારપદ્ધતિ તપાસવામાં મદદ કરે છે. થોડા સમય પછી એણે કહ્યું, 'ડૉક્ટર, મારી પત્ની બહુ બદલાઈ છે એવું નથી. પણ હવે એની દરેક વાતથી હું પહેલાં જેટલો ડિસ્ટર્બ થતો નથી.'

આ જ મહત્ત્વનો ફેરફાર હતો. Psychotherapy હંમેશાં આપણી આસપાસની દુનિયા બદલી શકતી નથી; પરંતુ એ દુનિયાને આપણે કેવી રીતે અનુભવીએ અને તેનો જવાબ કેવી રીતે આપીએ છીએ એ ચોક્કસ બદલી શકાય છે.

યાદ રાખો, જીવનમાં દરેક વ્યક્તિને સમજાવી શકાતી નથી. દરેક સંબંધને આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવી શકાતો નથી. દરેક સલાહ માનવામાં આવતી નથી. દરેક નિર્ણય સાચો પડતો નથી. અને દરેક મતભેદ જીતવો જરૂરી પણ નથી. માનસિક પરિપક્વતા એટલે બધાને આપણા પ્રમાણે બદલવાની આવડત નહીં. માનસિક પરિપક્વતા એટલે- જેને સમજાવી શકાય તેને પ્રેમથી સમજાવવું. જેની સાથે સંવાદ શક્ય છે તેની સાથે સંવાદ કરવો. જ્યાં આપણી ભૂલ હોય ત્યાં સ્વીકારવી. જ્યાં સમજ ન પડે ત્યાં યોગ્ય વ્યક્તિનું માર્ગદર્શન લેવું. અને જ્યાં વારંવાર સમજાવ્યા છતાં કંઈ બદલાતું ન હોય ત્યાં પોતાની માનસિક શક્તિ વેડફવાનું બંધ કરવું.

ન્યુરોગ્રાફ

ક્યારેક બોલવું હિંમત છે. તો ક્યારેક માફ કરવું હિંમત છે. ક્યારેક ફરી એક પ્રયાસ કરવો એ પણ હિંમત છે. અને ક્યારેક શાંતિથી એટલું કહેવું પણ હિંમત છે કે 'મારી વાત મેં કહી દીધી છે. હવે નિર્ણય તમારો છે.' કારણ કે જીવનમાં ડહાપણ માત્ર શું બોલવું એ જાણવામાં નથી. કોને બોલવું, કેટલું બોલવું અને ક્યારે મૌન થઈ જવું-એ સમજવામાં પણ છે.

ટોપ્સીટર્વી

અનુસંધાન

પ્રક્રિયા ખોરવાઈ જાય. એ સમયે હું મશીન જેવો થઇ ગયેલો. શું થઇ રહ્યું છે એ મને પોતાને સમજાતું નહોતું. અત્યારે એ દિવસો યાદ આવે છે ત્યારે મને સમજાય છે કે મારી પત્નીએ અજોડ ધીરજ અને સ્વસ્થતાથી મને સાચવ્યો હતો. મા પોતાના ધાવણા બાળકને સાચવે એ રીતે જેનિફરે મને સાચવી લીધો હતો.

સ્ટેલોન અને જેનિફર ફ્લેવીને ૧૯૯૭ના મેની ૧૭મીએ લગ્ન કર્યા હતાં. તેમને ત્રણ પુત્રી છે. બધાં હયાત છે અને પોતપોતાની રીતે સુખી છે. સ્ટેલોન કહે છે કે મારા કપરા દિવસોમાં જેનિફરે જે રીતે મને સાચવ્યો એ જોતાં સાચો પ્રેમ કોને કહે છે એ મને સમજાયું. પ્રેમ કરવા માટે કોઇ ચોક્કસ ઉંમર હોતી નથી. એ જ રીતે કોઇ પણ કામ કરવા માટે ઉંમર જોવાની હોતી નથી. તમારામાં અડગ આત્મવિશ્વાસ હોય તો તમે કોઇ પણ કામ ગમે તે ઉંમરે કરી શકો છો. સ્ટેલોન આમ કહી શકે છે કારણ કે એ નાનો હતો ત્યારે એને ચહેરાનો લકવો થયો હતો. એ બીજાં બાળકોની જેમ સહેલાઇથી બોલી શકતો નહોતો. અડગ મનોબળ અને પૂરતી સારવારના પગલે એ નોર્મલ થયો હતો. સ્ટેલોનના લાખ્ખો ચાહકો અત્યારે તો એની આત્મકથા પ્રગટ થવાની વાટ જોઇ રહ્યા છે.

શાસ્ત્ર-વાણી

■ જે વ્યક્તિનો તમે દ્વેષ કરતા હો અને જે વ્યક્તિ તમારો દ્વેષ કરતી હોય તેનું ભોજન ગ્રહણ ન કરો. - અથર્વવેદ (૯-૬-૨૫)

■ જે એમ માને છે કે આત્મત્વ જણાતું નથી તેને માટે તે જણાયેલું છે, જે એમ માને છે કે આત્મત્વ જાણી લીધેલું છે તે જાણતો નથી. જેનામાં જાઁણવાનું અભિમાન છે એમના માટે તે અવિજ્ઞાત છે,જમાનામાં જાણવાનું અભિમાન નથી તેમના માટે તે વિજ્ઞાત છે. -કેનોપનિષદ (૨-૩)

■ સત્ય બોલવું, પ્રિય બોલવું. અપ્રિય સત્ય ન બોલવું અને પ્રિય અસત્ય ન બોલવું આજ (વાણીનો) સનાતન ધર્મ છે. - મનુસ્મૃતિ (૪-૧૩૮)

■ ગંગા પાપને, ચંદ્ર તાપને અને કલ્પવૃક્ષ દીનતાને હરે છે, પરંતુ સત્સંગ પાપ, તાપ અને દીનતા એ ત્રણેયનો તત્કાળ નાશ કરી દે છે.- ગર્ગસંહિતા (૬૨-૯)

■ જે મન, વચન અને કર્મ દ્વારા પાપ કરતા નથી તે મહાત્મા જ તપસ્વી છે. શરીરને સૂકવી નાંખવું તે જ તપ નથી.- મહાભારત, વનપર્વ (૨૦૦-૯૯)

■ તૃષ્ણાનો બિલકુલ નાશ થાય તેને જ નિર્વાણ કહેવામાં આવ્યું છે.- સુત્તનિપાત (૫-૬૮-૪)

■ બધાને પોતાના પ્રાણ પ્યારા છે. બધાને સુખ સારું લાગે છે અને દુઃખ ખરાબ લાગે છે, બધાને વધ અપ્રિય છે અને જીવનપ્રિય છે. બધા પ્રાણીઓ જીવન ઈચ્છે છે. બધાને જીવતા રહેવું ગમે છે. એટલા માટે કોઈપણ પ્રાણીની હિંસા ન કરો.- આચારાંગ (૧-૨-૩)

■ ધર્મ મારું જળાશય છે, બ્રહ્મચર્યશાતિ તીર્થ છે,આત્માની પ્રસન્નરેખા મારી નિર્મળધાર છે જ્યાં આત્મા સ્નાન કરીને કર્મમેલથી મુક્ત થઈ જાય છે.- ઉત્તરાધ્યયન (૧૨-૪૬)

■ અકિંચન, જિતેન્દ્રિય, શાંત, સમાનચિત્તવાળા અને ઈશ્વરમાં સંતુષ્ટ મનવાળાને આખી દુનિયા સુખથી ભરેલી લાગે છે.- ભાગવત (૧૧-૧૪-૧૩)

■ આ દુનિયામાં ભોગના ભૂખ્યા અને મોક્ષના ભૂખ્યાં-બન્ને પ્રકારના લોકો જોવા મળે છે, પરંતુ ભોગ અન મોક્ષ બન્નેની ઈચ્છા ન રાખનાર મહાત્મા મળવા મુશ્કેલ છે.

- અષ્ટાવક્ર ગીતા (૧૭-૫)

મીડ વીક

અનુસંધાન

યુવાઓ માટે અસંતોષ, ન્યાયી વિરોધ અને ઓળખાણ ઉભી કરી છે.આ ઝંડો માત્ર કાર્ટુન જ નથી પરંતુ અન્યાય વિરુધ એકતા, સ્વમાન અને સામૂહિક અવાજનો ઓળખ બની ગયો છે. નવી પેઢી પોતાના અધિકારો અને ભવિષ્ય માટે દુનિયા ભરમાં મોખરે રહી છે. યુવાઓ વિશ્વના વિવિધ ખૂણે ખાંચરે સામાજિક અને રાજકીય બદલાવ માટે મોટી શકિત બનીને ઉભરી રહયા છે. પરિસ્થિતિ પ્રમાણે ઝંડામાં ક્યાંક ફેરફાર થયો હોવાનું પણ ધ્યાનમાં આવ્યું છે જેમ કે મેડાગાસ્કરમાં પ્રદર્શનકારીઓએ વન પીસમાં એક સ્થાનિક રંગ જોડવામાં આવ્યો હતો જેમાં સ્ટ્રો હેટના સ્થાને બકેટ હેટ રાખવામાં આવ્યું હતું જે પરંપરાગત રીતે મેડાગાસ્કરની બેત્સિલિયો જાતિ દ્વારા પહેરવામાં આવે છે. આમ જેન ઝી માટે વન પીસ પાઈરેટ માત્ર દેખાડો નહી પરંતુ પોતાના મજબૂત ઈરાદાનું પ્રતિક ગણાય છે.

વામા-વિશ્વ

અનુસંધાન

કામ કરવા મોકલે છે, જ્યાં રોયલ બંગાલ ટાઈગર પોતાની ડીસલોયલટી બતાવવા તૈયાર હોય છે. આખી વસ્તીઓના ગામોમાં પાંચમાંથી બે ટકા ઘરોમાં ટાયગર વીડોસ અને તેમનાં સંતાનો રહે છે. રોજીંદુ જીવન ટકાવવાના ફાંફા છે ત્યાં ભણવાની તો વાત જ ક્યાં આવી પરંતુ કેટલાક એનજીઓએ હવે કામ શરૂ કર્યું છે, આથી છોકરા-છોકરીઓ (બહુ જૂજ) પ્રાથમિક શાળાઓમાં જાય છે.

ઉપરાંત કેટલીક ટાયગર વીડોસ અને સ્થાનિક મહિલાઓ પુનઃસંગ્રહના કામ તરફ વળ્યા છે જેમકે ચક્રવાતથી સંવંદેનશીલ દરિયાકાંઠાના ગામોને બચાવવા અને ઈકોસિસ્ટમનું પુનઃનિર્માણ કરવા માટે ઝારખલી જેવી જગ્યાઓ પર લાખો મેન્ગ્રોવ છોડ રોપવાના કામ કરે છે.

બાકી હજુ પણ પાયાની જરૂરિયાતોનો જ અભાવ છે ત્યાં, વિકાસની તો વાત જ ક્યાં આવી?

ભારતીય મહિલાઓના આવા સમૂહોમાં પાયાની જરૂરિયાતો મળે, શિક્ષણ શરૂ થાય અને ગરીબી દૂર થાય ત્યારે સાચો વિકાસ થયો ગણાય.

આરોગ્ય સંપદા

અનુસંધાન

એવું હોય છે કે એ ચોક્કસ પદાર્થને સહન કરી શકતા નથી. સામાન્ય રીતે જેમની રોગ પ્રતિકાર શક્તિ બળવત્તર હોય તેવી વ્યક્તિઓને આવા પદાર્થો નડતા નથી પણ જેમને વારસામાં નબળી પ્રતિકાર શક્તિ મળી હોય તેઓ એલર્જી જેવા વિચિત્ર લક્ષણ ભોગ બનતા હોય છે. આ ઉપરાંત આબોહવાના ફેરફાર, લાંબી માંદગી પછી અને વૃદ્ધાવસ્થામાં નબળી પડેલી પ્રતિકારક શક્તિને કારણે પણ આવા લક્ષણ દેખાઈ આવે છે.

ડૉક્ટર પોડોસ્કીનું કથન છે કે, દબાવી રાખેલો ગુસ્સો-ક્રોધ દમ-અસ્થામાં જેવાં એલર્જીજન્ય લક્ષણરૂપે પ્રગટ થાય છે. ક્યારેક લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ અને ઉર્મિઓ દબાવી દેવાથી તો ક્યારેક વધુ પડતા સ્ટ્રેસ અને તનાવયુક્ત સ્થિતિમાં રહેવાથી પણ એલર્જીના ચિન્હો દેખાય છે. એલર્જીની આવી સમસ્યામાં શરીર સાથે મનની સંવેદનશીલતા ઘણો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. હવે, એલર્જીના ઉપચારો વિશેની વિસ્તૃત માહિતી આવતા લેખમાં. (ક્રમશઃ)

અનાવૃત

અનુસંધાન

નાનાએ મકરંદ અનાસપૂરે સાથે મળીને જે નામ ફાઉન્ડેશન બનાવી મહારાષ્ટ્રના ખેડૂતો માટે કરેલા બેનમૂન સામાજિક સેવાકાર્યો વિષે બહુ લખાઈ ગયું છે, પોતાની કાર માટે બચાવેલા પૈસા સમાચાર જોઇને દાનમાં આપી દેવા માટે પણ કલેજું જોઈએ. પણ નાનાને પડી નહોતી. એટલે ઉંમર એની વધે છે એવું લાગ્યું નહિ ક્યારેય. એની ફિલ્મો ઘટી, પણ પ્રભાવ નહિ. શરીર જોઈ એવું લાગે કે તબિયત ફાંકડી છે. ને છેલ્લે સુધી એક્ટીવ પણ રહ્યા. મોતના થોડા દિવસો પહેલા ખેતરમાં સાપ પકડી જાતે ને છોડી દીધેલો. એને એના જ શબ્દોમાં ગામડે જઈ આખું આકાશ દેખાય એમ રહેતા આવડતું. ને છતાં એ અફસોસ કરતો કે બીજા પાત્રો ભજવવામાં આપણી જિંદગી જીવવાનું ભૂલાઈ જાય છે.

એડ એજન્સીમાં સુંદર અક્ષર સાથે ગ્રાફિક કરતો આ નટસમ્રાટ (એ અદ્દભૂત મરાઠી ફિલ્મ જુઓ તો ગુજરાતી વર્ઝન કેટલું નબળું છે એ ખબર પડશે!) દરેક સમ્રાટની જેમ આખરે એકલો પડી ગયેલો. એણે સૌરભ દ્વિવેદીને કહેલું કે ''હું ભગવાન કરતાં માણસોમાં વધારે વિશ્વાસ રાખું છું. ભગવાને આપણને માણસનો અવતાર આપ્યો, એ જ બહુ થઈ ગયું, હવે એમને હેરાન ના કરો! આઠ આના ફેંકીને લાખો રૂપિયા ના માંગો. હવે મને ખીજાય કે વઢે એવું તો કોઈ રહ્યું જ નથી. મા, બાપ, ભાઈ બહેન બધા જતા રહ્યા. એમ મારા જવાથી કંઈ અટકી જવાનું તો નથી. પવન તો આમ જ વા'તો રહેશે, ચાંદો આમ જ આવશે, સૂરજ પણ રોજની જેમ જ ઊગશે... બધું જ રોજ થવાનું છે. બસ એક ક્ષણ માટે લોકો કહેશે કે અરરર જતા રહ્યા !''

પણ પડદા પર ઘણી કલાકો આપી હોઈને એમ જવા થોડા દઈશું બડે પાટેકર !

ઝિંગ થિંગ

નાનાને ચેઈન સ્મોકિંગની એવી આદત કે બાથરૂમમાં પણ સિગારેટ જોઈએ. રોજની ૬૦ પી જાય. ભાણેજ ગુજરી ગયો ત્યારે ઉધરસ આવતી જોઈને બહેને એટલું જ કહ્યું કે 'મારે હજુ કેટલા મોત જોવાના!' ઘેર જી નાનાએ સિગારેટના પાકીટ ફેંકી દીધા. એમણે હમણાં જ કહેલું 'હું રોજ સવારે ઉઠીને કહેતો કે આજે નથી પીવી. કોઈ મોટો દાવો નહિ. આજ નથી પીવી. એમ એક એક દિવસ કરતા ૨૨ વર્ષથી હાથ નથી લગાડ્યો!'

મંત્ર બોલવો કે મનમાં જપવો? અને કેટલી વાર જપવો?

ભારતીય આધ્યાત્મિક પરંપરામાં મંત્રજાપની મુખ્ય ત્રણ પદ્ધતિઓ જોવા મળે છે - વાચિક, ઉપાંશુ અને માનસિક.

■ વાચિક જાપ એટલે મંત્રને સ્પષ્ટ અવાજે બોલવો. મંદિરોમાં થતો સામૂહિક મંત્રોચ્ચાર, પૂજાપાઠ વખતે બોલાતા મંત્રો કે સમૂહમાં કરવામાં આવતો જાપ આ પ્રકારમાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં ઉચ્ચારણ, સ્વર અને લયનું મહત્ત્વ છે. મંત્રનો અવાજ પોતે સાંભળી શકાય છે, તેથી શરૂઆત કરનાર વ્યક્તિને જાપમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

■ ઉપાંશુ જાપમાં મંત્ર હોઠની હળવી હિલચાલ સાથે એટલા ધીમા અવાજે બોલવામાં આવે છે કે બીજાને તે સ્પષ્ટ સંભળાતો નથી. આ પદ્ધતિમાં અવાજ કરતાં પોતાના જાપ પર ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત રહે છે. એકાંતમાં સાધના કરનારાઓ માટે આ અનુકૂળ પદ્ધતિ માનવામાં આવે છે.

■ માનસિક જાપમાં મંત્રને હોઠ હલાવ્યા વિના મનમાં જ પુનરાવર્તિત કરવામાં આવે છે. પરંપરાગત સાધનામાં તેને વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે, કારણ કે તેમાં ધ્યાન સંપૂર્ણપણે મંત્ર પર કેન્દ્રિત રાખવાનો પ્રયાસ થાય છે. જોકે મનમાં જાપ કરતી વખતે વિચારો ભટકવા લાગે તો એકાગ્રતા જાળવવી પડકારરૂપ બની શકે છે.

તો આ ત્રણમાંથી સૌથી શક્તિશાળી કયો? કેટલીક પરંપરાઓ માનસિક જાપને શ્રેષ્ઠ ગણાવે છે, પરંતુ દરેક પરિસ્થિતિમાં એક જ પદ્ધતિ સર્વોત્તમ છે એવું કહેવું યોગ્ય નથી. મંત્રનો પ્રકાર, સાધનાનો હેતુ, વ્યક્તિની ક્ષમતા અને પરંપરાના નિયમો પ્રમાણે પદ્ધતિ બદલાઈ શકે છે. ખાસ કરીને વૈદિક મંત્રોમાં ચોક્કસ ઉચ્ચારણ અને સ્વરનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

મંત્ર બોલવો કે મનમાં જપવો? અને કેટલી વાર જપવો?

મંત્રનો જાપ કરનાર વ્યક્તિને બે પ્રશ્નો વારંવાર મૂંઝવે છેથ મંત્ર મોટેથી બોલવો જોઈએ કે મનમાં જ જપવો જોઈએ? અને મંત્રનો જાપ ૧૧, ૨૧, ૧૦૮ કે ૧૦૦૮ વાર જ કેમ કરવામાં આવે છે? કેટલીક સાધનાઓમાં તો સવા લાખ જાપ કરવાનો સંકલ્પ પણ લેવામાં આવે છે. આ સંખ્યાઓ પાછળ કોઈ રહસ્ય છે કે પછી તે સદીઓથી ચાલી આવતી પરંપરાનો ભાગ છે?

૧૦૮ જાપ જ કેમ? ૧૧, ૨૧ અને ૧૦૦૮નો અર્થ શું?

મંત્રજાપમાં સંખ્યાઓનું પણ વિશિષ્ટ સ્થાન છે. સામાન્ય પૂજામાં ૧૧ કે ૨૧ વાર જાપ કરવાનો સંકલ્પ લેવામાં આવે છે. ૧૦૮ જાપ માટે સામાન્ય રીતે ૧૦૮ મણકાની માળાનો ઉપયોગ થાય છે. ધાર્મિક પરંપરામાં ૧૦૮ને પવિત્ર સંખ્યા માનવામાં આવે છે. ભારતીય આધ્યાત્મિક પરંપરાઓમાં તેનો સંબંધ બ્રહ્માંડ, ખગોળીય ગણતરીઓ, ઉપનિષદો અને સાધનાની વિવિધ પદ્ધતિઓ સાથે જોડવામાં આવ્યો છે. જોકે આ તમામ સંબંધોનું એક જ સર્વસ્વીકૃત અર્થઘટન નથી.

મંત્રનો જાપ કરનાર વ્યક્તિને બે પ્રશ્નો વારંવાર મૂંઝવે છે - મંત્ર મોટેથી બોલવો જોઈએ કે મનમાં જ જપવો જોઈએ? અને મંત્રનો જાપ ૧૧, ૨૧, ૧૦૮ કે ૧૦૦૮ વાર જ કેમ કરવામાં આવે છે? કેટલીક સાધનાઓમાં તો સવા લાખ જાપ કરવાનો સંકલ્પ પણ લેવામાં આવે છે. આ સંખ્યાઓ પાછળ કોઈ રહસ્ય છે કે પછી તે સદીઓથી ચાલી આવતી પરંપરાનો ભાગ છે?

૧૦૦૮ જાપને ઘણી ધાર્મિક વિધિઓમાં વિશેષ અનુષ્ઠાન સાથે જોડવામાં આવે છે. સંખ્યા વધે તેમ જાપ માટે વધુ સમય, ધીરજ અને નિયમિતતા જરૂરી બને છે. આથી મોટી સંખ્યામાં જાપ કરવો સાધકના સંકલ્પ અને સમર્પણનું પ્રતીક પણ બની શકે છે.

સવા લાખ જાપ એટલે ૧,૨૫,૦૦૦ વાર મંત્રનું પુનરાવર્તન. કેટલીક પરંપરાઓમાં તેને પુરશ્ચરણ જેવી વિશિષ્ટ સાધનાનો ભાગ માનવામાં આવે છે. તેમાં માત્ર જાપની સંખ્યા જ નહીં, પરંતુ સમયપાલન, નિયમો, ધ્યાન અને કેટલીક પદ્ધતિઓમાં હવન કે અન્ય ધાર્મિક ક્રિયાઓનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે. જોકે દરેક મંત્ર માટે સવા લાખ જાપનો એકસરખો નિયમ નથી.

શક્તિ શામાં - સંખ્યામાં કે નિયમિતતામાં?

મંત્રજાપની આ પરંપરાઓને સમજતી વખતે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે- કોઈ ચોક્કસ સંખ્યામાં જાપ કરવાથી અલૌકિક પરિણામ ચોક્કસ મળે છે, એવું વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયું નથી. બીજી તરફ, એક જ શબ્દ કે વાક્યનું નિયમિત પુનરાવર્તન ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને મનને શાંત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. જાપ સાથે ધીમો શ્વાસ અને એકાગ્રતા જોડાય ત્યારે તેની અસર વ્યક્તિના અનુભવમાં વધુ સ્પષ્ટ થઈ શકે છે.

આખરે, મંત્રજાપનો અર્થ માત્ર ગણતરી પૂરી કરવાનો નથી. સંખ્યા સાધનાને શિસ્ત આપે છે. ઉચ્ચારણ તેને ચોકસાઈ આપે છે અને એકાગ્રતા તેને આંતરિક અનુભવ સાથે જોડે છે. કદાચ આ જ કારણ છે કે ભારતીય પરંપરામાં મંત્રને માત્ર બોલવાની વસ્તુ નહીં, પરંતુ નિયમિત રીતે સાધવાની પ્રક્રિયા માનવામાં આવી છે.

સપનામાં તમારાં દાંત પડવા લાગે છે ત્યારે...

કલ્પના કરો કે તમે કોઈની સાથે વાત કરી રહ્યા છો અને અચાનક તમને મોઢામાં કંઈક અજુગતું લાગે છે. તમારો એક દાંત હલવા લાગે છે. તમે જીભથી તેને અડકો છો અને થોડી જ વારમાં એ દાંત પડી જાય છે. પછી બીજો દાંત તૂટે છે અને ધીમે ધીમે બીજા દાંત પણ પડવા લાગે છે. તમે ગભરાઈને અરીસામાં જુઓ છો તો ખબર પડે છે કે મોઢામાં ઘણા દાંત તૂટી ગયા છે.

આવું સ્વપ્ન ઘણા લોકોને આવે છે અને તે ખૂબ જ વિચિત્ર તથા

સ્વપ્નલોક

અસ્વસ્થ કરી મૂકે એવું હોય છે. સ્વપ્નમાં દાંત પડી જવા, તૂટી જવા કે ભૂકો થઈ જવો એ વારંવાર જોવા મળતાં સ્વપ્નોમાંનું એક છે. પરંતુ આ સ્વપ્નનો અર્થ શું હોઈ શકે?

સ્વપ્નનો અર્થ

આ સ્વપ્નનો કોઈ એક ચોક્કસ અને વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયેલો અર્થ નથી. જોકે, મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ તેના કેટલાક સંભવિત અર્થ સમજી શકાય છે.

■ એક શક્યતા એ છે કે આ સ્વપ્ન જીવન પરનો કાબૂ ગુમાવી દેવાના ડર સાથે જોડાયેલું હોય. દાંત આપણા શરીરનો એક મજબૂત અને જરૂરી ભાગ છે. અચાનક દાંત તૂટવા લાગે તો આપણને એવું લાગે કે જાણે બધું જ બગડી રહ્યું છે. કદાચ તમે નોકરીમાં કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહ્યા હો, સંબંધોમાં તણાવ અનુભવતા હો કે એવી પરિસ્થિતિમાં ફસાયા હો જેના પર તમારો કાબૂ ન હોય.

■ બીજો સંભવિત અર્થ પોતાના દેખાવ અને આત્મવિશ્વાસ વિશેની ચિંતા હોઈ શકે. આપણે હસીએ, બોલીએ કે બીજા લોકો સાથે મળીએ ત્યારે દાંત આપણા વ્યક્તિત્વનો ભાગ બની જાય છે. સ્વપ્નમાં દાંત પડી જવા એ બીજાઓ આપણા વિશે શું વિચારશે, લોકો સામે શરમ અનુભવવી પડશે કે પછી આપણો આત્મવિશ્વાસ ઘટી જશે-એવી ચિંતાનું પ્રતીક હોઈ શકે.

■ દાંતનું સ્વપ્ન ક્યારેક બોલવા અને પોતાની વાત રજૂ કરવા સાથે પણ જોડાયેલું હોઈ શકે છે. કદાચ તમે કોઈને કંઈક કહેવા માગો છો, પણ કહી શકતા નથી. અથવા તો તમે કંઈક એવું બોલી ગયા છો જેનો તમને અફસોસ છે.

■ ક્યારેક આ સ્વપ્ન પાછળનું કારણ શારીરિક પણ હોઈ શકે છે. ઊંઘમાં દાંત કચકચાવવા, જડબામાં તણાવ કે દાંતમાં થતી તકલીફને કારણે પણ આવાં સ્વપ્નો આવી શકે છે. એક વાત ખાસ યાદ રાખવી: સ્વપ્નમાં દાંત પડી જવા એ બીમારી, મૃત્યુ કે કોઈ દુર્ભાગ્યની આગાહી નથી. લોકમાન્યતાઓમાં આવાં સ્વપ્નોને જુદા જુદા અર્થ આપવામાં આવ્યા છે, પરંતુ તેની પાછળ નક્કર વૈજ્ઞાનિક પુરાવા નથી.

સ્વપ્નમાં દાંત પડી જવા, તૂટી જવા કે ભૂકો થઈ જવો એ વારંવાર જોવા મળતાં સ્વપ્નોમાંનું એક છે. પરંતુ આ સ્વપ્નનો અર્થ શું હોઈ શકે?

આ સ્વપ્નનાં કયા કયા પ્રકાર હોઈ શકે?

એક પછી એક દાંત પડી જવા: તમે જીભથી દાંતને અડો છો અને તે ઢીલા થઈને હાથમાં કે જમીન પર પડી જાય છે. આ સ્વપ્ન કંઈક ગુમાવી દેવાની બીક અથવા અસલામતીની લાગણી સાથે જોડાયેલું હોઈ શકે.

દાંતનો ભૂકો થઈ જવો: તમારા દાંત ચોકની જેમ તૂટીને નાના નાના ટુકડા થઈ જાય છે. આ સ્વપ્ન જીવનમાં વધતા તણાવ કે અસ્થિરતાની લાગણી દર્શાવતું હોઈ શકે. એકસાથે બધા દાંત પડી જવા: તમે અરીસામાં જુઓ છો અને તમારા મોઢામાં એક પણ દાંત બચ્યો નથી. આ દ્રશ્ય દેખાવ, આત્મવિશ્વાસ કે કોઈ મહત્ત્વની વસ્તુ ગુમાવવાના ડર સાથે જોડાયેલું હોઈ શકે.

પોતે જ દાંત ખેંચીને કાઢવો: તમને લાગે છે કે દાંત કાઢી નાખવો જરૂરી છે અને તમે પોતે જ તેને કાઢી નાખો છો. આ કોઈ મુશ્કેલીનો ઉકેલ લાવવાનો કે જીવનમાંથી કોઈ અણગમતી વસ્તુ દૂર કરવાનો પ્રયાસ દર્શાવતું હોઈ શકે.

બીજાની સામે દાંત તૂટી જવા: તમે કોઈની સાથે વાત કરતા હો કે હસતા હો અને અચાનક ખબર પડે કે તમારા દાંત તૂટી ગયા છે. અહીં લોકો શું વિચારશે અને તેમની સામે શરમજનક સ્થિતિમાં મુકાઈ જવાનો ડર મહત્ત્વનો હોઈ શકે.

દાંત પડે, પણ દુખાવો ન થાયથ કેટલીક વાર દાંત પડી જાય છે, પરંતુ દુખાવો કે લોહી નીકળતું નથી. તમને આશ્ચર્ય થાય છે અથવા રાહતનો અનુભવ થાય છે. આવી લાગણી હોય તો સ્વપ્નનો અર્થ પણ જુદો હોઈ શકે.

આ સ્વપ્નમાંથી શું શીખી શકાય?

આ સ્વપ્નમાંથી મળતો સૌથી ઉપયોગી સંદેશ કદાચ આ છે:

તમને કઈ બાબત અસલામતીનો અનુભવ કરાવે છે, શેનો ડર છે અને કઈ વાત તમે મનમાં દબાવી રાખો છો, એ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારી જાતને થોડા પ્રશ્નો પૂછો: શું હું બીજાઓ મારા વિશે શું વિચારશે એની વધારે પડતી ચિંતા કરું છું? શું મારે કોઈને કંઈક કહેવું છે, પણ હું કહી શકતો નથી? શું હું એવી પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરું છું જેના પર મારો સંપૂર્ણ કાબૂ હોઈ જ ન શકે?

આ સ્વપ્ન આપણને એ સમજવામાં મદદ કરી શકે છે કે ખરેખર કંઈક બગડી રહ્યું છે કે પછી કંઈક બગડી જવાની બીક આપણને સતાવી રહી છે.

આખરે, સ્વપ્નમાં દાંત પડી જવા એ કોઈ આફતની નિશાની નથી. તે આપણી ચિંતા, આત્મવિશ્વાસ, વાત રજૂ કરવાની ક્ષમતા અને જીવનમાં થતા ફેરફારો વિશે વિચારવાની એક તક બની શકે છે. ક્યારેક આપણને શેનો ડર લાગે છે એ સમજી લઈએ, તો ખબર પડે છે કે આપણે ધારીએ છીએ તેના કરતાં વધુ મજબૂત છીએ.

Health is Wealth

સુરક્ષાકવચ એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ્સ

એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ્સ એવા તત્વો છે જે શરીરને ફ્રી-રેડિકલ્સ (મુક્ત કણો) થી થતાં નુકસાન સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે. આ ફ્રી-રેડિકલ્સ શું છે ? આપણા શરીરમાં થતી ચયાપચયન જેવી ખૂબ મહત્વની પ્રક્રિયા દરમ્યાન કેટલાક અસ્થિર અણુઓ ઉત્પન્ન થાય છે જેને ફ્રી-રેડિકલ્સ કહેવાય. વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજીએ તો, આ એવા અણુઓ છે, જેમાં સ્થિર થવા બીજા

માર્ગી

અણુઓ કોષોમાથી ઈલેક્ટ્રોન મેળવવા પ્રયાસ કરે છે, જેનાથી એ કોષોને નુકસાન થાય છે. સામાન્ય રીતે, શરીરમાં રહેલાં એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ ફ્રી-રેડિકલ્સની આ અસર નિયંત્રિત કરવામાં કાર્યરત હોય છે. પણ જ્યારે ફ્રી-રેડિકલ્સ અને એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ વચ્ચે સંતુલન ખોરવાય ત્યારે ઓક્સિડેટીવ સ્ટ્રેસની સ્થિતિ ઊભી થાય છે. એટલે જ્યારે ફ્રી-રેડિકલ્સનું પ્રમાણ એક હદથી વધી જાય ત્યારે તે શરીરની રક્ષણાત્મક ક્ષમતા પર અસર કરે છે, અને કોષોની રચના, DNA, ચરબી તથા પ્રોટીનના કણોને નુકસાન કરે છે. આ સ્થિતિ લાંબે ગાળે બીમારીઓમાં પરિણમે છે. જેના કારણે ત્વચા રૂક્ષ થવી, અકાળે વાળ સફેદ થવા, વૃધ્ધત્વની પ્રક્રિયા ઝડપી બનવી, ઊંઘ ઘટવી, સ્નાયુઓની ક્ષમતા ઘટવી સાંધામાં સોજા શરીરની લવચિકતા ઘટવી. ખૂબ થાક લાગવો. વારંવાર ઈન્ફેશન થવા, દ્રષ્ટિ નબળી પડવી, વિચારવાની ક્ષમતા મંદ પડવી, એકાગ્રતાનો અભાવ, મૂડ સ્વીંગ્સ ચીડિયાપણું, એન્ઝાઈટી-સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે.

જ્યારે શરીરમાં ઓક્સિડેટીવ સ્ટ્રેસ ખૂબ લાંબો સમય રહે તો બ્લડપ્રેશર, હૃદય સંબંધિ સમસ્યાઓ શ્વસન તંત્રને લગતી સમસ્યાઓ, કિડની તથા લીવરની તકલીફો, ઈન્સ્યુલીન રેસીટન્સ અને ટાઈપ-૨ ડાયાબીટીસ, પાર્કિન્સન્સ તથા અલ્ઝાઈમર જેવી ગંભીર સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. કોષોમાં DNAને નુકસાન થવાથી કેન્સર થવાનું જોખમ વધે છે.

વિટામીન 'સી' : રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારવા અને કોલેજનના નિર્માણમાં મદદ કરે છે

હવાનું પ્રદૂષણ, ધૂમ્રપાન, તમાકુનું સેવન, સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોમાં અતિશય સંપર્ક થતાં, કૃત્રિમ રંગ-રસાયણયુક્ત અને અસંતુલિત આહાર અને બિનઆરોગ્ય - લાઈફ-સ્ટાઈલ જેવા કારણોથી પણ શરીરમાં ફ્રી-રેડિકલ્સ વધે છે.

ઓક્સિડેટીવ સ્ટ્રેસ ઘટાડવા એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટસથી ભરપૂર આહાર ખૂબ ફાયદો કરે છે. જેમકે,

વિટામીન 'સી' : રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારવા અને કોલેજનના નિર્માણમાં મદદ કરે છે. વિટામીન 'સી' આમળા, જામફળ, લીંબુ, સંતરા અને કેપ્સીકમમાંથી સારી એવી માત્રામાં મળે છે.

વિટામીન 'ઈ' : કોષોના ફેટ લેયરને નુકસાન થતું અટકાવવામાં મદદરૂપ એવું વિટામીન 'ઈ' અખરોટ, બદામ, હેઝલનટ, પાઈનનટ જેવાં સૂકા મેવા, સૂર્યમુખીના બી, મગફળી, વનસ્પતિ તેલ જેમ કે સુર્યમુખીનું તેલ, સોયાબીનનું તેલ, સનફ્લાવરનું તેલ વગેરેમાંથી મળે છે.

બીટા કેરોટીન : આ શરીરમાં જઈ વિટામીન 'એ' માં રૂપાંતરીત થાય છે. બીટા કેરોટીન મેળવવા ગાજર, કોળુ, શક્કરિયા, લીલા, પાંદડાવાળા શાકભાજી નિયમીત આહારમાં લેવા જરૂરી છે.

પોલીફિનોલ્સ : ચા ખાસ કરીને લીલી ચા, વિવિધ ફળો જેમકે દ્રાક્ષ, સફરજન, શાકભાજી, ડુંગળી, મસાલાઓ, કઠોળ, ઓલિવ, ડાર્ક ચોકલેટ વગેરેમાંથી પોલીફિનોલ્સ મળે છે.

લાઈકોપીન : આ એક શક્તિશાળી કેરોટિનોઈડ એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ છે જે ટામેટાં, તડબૂચ, પપૈયુ, ગુલાબી જામફળ, લાલ કેપ્સીકમમાંથી મળે છે.

ફ્રી-રેડિકલ્સ સામે રક્ષણ આપતાં આવા એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટસ મેળવવા માટે વૈવિધ સભર ખોરાક લેવો ખૂબ જરૂરી છે. એક જ પ્રકારના ખોરાકમાંથી બંધા પ્રકારના એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ્સ મળતાં નથી.

વાંચકમિત્રો, બજારમાં મળતી એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ દવાઓનું સ્વમેળે સેવન ક્યારેય ન કરવું. ચિકિત્સકની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

જાણો તમને એલર્જી કેમ થાય છે

(લેખ-૧)

વિશ્વ આખું વિભિન્ન પદાર્થોથી બનેલું છે. વનસ્પતિ, અનાજ, કઠોળ અને દૂધ જેવા આહારમાં લઈ શકાય એવા પદાર્થોથી લઈને સોનું, ચાંદી, તાંબા જેવી ધાતુઓ, વળી ગંધક, નમક અને કેલ્શીયમ જેવાં ખનીજ તત્ત્વોથી લઈને રંગરસાયણો, એટલું જ નહિ બે અલગ-અલગ તત્ત્વોના સંયોજનથી બનતા પ્લાસ્ટીક જેવાં કૃત્રિમ પદાર્થો. જગતમાં રહેલાં આવા જાત-જાતના પદાર્થોના સંપર્કમાં માણસ આવતો

આરોગ્ય સંપદા
વિસ્મય ઠાકર

હોય છે. ક્યારેક શ્વાસોચ્છ્વાસ થકી તો ક્યારેક આહારરૂપે આ પદાર્થો શરીરની અંદર દાખલ થતાં હોય છે.

આવા પદાર્થો દરેક વ્યક્તિને અનુકૂળ આવે એમ જરૂરી નથી. કેટલીક વ્યક્તિઓ ચોક્કસ પદાર્થના સંપર્કમાં આવવાથી એક પ્રકારની ઉત્તેજના અનુભવે છે. અથવા તો એમ કહીએ કે એમનું મન-શરીર એક પ્રકારની પ્રતિક્રિયા (REACTION) કરે છે. આવી પ્રતિક્રિયાના ભાગરૂપે શરીર પર ખંજવાળ, બળતરા, ઢીમચા ઉપસી આવવા, ત્વચા કાળી અને બરછટ થઈ જવી, સતત છીંકો, ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ છાતી અને માથામાં કફનો ભરાવો, આંખો, હોઠ કે ગળુ સૂજી આવવું તથા વારંવારના ઝાડા અને થૂંકમાંથી કોઈને કોઈ લક્ષણ જણાઈ આવે છે. આવા લક્ષણો મોટે ભાગે દમ (ASTHMA) ખરજવું (ECZEMA), શીળસ (URTICARIA) જેવાં રોગોના

નામથી ઓળખાય છે. આ ત્રણે રોગના લક્ષણો ઉપર જણાવેલા લક્ષણ-સમુદાયમાંથી જ પણ ભિન્ન-ભિન્ન હોય છે.

સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત માણસમાં એકાએક આવા વિચિત્ર લક્ષણો દેખાય એને એલર્જી કહેવાય. ગ્રીક ભાષામાં એલર્જીનો અર્થ થાય વિચિત્ર રોગ. એલર્જી પેદા કરે એવા તત્ત્વોને એલર્જન અથવા તો એન્ટિજન કહેવાય. પૃથ્વી પર એલર્જી પેદા કરી શકવા સક્ષમ લાખો કરોડો તત્ત્વો છે. યાદી ઘણી લાંબી છે પણ એલર્જી પેદા કરી શકવાની ક્ષમતા (પોટેન્શીઅલ) ધરાવતા તત્ત્વો મોટે ભાગે પ્રોટીનના સંયોજનથી બનેલા અથવા કૃત્રિમ રંગ રસાયણથી બનેલા હોય છે. આવા તત્ત્વોની સૂચિ પર નજર ફેરવી જુઓ તો તમને જણાશે કે સામાન્ય લાગતા પદાર્થો પણ કેવા ભયંકર એલર્જન હોઈ શકે છે ?

(૧) ખાદ્ય પદાર્થો : ચોળા, વાલ, મઠ, દૂધ, મિલ્ક પાવડર, દહીંના પ્રોટીન, ઇંડા, શેલ-ફીશ, દરયાઇ શેવાળ, માંસાહાર, રીંગણ, ટામેટા, મેથીની ભાજી, ભીંડા જેવા શાકભાજી, ફણસ, કૌંચાબીજ, જરદાલુ, આમલી જેવા ફળો વગેરે.

(૨) કૃત્રિમ રંગ રસાયણયુક્ત પદાર્થો : સુગંધિત અત્તરો, બોડી સ્પ્રે અગરબત્તીનો ધૂમાડો, ડીટર્જન્ટ પાવડર, સાબુ, કોસ્મેટીક પદાર્થો જેવા કે નેઇલ પૉલિશ, લીપસ્ટીક વગેરે.

(૩) પેનિસીલીન અને સલ્ફા ડ્રગ (ઔષધિઓ), એન્ટિબાયોટીક દવાઓ, વિટામીન્સ વેક્સીન (રોગ પ્રતિકારક રસી), રેઝીન, ફિનાઇલ, મચ્છર મારવાની દવાઓ, ખેતીકામ એન બાગ-બગીચામાં વપરાતી જંતુનાશક દવાઓ વગેરે.

(૪) કાર્બન ડસ્ટ, કોટન ડસ્ટ, ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ડસ્ટ, ધૂળના રજકણો, પુસ્તક પરની સેપટ, ધૂમાડો, શણ અને ઉનના સૂક્ષ્મ તંતુઓ, પુષ્પોમાં રહેલી પરાગ રજ (POLLEN), પ્રાણીઓની ત્વચા પરના સૂક્ષ્મ વાળ, પીંછાના અંશો વગેરે.

શ્વાસ દ્વારા શરીરમાં દાખલ થયેલા આવા પદાર્થોથી દમ અથવા અસ્થમાનો હુમલો આવવાની શક્યતા રહેલી છે. આહાર દ્વારા શરીરમાં દાખલ થયેલા આવા પદાર્થોથી શીળસ જેવાં ત્વચાને લગતાં

જગતમાં એલર્જી પેદા કરતાં તત્ત્વો અસંખ્ય છે અને પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઓછાવત્તા અંશે આ તત્ત્વોના સંપર્કમાં આવે છે તો પછી બધાને એલર્જી કેમ થતી નથી ?

ઉપદ્રવો થઇ આવે છે. તો ક્યારેક સ્પર્શમાત્રથી પણ એલર્જીજન્ય લક્ષણો દેખાવા લાગે છે.

જગતમાં એલર્જી પેદા કરતાં તત્ત્વો અસંખ્ય છે અને પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઓછાવત્તા અંશે આ તત્ત્વોના સંપર્કમાં આવે છે તો પછી બધાને એલર્જી કેમ થતી નથી ? એનું કારણ - કેટલીક વ્યક્તિઓ જન્મથી જ આવા એલર્જન પ્રત્યે સંવેદનશીલ (સેન્સીટીવ) હોય છે. આવી વ્યક્તિઓને એલર્જી વારસામાં મળે છે. વંશપરંપરાગત માણસને મળતા શરીરનું બંધારણ જ

॥ અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

કાકુરો

3809 | ૨૧ ઓક્ટોબર,૨૦૨૬

■	9	14		4	17	13
17			18			
5			11 / 15			
	7			8	21	
	13	24 / 3				
11			5			
7				14		

નિયમો : 7 x 7=49 ખાનાની આ સરવાળાની રમત છે. રાખોડી અથવા સફેદ રંગની ઉપરના ભાગમાં લખેલ અંક આડી હરોળ ગણાશે જ્યારે નીચેના ભાગમાં લખેલ અંક ઉભી હરોળ ગણાશે. રમતમાં માત્ર ૧ થી ૯ સુધીના અંકનો જ ઉપયોગ કરવાનો છે. આડી કે ઉભી હરોળમાં કોઈપણ અંક પુનરાવર્તિત થવો જોઈએ નહિં. રમત પુરી કરવા માટે આપ એ માત્ર સફેદ ખાનામાં અંક મુકવાનો રહેશે.

-ભાવના શુક્લ

■	9	14		4	17	13
17	8	9	18	3	9	6
5	1	4	11 / 15	1	8	2
	7	1	6	8	21	5
	13	24 / 3	9	7	8	■
11	9	2	5	1	4	■
7	4	1	2	14	9	5

ગુજરાત સમાચાર સુડોકુ

ક્રમ નં. ૬૨૮૩
૨૧ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૬

				૯				૪
		૬			૪			૭
૧		૪			૭	૬	૩	
		૨		૫	૯		૪	
	૮						૫	
	૫		૨	૧		૮		
	૩	૫	૭			૧		૬
૭			૧			૨		
૬				૩				

સુડોકુના નિયમો

(૧) ૧ થી ૯ સુધીના જ અંકનો ઉપયોગ કરવો.
(૨) દરેક ખાનામાં એકજ અંકનો ઉપયોગ કરવો.
(૩) આડી અને ઊભી હરોળમાં અંકનો ઉપયોગ માત્ર એકજ વાર કરવો.
(૪) ૩X૩=૯ ખાનામાં ૧ થી ૯ અંકનો ઉપયોગ કરવો અને દરેક અંકનો માત્ર એક જ વાર ઉપયોગ કરવો.
(કર્તા : યોગેશ શુક્લ)

સુડોકુ ક્રમ નં. ૬૨૮૩નો ઉકેલ તા.૨૧ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૬

૮	૭	૩	૬	૯	૧	૫	૨	૪
૫	૨	૬	૩	૮	૪	૯	૧	૭
૧	૯	૪	૫	૨	૭	૬	૩	૮
૩	૬	૨	૮	૫	૯	૭	૪	૧
૯	૮	૧	૪	૭	૬	૩	૫	૨
૪	૫	૭	૨	૧	૩	૮	૬	૯
૨	૩	૫	૭	૪	૮	૧	૯	૬
૭	૪	૯	૧	૬	૫	૨	૮	૩
૬	૧	૮	૯	૩	૨	૪	૭	૫

એરાઉન્ડ ધ વર્ડ્સ

- રીટા શાહ

■	૧		૨		■	■	૩		૪
૫		■		■	૬			■	
	■	■	૭	૮		■	■	૯	
૧૦		૧૧	■		■	૧૨	■		■
	■	૧૩			■	■	૧૪		■
■	૧૫		■	■	૧૬			■	૧૭
■		■	૧૮		■	૧૯			
૨૦		■	■	૨૧		૨૨	■	■	
	■	૨૩			■		■	૨૪	
૨૫			■	■	૨૬				■

આડી ચાવી

૧. કૃષ્ણનો શંખ (૪)
૩. ..... ફરી જવું, ગુસ્સાથી માથું ભમી જવું (૩)
૫. લંબાઈ, પહોળાઈ, વજન વગેરેનું પ્રમાણ (૨)
૬. ચાલતી વખતે વચ્ચે રેલ માર્ગના રસ્તાને ઓળંગીને જજો (અ.) (૩)
૭. પોતાના મત પાછળ અંધ બનેલું (૩)
૯. પુરોહિત (૨)
૧૦. ઘટતી કિંમત કરવી તે (૩)
૧૨. મોટા ..... થવું, આગળ પડતા વકીલ બનવું (૧)
૧૩. રાજાનું ઘર (૨)
૧૪. ..... રોટી ખાઓ, પ્રભુ કે ગુન ગાઓ (૨)
૧૫. એક તેલી બી (૨)
૧૬. ભગવાનની ..... સુંદર હોય છે (૩)
૧૮. ભૂખ ઘણી હોય પણ ..... હાથે ન ખવાય (૧)
૧૯. દળી નાખવું, ચૂરેચૂરા કરવા તે (૩)
૨૦. ..... લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા ન જવાય (૨)
૨૧. શરીરમાં શુદ્ધ લોહી લઈ જતી નસ (૩)
૨૩. કરમ ..... ને કાયા સુંવાળી (૩)
૨૪. ..... નહિ કરે તે હાર્યા કરશે (૨)
૨૫. સરકસમાં બધાને હસાવે (૩)
૨૬. કેરીનો રસ (૪)

ઊભી ચાવી

૧. પાણી ખેંચવાનું યંત્ર (૨)
૨. ..... ના જોગીદાસને નામ પાડ્યું ભિખારીદાસ (૩)
૩. જૈનો ઉપવાસના પારણે આ કઠોળ ખાય (૨)
૪. સામુદાયિક આત્મહત્યા (૩)
૫. ઘેર ઘેર ફરીને ભિક્ષા માંગવી તે (૪)
૬. ગુસ્સો (૨)
૮. નાગરવેલનું પાન (૩)
૯. ઠણઠણ .... હોવું, ઘરમાં કંઈ ન હોવું (૩)
૧૧. પાસા ફેંકી ભવિષ્ય જોવાની વિદ્યા (૩)
૧૪. જમાઈ, દીકરીનો વર (૩)
૧૫. પાણીની લહેર, મોજું (૩)
૧૬. ....., દ્વિતીય, તૃતીય (૩)
૧૭. રોજનું કામકાજ (૪)
૨૦. મહેમાનને વિદાય આપતી વખતે બોલાય (૩)
૨૧. ગાયનું ટોળું (૨)
૨૨. નીલ રંગનું રત્ન (૩)
૨૩. હાથ, વેરો (૨)
૨૪. વસવાટ, મુકામ (૨)

ઉકેલ
આડી ચાવી : (૧) પંચજન્ય (૩) મગજ (૫) માપ (૬) ક્રોસિંગ (૭) મતાંધ (૯) ગોર (૧૦) કદર (૧૨) ભા (૧૩) મહેલ (૧૪) દાલ (૧૫) તલ (૧૬) પ્રતિમા (૧૮) બે (૧૯) દલન (૨૦) આગ (૨૧) ધમની (૨૩) કઠણ (૨૪) વાર્યા (૨૫) જોકર (૨૬) આમરસ
ઊભી ચાવી : (૧) પંપ (૨) જનમ (૩) મગ (૪) જમોર (૫) માધુકરી (૬) ક્રોધ (૮) તાંબૂલ (૯) ગોપાલ (૧૧) રમલ (૧૪) દામાદ (૧૫) તરંગ (૧૬) પ્રથમ (૧૭) દિનચર્યા (૨૦) આવજો (૨૧) ધણ (૨૨) નીલમ (૨૩) કર (૨૪) વાસ

આચરકુચર

નજરનાં રડારમાં

હથેળીમાં ચળ આવે
ખાસ એનું રીઝન છે
સરકારી છે નોકરી
ને તહેવારોની સીઝન છે
નાચે, કૂદે, સીટી વગાડે
જોનારને કન્ફ્યુઝન છે
બાંકડે બાંકડે મોતિયાં વાળા
સીનીયર સીટીઝન છે
ખૂણે વિચારે નરસિંહ મહેતા
શું આ જ વૈષ્ણવજન છે ?

એક ચતુર "નાર"

હૈદ્રાબાદમાં ગઈ તો
ચાર મિનાર,
શ્રીનગરે ચારચિનાર,
આશ્રમમાં પવનાર, તો
કડક ઓફીસર ખેરનાર !
ગુજરાતમાં ગરવો ગીરનાર,
કહી અનાર કી....

એક લોહાર કી તો સો સુનાર કી
દેવદૂત તો નારદજી અને
ઘેર ઘેર કોઈક તો લોહી પીનારજી

Buy 1, Get 1 Free

અને....
આ ડબલ ધમાકા ઓફરથી
લલચાઈને
એણે લગ્ન કર્યા
ઘાંટા-બરાડા
સાથે કજીયા કંકાસ
પણ મળ્યાં !

અફસોસ

અફસોસ જિંદગીભરનો
કે સંપર્ક એનો ના થયો
બોલો, બન્ને આંખમાં
ભારેમાંના Contact lense હતાં !

ED

આજે SKY-RIDE દરોડા

* મેઘધનુષના રંગોની એક્સપાયરી ડેટ માટે...
* તારાઓનાં આપઘાત
* વીજળીનાં વોલ્ટ માટે તપાસપંચ નીમવું ની લીમીટ મર્યાદા નક્કી કરવા
* મુન બ્યૂટીપાર્લર સ્પોન્સરો * મંગળના ખાડાના ના ટેન્ડરમાં ઘાલમેલ અભ્યાસ માટે AMC ની દૂર
* યાનનાં ભંગારમાંથી સ્ટેચ્યુ ઑફ... બનાવવાના મિશન માટે NASA + ISRO અભિયાન !
* છો...ક ઉપર કપાઈ... ઉડીને આવેલા પતંગ...
ધૂમાડા... ફુગ્ગા, ટુક્કલ પર માલિકી કોની ? એ માટે UNમાં દરખાસ્ત
* વધતા જતા તાપમાન... ગરમી... લૂ માટે આવેદનપત્ર આપવાનો ચૂંટણી ઢંઢેરો ૨૦૨૯ નો

રામ ભરોસે

બંધ છે કબાટ
ને પુસ્તકોએ જાળાં
હવે બધું રામ ભરોસે
પહેરે કપડાં ધોળાં
કામ સૌ કાળા
હવે બધું રામ ભરોસે
એક હાથમાં બાટલી
બીજાં હાથમાં માળા
હવે બધું રામ ભરોસે
પત્ની છે Boss
ને P.A માં સાળા
હવે બધું રામ ભરોસે
Breaking News છે
તૂટ્યા છે મંદિરે તાળા
શું હવે બધું રામ ભરોસે ?

ખાના ખજાના

Eng.	ગુજરાતી
R ----	.... ખા
-- i ----	.... ધ
--- n ---	.... ધ
--- w ---	.... વ ....
--- v ---	બે ....
--- ee ---	એ ....
--- g ---	આ ....

હીંટ :-
મધ, એટી Bird, Number

દિલીપ શાહ

PQR

P ત્રણ બેકી અંકોની સંખ્યા
(અ) જેમનો સરવાળો ૧૩ થાય નીકુંજસર
(બ) કઈ બેકી સંખ્યાને ઊંધી કરતા એનું જે ઘનફળ નીકળે એમાં ૧ ઉમેરતા એનું ય વર્ગમૂળ નીકળે ?

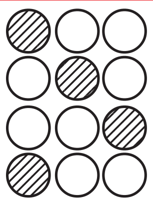
Q ટાઈટલનો અંતિમ અક્ષર લઈ પછીની મૂવી બનાવો Big B ની
(૧)........ (૨)......(૩)........ (હીંટ એકમાં હેમામાલિની)

R ભારતના એક હીલ સ્ટેશનનાં
(અ) અંતિમ અક્ષર પડોશી દેશનું શહેર બને. બંનેમાં અંતર ત્રણ
(બ) છેલ્લે 'તા' આવે એવું * મૂવી * ધર્મગ્રંથ * કવિતા શીર્ષક કહો નલીની આંટી

(P) ૫૮, ૭૬, ૯૪, ૭૨, ૨૭, ૩, ૪
(Q) કાલિયા, યારાના, નાસ્તિક
(R) વિધાતા, સુજાતા, અવેસ્તા ગ્રામ્ય માતા (સીમલા, લાહોર)

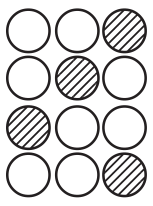
શબ્દ નિર્માણ

(ક્રિકેટ)



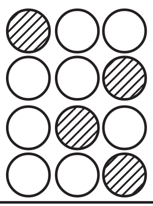
દૂધીના બને
રાશિ (ખ, જ)
ઊંટના.... વાંકાં
ડોક ઊંચી

(ક્રિકેટ)



SRK - Sports
વરસનાં અઠવાડિયા
જય શ્રી.....
ગાય રહેઠાણ.

(ક્રિકેટ)



માટલી ઢાંકણ
હું BPK માં
દારૂ, રમ, વ્હીસ્કી
શીખ, શિખામણ

મુકરજી,
દેવગણ,
બૂમરાહ

કીટીપાર્ટી

(ખો) / (ટે) જરૂરી
ઉ.દા. બખોલ / ટેરવા

- અટક
- છપા
- માતા
- પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ
- વાહન
- નકલી
- કોમ
- રણ રહેઠાણ
- મૂવી
- કાલિયા
- અંગ
- સાધન
- મુસાફર
- ફાનસ

પટેલ, ખોટી, ખોપરી, અખો, ખોજા, પંખો, ખોડીયાર, ટેન્ટ, વટેમાર્ગુ, ગુટેનબર્ગ, ખોટે સીક્કે, લાલટેન, ટેક્ષી, વીજુ ખોટે

સંતાકૂકડી

ટ	કો	જ	રા	કા
ક	પ	ટા	સ	ઢા
ટ	કો	ણ	ઠા	પ
ક	મ	બ	જી	હે
દ	લી	બા	ણા	લ
ન	અં	સા	બુ	ગા
-ની	હે	કા	બૈ	મ
મ	ઘુ	રૂ	રા	દી
ઘં	ત	વૈ	કુ	ના

૧૦+શહેરો જાતે શોધો.
કેટલા શોધ્યા જનાબ ?

English Corner

- White
- Red
- Vehicle
- Dress Ending N
- 16
- Black
- Organ Ending k
- Citadel
- (3)2
- Satellite

Curd, Crow, Rose,
Neck, Cart Fort,
Gown, Nine, Four,
Moon

ઘૂટતો અંક

Ⓐ 2 3 4 5 1 7 = 96
1 3 4 9 7 3 = 92
7 6 6 8 2 6 = ?

Ⓑ — ÷ x + = √
(No BODMAS)
73 27 23 4

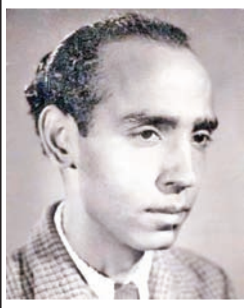
Ⓒ ∛ + √
(Any Number) = ( )²

A 196
B - ÷ = √ એકી સરવાળો X બેકી સરવાળો
C 1000, 36, 4

કૌન બનેગા અક્ક... લ પતિ ?

રજૂઆતના ક્રમમાં આ ફિલ્મો ગોઠવો
અ બૉંબે ટુ ગોવા બ નાગિન
ક આઝાદ ડ પડોશી

(૧) આ ગીતકારની અટક દુગ્ગલ
અ રાજેન્દ્ર કૃષ્ણ બ યોગેશ
ક નીરજ ડ અનજાન



(૨) પડદા પર રાજેન્દ્ર કૃષ્ણનું આ ગીત પ્રથમ
અ એક ચતુરનાર
બ ઈતના ન મુઝસે તુ પ્યાર
ક જાદુગર સૈયા, છોડો...
ડ ઈસ ભરી દુનિયામેં.....

(૩) છૂપ છૂપ ખડે હો જરૂર....(રાજેન્દ્ર કૃષ્ણ) બડી બહનના ગીતના સંગીતકાર
અ ખૈયામ બ રોશન
ક નૌશાદ ડ હુશ્નલાલ ભગતરામ

(૪) આ ગીત માટે રાજેન્દ્ર કૃષ્ણને ફીલ્મફેર એવોર્ડ
અ ચલ ઉડ જા રે પંછી
બ વો ભૂલી દાસ્તા
ક તુમ્હી મેરે મંદીર...
ડ રંગ દીલકી ધડકન....

(૫) બડી બહેનના ગીતની શબ્દ પૂર્તિ કરો ડી.આર. અંકલ ચલે જાના નહિ....
અ નીંદ ચુરાકે બ દીલ મિલાકે
ક નૈન મિલાકે ડ દીલ મિલાકે

(૬) માંગ કે સાથ તુમ્હારા ગીતમાં ટાંગામાં સંતાઈને જોતા બાલ કલાકાર

અ અરૂણા ઈરાની બ ડેઝી ઈરાની
ક હની ઈરાની ડ બેબી નાઝ

(૭) જેમ સંગમમાં રાધાનો ન્હાતા બેધીંગ કોસ્ચ્યુમ લાલ, એમ જય જય શિવશંકરમાં મુમતાઝ સાડી....

અ પીળી બ વ્હાઈટ
ક કેસરી ડ કાળી

(૮) ફીલ્મફેરમાં લાં...બો સમય અંતિમ પાને Q - A કોલમનાં રમૂજી જવાબ આપનાર
અ પરીક્ષિત સહાની બ આઈ.એસ. જોહર
ક મોતીલાલ ડ કાદરખાન

(૯) ૯૯૯ ક્યાં થશે ફીટ
અ હાઉસ નંબર.... બ કેદી નંબર....
ક પોસ્ટ બોક્ષ.... ડ દફા.....

થોડામાં ઘણું

- ૪૮ લાખ રૂપિયાનો જેકપોટ જીતનાર રાજેન્દ્ર કૃષ્ણ
- બડી બહનના ગીતો માટે પૈ નિર્માતાએ એમને ઑસ્ટીન ગાડી ભેટ આપી
- ૧૦ જાણીતી લોરીમાં ૩ લોરી એમની, ધીરે સે આ જા રે.....અય મેરી આંખો કે

Ans
બ, ક, અ, ડ
ક્રમ: (૧) અ (૨) ક (૩) ડ (૪) ક (૫) ક (૬) ક (૭) ક (૮) બ (૯) ક

આજ કી મુલાકાત બસ ઈતની
- રાજેન્દ્ર કૃષ્ણ

તનમન થકવી નાખતા નવરાત્રિના મીઠા ઉજાગરા પછી...

આંખોને થોડો આરામ આપીએ

આ નવરાત્રિ દરમિયાન, ગરબા ગ્રાઉન્ડ પર હોઈએ ત્યાં સુધી આંખોને સ્માર્ટફોનના સ્ક્રીન પર સતત સ્ક્રોલિંગથી મુક્તિ મળી, પણ નવે નવ રાત ફ્રેન્ડ્સ અને બીજી ગમતી વ્યક્તિઓના ફોટો કે રીલ રેકોર્ડ કરવા માટે આંખો સતત સ્માર્ટફોનના સ્ક્રીનમાં જ પરોવાયેલી રહી. દિવસ દરમિયાન સ્ક્રોલિંગ પણ વધ્યું. પરિણામે આખી નવરાત્રિ દરમિયાન તનમન તો થાક્યાં, સાથોસાથ આંખો પણ થાકી હશે.

હવે એને થોડો આરામ આપીએ. હવેના દિવસોમાં પણ ફોન આપણા હાથમાં અને નજર ફોનમાં જ રહેવાની છે. આપણે એકમેકના ફોટોગ્રાફ્સ અને રીલ્સ જોવામાં પરોવાયેલા રહેવાના છીએ. એ ધ્યાનમાં રાખીને, ફોનનાં એવાં કેટલાંક ફીચર્સ તપાસીએ, જે આપણી આંખો પર સ્ક્રીનની બ્લૂ લાઇટથી થતી અસર તથા આપણી ઊંઘમાં ખલેલ સામે કેટલુંક રક્ષણ આપી શકે છે.

આ બધું તમને કેટલો ફાયદો કરશે એ કહી ન શકાય, પણ ટ્રાય કરી જુઓ!

સ્માર્ટફોનનો વધુ પડતો ઉપયોગ આપણા શરીરને વિવિધ રીતે નુક્સાન કરે છે - આ વાત આપણે જાણીએ છીએ, છતાં...

આપણે સ્માર્ટફોનની આદત છોડી શકતા નથી. રાત્રે અંધારામાં પણ સ્માર્ટફોન આપણા હાથમાંથી છૂટતો નથી.

તમને પણ આવી આદત હોય તો આંખ અને ઊંઘ બંને પર લાંબા ગાળાની અસર થાય તે પહેલાં ચેતી જવું સારું.

આંખો માટે ડિજિટલ સ્ક્રીનની બ્લૂ લાઇટ હાનિકારક છે, બચાવનાં પગલાં જરૂરી છે

આપણે સૌ પોતાના સ્માર્ટફોનનો રાતદિવસ ઉપયોગ કરતા હોઇએ ત્યારે આંખ પર તેની અસર થવાની મોટી સંભાવના રહે છે. મોટા ભાગે આપણે આવી અસર ટાળવા માટે ફોનના ડિસ્પ્લેમાં બ્રાઇટનેસ વધુ ઓછી કરીને કંઈક કર્યાનો સંતોષ માની લેતા હોઇએ છીએ. એથી આગળ વધવું હોય તો ફોનમાં બધે જ ડાર્ક મોડનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ પણ કરી શકાય.

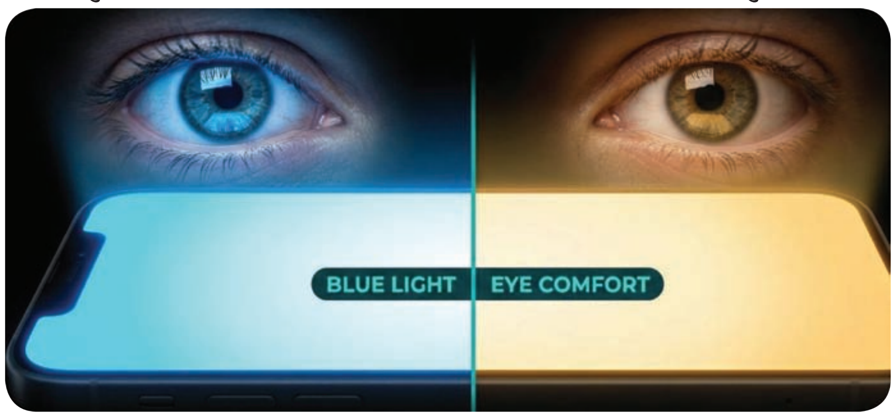
તકલીફ એ છે કે આ બધાં સેટિંગ્સનો કોઈ એક સ્ટાન્ડર્ડ રુલ હોતો નથી. કેટલી બ્રાઇટનેસ સૌને અનુકૂળ ગણાય એવો કોઈ નિયમ નથી. તેમ ડાર્ક મોડથી બધાની આંખોને રાહત મળે એવું પણ નથી.

તેમ છતાં સ્માર્ટફોનના સતત વધતા ઉપયોગને કારણે આપણે આંખોને બચાવવા માટે જે ઉપાયો મળતા હોય તેની અજમાયશ કરવી જરૂરી છે.

બ્લૂ લાઇટ સામે રક્ષણ

સ્માર્ટફોનના સ્ક્રીનમાં બ્લૂ લાઇટનું પ્રમાણ વધુ હોય તો તેનાથી ‘કમ્પ્યૂટર વિઝન સિન્ડ્રોમ’ તરીકે ઓળખાતી તકલીફ થઈ શકે છે. સાદા શબ્દોમાં એમ કહેવાય કે ખાસ કરીને ઝાંખા અજવાળામાં આપણે વધુ પડતો સમય સ્માર્ટફોનના સ્ક્રીનમાં પરોવાયેલા રહીએ તો સ્ક્રીનની બ્લૂ લાઇટથી આંખો ખેંચાવાની તકલીફ ઊભી થાય.

નિષ્ણાતો કહે છે કે બ્લૂ લાઇટ અન્ય કલર્સની વેવલેન્થ કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સ્પ્રેડ થાય છે જેને કારણે આંખમાં વધુ પ્રકાશ પહોંચે છે અને પછી આપણી આંખો



સહેલાઇથી ફોક્સ કરતી શકતી નથી.

બ્લૂ લાઇટ ઉપરાંત સ્ક્રીનની વધુ પડતી બ્રાઇટનેસ, કોન્ટ્રાસ્ટ તથા વધુ પડતો સમય સ્ક્રીન સામે જોઈ રહેવાને કારણે પણ આંખોમાં તકલીફ થઈ શકે છે.

નિષ્ણાતો કહે છે કે રાતના સમયે આંખો વધુ પડતી બ્લૂ લાઇટનો સામનો કરે તો આપણી ઊંઘનું નિયમન કરતા ‘મેલેટોનિન’ નામના હોર્મોન પેદા થવાનું પ્રમાણ ઘટે છે. જેને કારણે રાતના સમયે વધુ પડતો સ્માર્ટફોન જોયા પછી આપણે ઊંઘવાનો પ્રયાસ કરીએ તો પડખાં ઘસતા રહીએ છીએ.

આ બધી તકલીફો સામે રક્ષણ આપવા માટે વિવિધ મોબાઇલ મેન્યુફેક્ચરિંગ કંપની ફોનમાં ‘આઇ કમ્ફર્ટ’ મોડ ઉમેરી રહી છે. કેટલાક ફોનમાં આ ફીચર ‘કમ્ફર્ટ ફિલ્ટર્સ’ કે ‘આઇકેર મોડ’ કે ‘આઇ કમ્ફર્ટ શિલ્ડ’ તરીકે પણ ઓળખાય છે.

આપણે આ ફીચર ઓન કરીએ એ પછી ફોનના ડિસ્પ્લેમાં બ્લૂ લાઇટનું પ્રમાણ ઘટે છે અને યલો કે રેડ ટોનનું પ્રમાણ વધે છે. આમ જુઓ તો બ્લૂ કલર ઠંડો (કોલ્ડ) ગણાય છે, જ્યારે યલો કે રેડ ટોન ગરમ (વાર્મ) ગણાય પરંતુ આંખ માટે એ વધુ રાહતરૂપ ગણાય છે.

સ્ક્રીન પર વાર્મ કલર્સનું પ્રમાણ વધવાને કારણે સ્માર્ટફોનના ડિસ્પ્લેમાં ખાસ કરીને સાંજ કે રાતના સમયે વ્હાઇટ લાઇટની તીવ્રતા ઘટે છે. પરિણામે આંખોને તકલીફ થવાની શક્યતા ઘટે છે અને રાત્રે ઊંઘ પણ વધુ સારી આવી શકે છે.

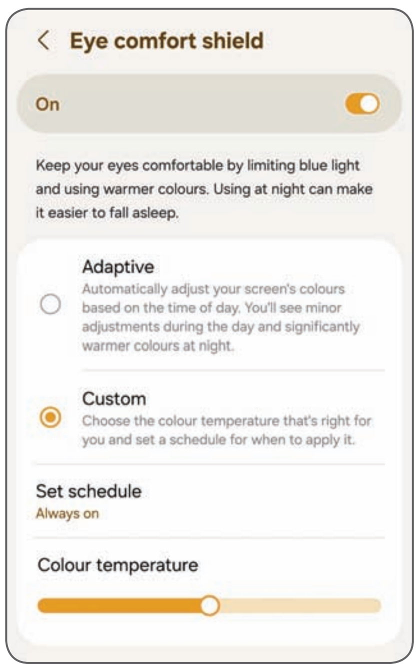
આ મોડ મુખ્યત્વે ફોનના ડિસ્પ્લેમાં બ્લૂ લાઇટનું પ્રમાણ ઘટાડે છે તેથી આંખ ખેંચાવાની સમસ્યા તથા ઊંઘનું સંતુલન બગડવાની તકલીફ ઘટી શકે છે.

અલબત્ત, આ વાત દરેક વ્યક્તિએ બદલાઈ શકે છે. ‘આઇ કમ્ફર્ટ’ મોડથી કોને કેટલી રાહત થશે એ સ્પષ્ટ કહી શકાય નહીં, તમારે તેની અજમાયશ કરીને થોડો સમય એ જ મોડ ઓન રાખીને તમને તે અનુકૂળ થશે કે નહીં તે તપાસવું પડે.

‘આઈ કમ્ફર્ટ શીલ્ડ’નો લાભ કેવી રીતે લેવો?

તમારા ફોનમાં ‘આઇ કમ્ફર્ટ’ મોડ હોય તો તેને ઓન કરવાનાં પગલાં જાણી લઇએ.

- ફોનમાં સેટિંગ્સમાં જાઓ. તેમાં ડિસ્પ્લેમાં જાઓ.
- અહીં ‘આઇ કમ્ફર્ટ શીલ્ડ’ કે ‘કમ્ફર્ટ વ્યૂ’ જેવો ઓપ્શન જોવા મળશે. તેને ક્લિક કરતાં આ ફીચરનું પેજ ઓપન થશે.
- અહીં સૌથી ઉપર તેને ઓન કરવાનું ટોગલ મળશે.
- તેને ઓન કરશો એ સાથે ફોનના સ્ક્રીનની વ્હાઇટ બ્રાઇટનેસ ઘટશે અને સ્ક્રીનનો કલર ‘સેપિયા’ ટોનનો થશે. તમે જાણતા જ હશો કે કિન્ડલ રીડર કે અન્ય રીડિંગ એપ્સમાં આપણે ફોનના સ્ક્રીન પર ઘણું વાંચવું હોય ત્યારે આંખોને રાહત આપવા માટે પેજ માટે આવો ‘સેપિયા’ કલર પસંદ કરવાની સગવડ હોય છે.
- ફોનમાં ‘આઇ કમ્ફર્ટ શીલ્ડ’ કે ’કમ્ફર્ટ વ્યૂ’ ઓન કરીએ ત્યારે તેને માટે બે વિકલ્પ મળે છે. એક છે ‘એડેપ્ટિવ’ અને બીજો છે ‘કસ્ટમ’.
- ‘એડેપ્ટિવ’ ઓપ્શન તેના નામ મુજબ દિવસના સમય અનુસાર આપણા સ્ક્રીનના કલર્સ આપોઆપ એડજસ્ટ કરે છે.
- આ વિકલ્પ પસંદ કરીએ તો દિવસ દરમિયાન સ્ક્રીનના બ્લૂટોનમાં ખાસ ઘટાડો જોવા નહીં મળે પરંતુ રાતના સમયે નોંધપાત્ર રીતે વધુ સેપિયા ટોન જોવા મળશે.
- ‘કસ્ટમ’ ઓપ્શનમાં નામ મુજબ આપણે ઇચ્છીએ તેવું કલર ટેમ્પરેચર પસંદ કરી શકીએ છીએ અને આપણને શું અનુકૂળ રહેશે તે તપાસી શકીએ.
- આવા ‘કસ્ટમ’ કલર ટેમ્પરેચર માટે આપણે



શેડ્યૂલ પણ નક્કી કરી શકીએ. જેમ કે સાંજના સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધી આ મોડ ઓન રહે અથવા સાંજે નિશ્ચિત સમયે શરૂ થઈને સવારે નિશ્ચિત સમયે તે બંધ થાય એવું સેટિંગ પણ આપણે કરી શકીએ.

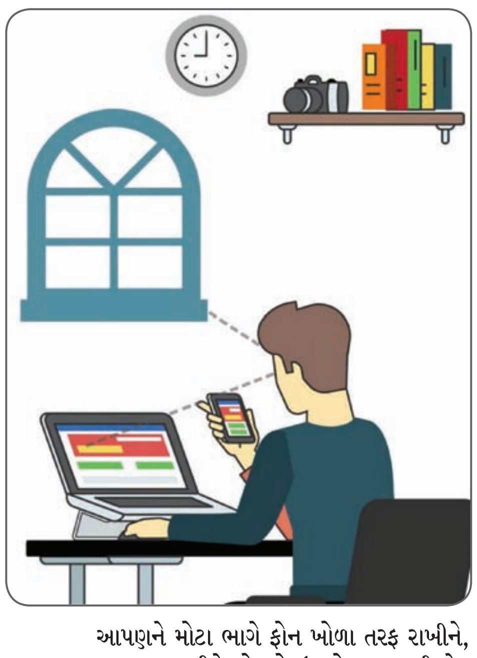
- આટલા ઊંડા ઉતરવું ન હોય તો ‘એડેપ્ટિવ’ મોડ પસંદ કરવો યોગ્ય રહેશે.

બીજાં ક્યાં પગલાં યાદ રાખવાં?

એ પણ ખાસ યાદ રાખવું જોઇએ કે ફોનમાં ‘આઇ કમ્ફર્ટ’ મોડ ઓન કરી દેવાથી આંખને પૂરેપૂરું રક્ષણ મળી જશે એવું પણ માની ન લેવાય.

ફોન સામે આંખોને રક્ષણ આપવા માટે બીજા ઉપાયો પણ અજમાવવા જોઇએ. જેમ કે...

- **૨૦-૨૦-૨૦ રુલઃ** નિષ્ણાતો કહે છે કે કમ્પ્યૂટર કે સ્માર્ટફોનના સ્ક્રીનમાં આપણે નજર પરોવી રાખી હોય ત્યારે દર ૨૦ મિનિટે આપણે ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડનો બ્રેક લઈને ૨૦ ફૂટ દૂરની બાબતો પર નજર માંડવી જોઇએ. આવી આદત કેળવવાથી ડિજિટલ સ્ક્રીનના વધુ પડતા ઉપયોગથી આંખો ખેંચાવાનું પ્રમાણ ઘટી શકે છે.
- **સ્ક્રીનની બ્રાઇટનેસઃ** ફોન અને કમ્પ્યૂટર બંનેના સ્ક્રીનની બ્રાઇટનેસ આસપાસના અજવાળાં અનુસાર એડજસ્ટ કરવી જરૂરી છે. બને ત્યાં સુધી રૂમમાં પૂરતું અજવાળું રાખીને ડિજિટલ સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. ફોનની બ્રાઇટનેસ વધુ પડતી હશે તો આંખોને તકલીફ થશે. તેમ બ્રાઇટનેસ વધુ પડતી ઓછી હશે તો પણ આંખોને શ્રમ પડશે.
- **યોગ્ય ફોન્ટ સાઇઝઃ** સ્ક્રીન પરના ફોન્ટની સાઇઝ ઓછી હોય અને વાંચવામાં તકલીફ થતી હોય તો ફોન્ટની સાઇઝ વધારી દેવી સારી.
- **સ્ક્રીનની યોગ્ય ગોઠવણીઃ** કમ્પ્યૂટરનો સ્ક્રીન હોય તો તે આપણાથી કમસે કમ એક હાથના અંતરે, આંખના લેવલે અને સહેજ નીચેની તરફ ઢળતો રહેવો જોઇએ. સ્માર્ટફોનની વાત કરીએ તો



આપણને મોટા ભાગે ફોન ખોળા તરફ રાખીને, ગરદન ઝૂકાવીને ફોનનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હોય છે. તેને બદલે ફોનને ગરદન ઝૂકાવ્યા વિના ઉપયોગ કરી શકાય તેવા લેવલે રાખવાથી આંખ અને ગરદન બંનેને રાહત રહેશે.

- **ડિજિટલ સ્ક્રીનનો મર્યાદિત ઉપયોગઃ** રાત્રે સૂવાના સમય પહેલાં ડિજિટલ સ્ક્રીન ટાઇમ ઘટાડવો એ સારી ઊંઘ અને આંખોને રાહત આપવા માટેનો રામબાણ ઉપાય છે.

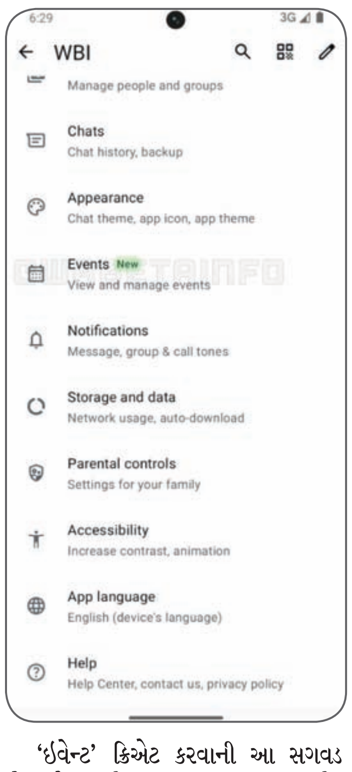
વોટ્સએપનો પર્સનલ ઉપયોગ કરતા હો કે પ્રોફેશનલ, તેમાંનું ઈવેન્ટ ફીચર ઘણું ઉપયોગી છે

વોટ્સએપમાં ઈવેન્ટ ફીચરમાં ફેરફાર - હવે બધું અલગ પેજ પર

આપણી વોટ્સએપ એપમાં ‘ઈવેન્ટ’ નામે એક ફીચર છે, તેનો તમે ઉપયોગ કરો છો? તેમાં એક નવી સુવિધા આવી છે. તેની વાત કરતાં પહેલાં મૂળ ફીચર શું છે એની વાત કરી લઈએ.

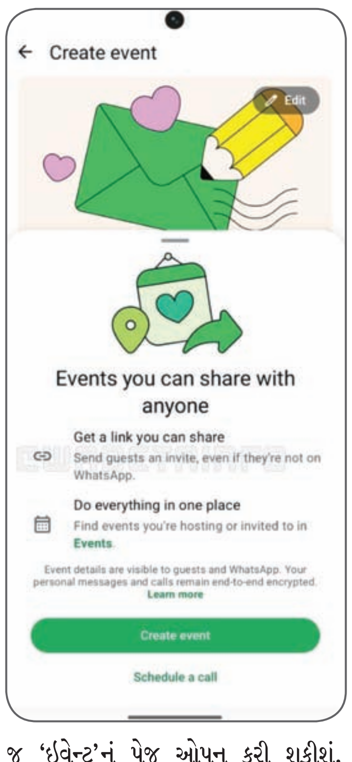
મિત્રો કે નજીકના સ્વજનો સાથે તમે કોઈ નાનું ગેધરિંગ, હેન્ગઆઉટ કે ડિનર પ્લાન કર્યું હોય તો તેના માટે વોટ્સએપમાં ‘ઈવેન્ટ’ ક્રિએટ કરી શકાય છે. આપણે કોઈ પણ કોન્ટેક્ટ સાથેની વ્યક્તિગત ચેટમાં કે ગ્રૂપમાં આવી ‘ઈવેન્ટ’ ક્રિએટ કરી શકીએ. એ માટે અત્યારે આપણે વ્યક્તિગત ચેટ કે ગ્રૂપ ચેટમાં મેસેજ ટાઇપિંગ બોક્સમાંના એટેચમેન્ટ આઇકન પર ક્લિક કરવાનું રહે છે. પછી ‘ઈવેન્ટ’નો વિકલ્પ પસંદ કરવા મળે.

ઈવેન્ટ માટે આપણે નામ આપી શકીએ તથા ટૂંકી વિગતો લખી શકાય. ઈવેન્ટ ક્યારે શરૂ થશે અને ક્યારે પૂરી થશે એ દર્શાવતી નિશ્ચિત તારીખ અને સમય પણ લખી શકાય. આપણે ઇચ્છીએ તો ઈવેન્ટનું લોકેશન ઉમેરી શકીએ. તેમ જ ઈવેન્ટ માટે વોટ્સએપ કોલની લિંક બનાવીને તેને પણ સૌ સાથે શેર કરી શકીએ. આ કોલમાં જોડાવા માટે પહેલાં આપણી મંજૂરી જરૂરી છે કે નહીં એ પણ નક્કી કરી શકાય. ફ્રેન્ડ્સ કે ફેમિલી સાથેની ઈવેન્ટમાં આ બધી વાતો જરૂરી ન બને, પરંતુ ઓફિસ મીટિંગ કે પ્રેઝન્ટેશન જેવી કોઈ ઈવેન્ટ સેટ કરતા હોઇએ ત્યારે આ બધું કામ લાગે. આપણી ઈવેન્ટની વિગતો જેમની સાથે શેર થઈ હોય એ લોકો અન્ય એક વ્યક્તિને પણ ઈવેન્ટમાં ઉમેરી શકે એવું સેટિંગ પણ કરી શકાય.



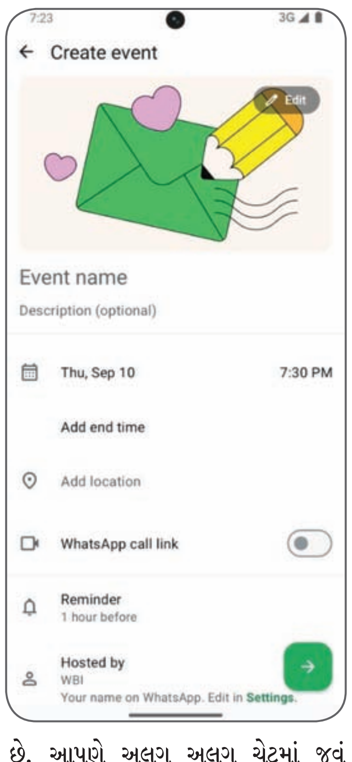
‘ઈવેન્ટ’ ક્રિએટ કરવાની આ સગવડ વોટ્સએપમાં મે ૨૦૨૪થી મળી ગઈ છે. હવે તેમાં એક સુધારો થઈ રહ્યો છે.

હવે ‘ઈવેન્ટ’ માટે વોટ્સએપના સેટિંગ્સમાં એક અલગ પેજ ઉમેરાઈ રહ્યું છે. મતલબ કે આપણે વ્યક્તિગત ચેટ કે ગ્રૂપ ચેટમાં ગયા વિના વોટ્સએપના સેટિંગ્સમાંથી



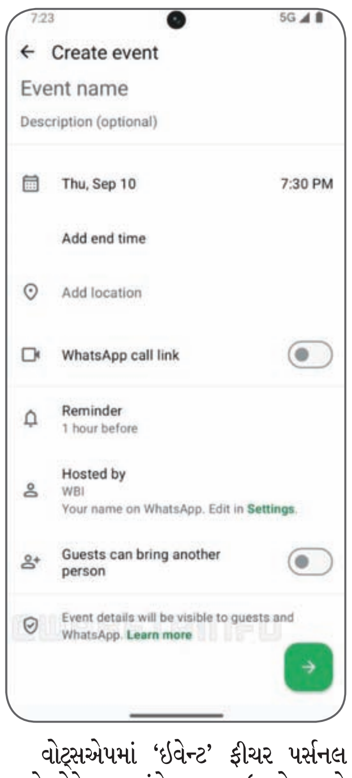
જ ‘ઈવેન્ટ’નું પેજ ઓપન કરી શકીશું. અહીંથી પહેલાંની જેમ વિવિધ વિગતો અને સેટિંગ્સ સાથે ‘ઈવેન્ટ’ ક્રિએટ કરીને અન્ય વ્યક્તિ કે ગ્રૂપ સાથે શેર કરી શકીશું.

આ પેજ પર આપણે ક્રિએટ કરેલી કે આપણને જેમાં ઇન્વાઇટ કરવામાં આવ્યા હોય તે બધી ઈવેન્ટ એક સાથે જોઈ શકાય



છે. આપણે અલગ અલગ ચેટમાં જવું પડતું નથી. ‘ઈવેન્ટ’માં જેમને ઇન્વાઇટ કરવામાં આવ્યા હોય તે લોકો જે તે ઈવેન્ટના જવાબમાં પોતાનો રિસ્પોન્સ આપી શકે છે.

જે લોકો પોતે સામેલ થશે એવું કન્ફર્મ કરે તેઓ ઈવેન્ટમાં સામેલ થનારા અન્ય લોકોનાં નામ અને તેમના રિસ્પોન્સ જોઈ શકે છે.



વોટ્સએપમાં ‘ઈવેન્ટ’ ફીચર પર્સનલ અને પ્રોફેશનલ બંને પ્રકારના ઉપયોગ માટે કામનું છે. હવે તેનું અલાયદું પેજ મળવાથી આખી વાત વધુ સહેલી બનશે.

એક ખાસ પહેલ, આપને માટે!

શ્રેયાર્થ યુનિવર્સિટી TECHNO QUIZ

ટેક્નોક્વિઝમાં ભાગ લો, નોલેજ સાથે ઇનામ મેળવો!

પ્રશ્ન-૧. ડિજિટલ સ્ક્રીનની બ્લૂ લાઇટથી કયા હોર્મોનનું સંતુલન બગડે છે, જે આપણી ઊંઘના ચક્રને ખોરવી નાખે છે?
(૧) ઇન્સ્યૂલિન (૨) મેલેટોનિન (૩) એડ્રિનાલિન

પ્રશ્ન-૨. ભારતમાં વોટ્સએપમાં ‘ઈવેન્ટ’ ક્રિએટ કરવાનું ફીચર ક્યારથી ઉમેરાયું? (૧) ઓગસ્ટ ૨૦૧૮થી (૨) ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦થી (૩) મે ૨૦૨૪થી

પ્રશ્ન-૩. મેટાનું એડવર્ટાઇઝિંગ પ્લેટફોર્મ કયા નામે ઓળખાય છે?
(૧) મેટા એડ્સ (૨) ફેસબુક એડ્સ
(૩) મેટા સ્માર્ટ કનેક્ટ

જવાબો મોકલવા આ ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરો

તા. ૧૪-૧૦-૨૦૨૬ ક્વિઝના વિજેતાઓ

હંસા એન. ચૌહાણ, ચેતનભાઈ દેસાઈ, જિજ્ઞેશ પંડ્યા

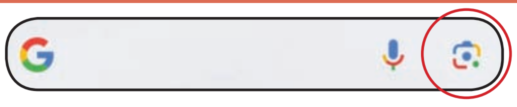
તા. ૧૪-૧૦-૨૦૨૬ ક્વિઝના જવાબો

પ્રશ્ન-૧. રે-બાન મેટા સ્માર્ટ ગ્લાસિસનું લેટેસ્ટ વર્ઝન નીચેનામાંથી કયું છે? - જેન ૩

પ્રશ્ન-૨. સ્માર્ટ ગ્લાસિસમાં ફોટો-વીડિયો કેપ્ચર થાય છે એવી સામેની વ્યક્તિને કઈ રીતે જાણ થાય?- ફ્રેમમાં એલઇડી લાઇટથી

પ્રશ્ન-૩. એમેઝોનનાં જૂનાં ટેબલેટની રેન્જનું નામ શું હતું? - ફાયર

વિજેતાઓને અભિનંદન! આપનાં ઇનામ માત્ર રૂબરૂ અથવા કોઈ પ્રતિનિધિ દ્વારા આ સરનામેથી ૧૫ દિવસમાં મેળવી લેવાનાં રહેશેઃ શ્રેયાર્થ યુનિવર્સિટી, એમ. જે. લાઇબ્રેરી પાસે, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ(સવારના ૧૦થી સાંજના ૬)
૯૩૧૩૯૨૬૧૦૨/૪, info@shreyarthuni.ac.in,
વેબસાઇટઃ shreyarthuni.ac.in.



ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરવા માટે સ્માર્ટફોનમાં ગૂગલ સર્ચ એપમાં ‘લેન્સ’ ઓપન કરી તેનાથી કોડ સ્કેન કરો. આઇફોન તથા અમુક એન્ડ્રોઇડ ફોનમાં ડાઇરેક્ટ કેમેરા ઓપન કરી સ્કેન કરી શકાશે (તમારા ફોનમાં આ સગવડ તપાસવા માટે કેમેરા એપનાં સેટિંગ્સ તપાસી જુઓ). એ ઉપરાંત, ફોનમાં ક્રોમ બ્રાઉઝરમાં ‘શેર’ બટન ક્લિક કરતાં ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરવાનો વિકલ્પ મળશે. પેટીએમ જેવી અમુક પેમેન્ટ એપમાંથી પણ આ ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરી શકાશે.

ટેકન્યૂઝ | ટેકજગતના ખબરઅંતર...

મેટાનાં પ્લેટફોર્મ્સ પર બિઝનેસનું પ્રમોશન મોંઘું થઈ રહ્યું છે

વર્ષોથી ભારત સહિત વિશ્વના મોટા ભાગના દેશોના નાના મોટા બિઝનેસ પોતાની બ્રાન્ડ કે પ્રોડક્ટ્સના પ્રમોશન માટે ગૂગલ અથવા મેટાના એડવર્ટાઇઝિંગ પ્લેટફોર્મ ‘મેટા એડ્સ’નો ઉપયોગ કરતા હોય છે. આ બંને પ્લેટફોર્મ ઓનલાઇન એડવર્ટાઇઝિંગમાં સૌથી આગળ છે એમ કહી શકાય. જોક બંને પર પ્રમોશન અને ટાર્ગેટિંગ અમુક રીતે અલગ છે. ગૂગલમાં મોટા ભાગે જનરલ સર્ચ અથવા ગૂગલના એડવર્ટાઇઝિંગ નેટવર્કમાં સામેલ બ્લોગ્સ અને વેબસાઇટ જેવા પ્લેટફોર્મ પર પ્રમોશન કરી શકાય છે. જ્યારે મેટામાં બધું ફોકસ તેના પોતાના ફેસબુક અને ઇન્સ્ટાગ્રામના યૂઝર્સમાં પ્રમોશન પર છે.

વર્ષોથી એવી એક છાપ હતી કે મેટા પર ઓછા ખર્ચે વધુ લોકો સુધી

પોતાની વાત પહોંચાડી શકાય છે. પરંતુ ધીમે ધીમે આ છાપ ભૂંસાઈ રહી છે. મેટા પર પણ ઓનલાઇન પ્રમોશન મોંઘું થતું જાય છે. કેટલાક લેટેસ્ટ અભ્યાસો બતાવે છે કે મેટા પર પ્રમોશનનો ખર્ચ આગલા વર્ષની સરખામણીમાં ૧૪ ટકા જેટલો વધ્યો છે. બીજી તરફ એટલો ખર્ચ કર્યા પછી જેટલા લોકો સુધી પહોંચી શકાય તેમાં ખાસ કોઈ ફેર પડ્યો નથી.

અત્યારે ભારતમાં ઇન્ટરનેટનો વ્યાપ જબરો વધ્યો છે, વધુને વધુ લોકો પોતાના સ્માર્ટફોન કે કમ્પ્યૂટરમાં ઇન્ટરનેટ પર એક્ટિવ થઈ રહ્યા છે. પરંતુ તેની સરખામણીમાં ઓનલાઇન જાહેરાતો જોઈને ખરેખર શોપિંગ કરનારા લોકોનું પ્રમાણ બહુ વધ્યું નથી.

પરિણામે એવી સ્થિતિ છે કે મેટાના પ્લેટફોર્મ પર વિવિધ બિઝનેસ એના એ જ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવા માટે મથી રહ્યા છે.

ઓનલાઇન એડવર્ટાઇઝિંગ યૂઝર્સના ટાર્ગેટિંગ મુજબ ‘ઓક્શન’ આધારિત હોય છે. મતલબ કે કોઈ એક યૂઝરની નજરમાં આવવા માટે એક જ કેટેગરીની કે અલગ અલગ કેટેગરીની કંપની પ્રયાસ કરી રહી હોય તો જે કંપની વધુ રકમ ચૂકવવા તૈયાર હોય તેની જાહેરાત એ યૂઝરને બતાવવામાં આવે.

અત્યારે મેટાના પ્લેટફોર્મ પર એડવર્ટાઇઝર્સ વધી રહ્યા છે, પરંતુ યૂઝર્સ લગભગ એટલાના એટલા રહે છે તેથી એડવર્ટાઇઝર્સ વચ્ચે સ્પર્ધા પણ વધે છે. તેથી તેમનો ખર્ચ ઊંચો જાય છે.

આપનાં સૂચનો, સવાલો મોકલો આ સરનામા પર :
technoworld.gs@gmail.com

લેખન-સંકલન : હિમાંશુ કીકાણી

નાના પાટેકર : માસ્ક પહેરીને ફરતા ગ્લેમરવર્લ્ડમાં ફિલ્ટર વિનાનો સ્ટાર સોલ્જર એક્ટર!

અનાવૃત

જય વસાવડા

''જે ગીતામાં છે, બાઈબલમાં છે, એવું જ કુરઆનમાં પણ છે. મને હંમેશા એવું લાગે છે કે આપણાં અંદરના ભાગેથી પવિત્ર થવા માટે, પાક થવા માટે, સુરોના આરોહ-અવરોહથી જ આ શ્લોક, આ કલમા બધું બન્યું છે. એવું મને લાગે છે. કારણ કે આ પઢવાથી મને અંદરથી જ ખૂબ સારું અનુભવાય છે. ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યમ્... બિસ્મિલ્લાહિર રહેમાનિ રહીમ...તો મને સારું લાગે છે, હું બધું જ વાંચું છું, બોલું છું. મને શફી ઈનામદારે આયત અલ-કુર્સી શીખવેલી. એંશીના દાયકામાં એની કારમાં હું નવો નવી જાણીતો થયેલો નીકળતો ને મુંબઈની ભીડ મને જોઈ હાથ હલાવતી થયેલી ત્યારે હું શફીને કહેતો કે જો લોકો માને છે કે આ કાળાકલૂટા મરાઠીએ નવી કાર લીધીને ગોરોચિટ્ટો ડ્રાઈવર રાખ્યો છે. શફી કહેતો કે અમારા પૂર્વજો કન્વર્ટ થયા હશે ને હું હસીને કહેતો કે પ્રેમનો ધર્મ પાળવો હોય તો પછી શું હિંદુ ને શું મુસ્લિમ !

પણ મને એ સવાલ હંમેશા અહીં તકલીફ આપે છે, કે જેહાદના નામી આતંકી હરકતો કરવા માટે... આટલા નાના-નાના બાળકો છે, ૧૮-૨૦ વર્ષના કેમ બીજાને મારવા તૈયાર થતા હશે ? એવી કઈ વાત છે કે એમને આવું કરવાનું મન થાય છે? એ બધા (યુવાન ત્રાસવાદીઓ) પહેલાં તો પોતાની જાતને મારતા હશે ને, ત્યારે જઈને આ કરી શકે ! પોતાના મનને ક્યાંક તો તકલીફ થતી હશે કે નહિ આવી હિચકારી હિંસા કરતી વખતે ! એમને ફિદાયીન થઈને કઈ જન્નત નસીબ થવાની છે આવું કર્યા પછી?

જુઓ, ધારો કે મારી પાસે રૂપિયા છે. વચ્ચે રસ્તો છે. ત્યાં સામે ફૂટપાથ છે, ત્યાં ઝૂંપડપટ્ટી છે. આ બાજુ હું રહું છું, હું આલીશાન ફ્લેટમાં રહું છું. ત્યાં ભૂખ્યા બાળકો છે. હું સવારે મારા બાળકને દરવાજા સુધી છોડવા જાઉં છું, ગાડી આવે છે, ગાડીમાં બેસાડું છું. ચોખ્ખા કપડાં પહેરેલા છે, તે જતો રહે છે. ત્યાં એક ભૂખ્યું બાળક છે, કપડાં વગરનું, નાક વહી રહ્યું છે, હાડકાં દેખાઈ રહ્યાં છે, તે રોઈ રહ્યું છે. અહીંથી મારું ધ્યાન શિફ્ટ થઈને ત્યાં નથી જતું. મારું બાળક જેવું ગાડીમાં બેસે છે, તે જાય છે અને હું મારા ઘરમાં જતો રહું છું. વાસ્તવમાં બંનેમાં ફરક કેટલો છે? પરિસ્થિતિનો? ના એ ફરક નથી, માત્ર વચ્ચે એક રસ્તો છે.

જે દિવસે તેઓ ઈચ્છશે, તે રસ્તો ઓળંગીને આ ફૂટપાથ પર આવી જશે, તમારા ઘરમાં ઘૂસી જશે. તો તમારી એ જવાબદારી બને છે કે આજે તમારી પાસે જે છે, તે તેમની સાથે વહેંચો. મને લાગે છે કે હું પણ એક દિવસ ત્યાં હતો. હું અહીં આવ્યા પછી એ ભૂલી નહીં શકું, કારણ કે હું પણ તેમનામાંથી જ એક છું. હું પહેલાં મારી જાતને કહું છું. મને લાગે છે કે મારું ખિસ્સું ભરેલું છે તો મારી જવાબદારી છે કે હું મારા ખિસ્સામાં હાથ નાખું. હું સાચું કહું છું, આ એક રસ્તો ઓળંગવો ખૂબ સરળ છે. (એ થવા લાગ્યું તો રોકી નહિ શકો)

''જુઓ ને, મારી પાસે શું છે? મારી પાસે આ એક માધ્યમ છે. (સિનેમા) આ માધ્યમ દ્વારા જ હું કંઈક કરી શકું છું. પોલિટિક્સમાં તો હું જઈ ન શકું. આજે હું કોઈ પાર્ટી જોઈન કરીશ, કાલે સાચું બોલીશ તો મને કાઢી મૂકશે, પછી બીજી પાર્ટીમાં એવું થશે. દસ પંદર દિવસમાં બધી પાર્ટીઓ પૂરી થઈ જશે, પછી હું પાછો ફિલ્મોમાં આવીશ. મને લાગે છે કે હું હજુ સુધી કંઈ કરી નથી શક્યો. જ્યારે કોઈ આવી ફિલ્મો બનાવવા ઈચ્છે છે, તો હું તેનો હિસ્સો બનું છું. મારી પાસે આ આટલું પ્રભાવશાળી માધ્યમ છે, હું કંઈક કહું... ગુમરાહ થયા છે તેમની સાથે વાત કરું. બની શકે કે એમાંથી એક દીકરો કાલે મારો પણ હોય. જો એ આતંકવાદી બની જાય, તો હું શું કરીશ? તો આ એ માધ્યમ છે જેના દ્વારા હું મારા બધા બાળકો સાથે વાત કરવાની કોશિશ કરું છું.''

એટલું તો સમજી ગયા હશો કે આ વાતો નાના પાટેકરની છે. એટેક્સ ઓફ ૨૬/૧૧ ફિલ્મ જેના બ્રિલિયન્ટ ક્લાઈમેક્સનો ઉલ્લેખ ગયા સપ્તાહના લેખમાં કરેલો, એની રિલીઝ વખતે રામગોપાલ વર્મા સાથે ઉભા રહી સાહિત્ય આજ તક માટે ત્યારે ત્યાં કામ કરતા પત્રકાર પુણ્ય પ્રસૂન વાજપેયીને નાનાએ આ વાતો કરેલી. ગયા સપ્તાહે લખેલું એમ ક્રાંતિવીરના હિંદુ કા ખૂન, મુસલમાન કા ખૂન જેવા ઘણા સંવાદો તો નાનાએ જ ત્યારે એમ જ બોલેલા, મતલબ ખુદ લખેલા. ગુજરાતી મેહુલકુમાર (મૂળ નામ મહમદહુસેન બલોચ) સાથે છેલ્લા શ્વાસ સુધી નાનાનો વિશ્વાસનો સંબંધ. આ ફિલ્મ જ મુંબઈમાં બોમ્બબ્લાસ્ટ અને રમખાણો વખતે નાનાએ જે એકલા રઝળપાટ રાતના કરેલી એમાંથી જન્મેલી. નાનાએ વારંવાર કહેલું કે ''આ તો રાજકારણીઓ ઉશ્કેરે છે અને આપણે વગર કારણે એકબીજાના માથા ફોડીએ છીએ. બાકી તો આપણે કેટલાય વર્ષોથી સાથે જ રહીએ છીએ ને.''

અને ધર્મથી આગળ દેશને મુકતા આ તિરંગાપ્રેમી સૈનિકે લલ્લનટોપને જે મેરેથોન ચારેક કલાકનો ઈન્ટરવ્યું આપેલો એમાં પણ કહેલું કે ''હું ૭૫નો થવા આવ્યો પણ હજુ આ હિંદુ મુસ્લિમ વાળો મામલો સમજાતો નથી મને!'' નાના પાટેકરની કઝીન હતી. શશી. સગી બહેન જેટલો જ ભાવ. ડોક્ટર હતી. એ બીજા ડોક્ટર અબ્બાસને લવ મેરેજમાં પરણી ગઈ. (ઈન્ટરનેટ પર એક મુસ્લિમ બાળકને તેડીને નાનાનો વિડીયો વાઈરલ થાય છે એ આ પરિવારનો. નાના પાટેકરનો એકમાત્ર પુત્ર મલ્હાર તો કદાચ પરણ્યો નથી ને નાનાને કોઈ ગ્રાન્ડચાઈલ્ડ નથી) એ વખતે નાનાએ પબ્લિકલી કહેલું કે ''મેં મારી શશી ગુમાવી છે, એવું શું કામ વિચારું. ઉલટું મેં અબ્બાસ મારા ફેમિલીમાં મેળવ્યો છે ! બેઉ હાઈલી એજ્યુકેટેડ ડોક્ટર છે અને એકમેકના પ્રેમમાં છે. આમાં ધર્મ ક્યાંથી ધુસી ગયો વચ્ચે !''

બીજા કોઈ આવું કરે તો લુખ્ખાઓના ટોળા પાછળ પડી જાય. પણ નાના પાટેકારમાં તો આજે પણ આ વાંચીને સમસમી જાય તો બીજું શું કહી શકો ? બોલવામાં બેબાક એવા આ માથાફરેલ માનવીએ તો વિવેક અગ્નિહોત્રી માટે વેક્સીન વોર જેવી ફિલ્મો પણ કરી અને વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ પણ એને જાહેર અંજલિ આપતી વખતે એને ''કોઈ પિંજરામાં કેદ ના થાય એવું પંખી'' યોગ્ય રીતે જ કહેલો ! શરદ પવાર સાથે એને ભળતું ને બાલાસાહેબ ઠાકરે સાથે ખાસ ઘરોબો હતો. પણ નાનાનું સ્ટેન્ડ હતું કે કોઈ સારા કામ માટે જરૂર નેતાઓની ઓળખાણ કામે લગાડવાની. પણ આપણા કામ માટે નહિ !

અને છતાં પણ નાના પાટેકરના કલાકાર તરીકે કોમી એખલાસ માટે ધબકતા દિલ માટે કોમેન્ટ કરવી હોય કી પેડ ને મફત ઈન્ટરનેટના જોરે વિદેશી સોશ્યલ મીડિયા પર. તો, એ ક્યાં કોઈ નાના પાટેકરની જેમ યુદ્ધ લડવા ગયા છે ? નાના પાટેકર બાકાયદા આર્મી મેજર હતા. કડક આર્મી ટ્રેનિગ લીધેલી. અને આ માનદ હોદ્દો નહોતો, ક્રિકેટર બેંક મેનેજર હોય એવો. કારગિલ યુદ્ધ વખતે તત્કાલીન વિદેશમંત્રી જ્યોર્જ ફર્નાન્ડીસની મંજૂરી લઈ રીતસર મશીનગન હાથમાં રાખી સ્પેશ્યલ ફોર્સના ભાગરૂપે ભારત માટે પાકિસ્તાન સામે સાચુકલું યુદ્ધ લડેલો એક્ટર હતો આ જાંબાઝ. પણ એને કટ્ટરવાદી ગુનેગાર દુશ્મન અને ધાર્મિક છતાં સરળ સજ્જન દોસ્ત વચ્ચેનો ફર્ક સમજાય એટલું સાબૂત દિમાગ હતું એની પાસે. જે આજે હવે એકધારા બ્રેઈનવોશને લીધે સંકોચાઈને અખરોટની જ સાઈઝનું થઈ ગયું છે બહુમતી ભારતવાસીઓનું.

આર્મી બેકગ્રાઉન્ડને લીધે જ નાનાએ જીવનમાં એકમાત્ર ફિલ્મ જે ડાયરેક્ટ કરી એ આર્મી પર ઓથેન્ટિક લાગતી પ્રહાર હતી. દેશ માટે બોર્ડર પર આકરી લડાઈ લડેલો માણસ પણ દેશની અંદર લુખ્ખા મવાલીઓથી પરેશાન થાય છે અને સામો પ્રતિકાર કરવામાં કોઈ મદદ કરવા આવતું નથી એ સંદેશ હતો એ હાર્ડ હિટીંગ ફિલ્મનો. જેમાં મેક અપ વિનાની માધુરી બેહદ સુંદર લાગેલી. અને નાનાના મિત્ર સદગત મંગેશ કુલકર્ણીનાં લાજવાબ ગીતો... પર્સનલ ફેવરિટ 'હમારી હી મુઠ્ઠી મેં આકાશ સારા, જબ ભી ખુલેગી ચમકેગા તારા' તો અનેક વકતૃત્વ સ્પર્ધામાં વાપર્યું છે !

સારું થયું કે ફિલ્મોના પ્રમોશનમાં ઉભા થઈને જતા રહેતા નાનાએ ગદરવાળા અનિલ શર્માની વનવાસ ફિલ્મ માટે ગમતા મિત્રો એની સાથે વાતો કરે એવું કેમ્પેઈન કર્યું તો ઘણું જાણવા મળેલું. જેમ કે વિશાલ ભારદ્વાજ સાથેની વાતમાં એનો શાયરી અને જૂના હિન્દી ફિલ્મસંગીતનો શોખ બહાર આવેલો. નાનાએ વાતવાતમાં કહેલું ''યાર, ગાડી બંગલા શું અમીર બનાવે, આ ગુલઝારસાહેબ જો ને એમની પાસે શબ્દોની કેવી સમૃદ્ધિ છે. એમને વાંચીને કોલ કરવાનું મન થઈ જાય. આપણું શબ્દભંડોળ સુધરી જાય. આ પણ અમીરાઈ નથી?'' નાના પાટેકરને આજે પણ જે સોલોલોકી ''કૈસે બતાઉં મૈં'', માટે યાદ કરાય છે એ પોતાને સવારની પાંચ વાગ્યાની ફ્લાઈટ હોવા છતાં પણ જાવેદ અખ્તરે રાત જાગીને આરોહ અવરોહ પોઝ એક્સપ્રેશન સહિત તૈયાર કરાવેલી.

ગુલઝારના ભૂતપૂર્વ આસિસ્ટંટ એવા 'અંકુશ' બનાવનાર એન ચંદ્રા 'તેજાબ' પછી ફેમસ થયા પણ નાનાને ફિલ્મમાં દસ હજાર જ મળવાના હતા (એમાં પણ સાત હજાર ફિલ્મ વેંચાય પછી) પણ અંકુશ અટકી જતા નાનાએ ઘર ગીરવે રાખી બે લાખ ઉધાર આપેલા ! કેમ? તો મરાઠી કોમેડી એક્ટર અશોક શરાફ નાના સામે પત્તા રમવામાં જાણી જોઈને થોડું હારતા જેથી ત્યારે સ્ટ્રગલર નાનાને થોડું માગ્યા વગર મળે. એમણે ૧૯૭૮માં ત્યારે આર્થિક મુશ્કેલી વખતે નાનાને કોરો ચેક લખી દીધેલો. કે ખાતામાં પંદર હજાર (આજના તો કદાચ કરોડ ગણાય!) છે. ઉપાડી લે જોઈએ એટલા. નાના પાછળથી સગવડ થઈ તો ઉધાર ચૂકવવા ગયા (એ મોટી વાત છે!) ત્યારે અશોકે કહ્યું કે એની ક્યાં ઉતાવળ હતી તો નાનાનો જવાબ એના કોઈ ફિલ્મી ડાયલોગ જેવો જ ચોટદાર હતો ''પૈસે હી તો લૌટા રહ હૂં, વક્ત કહાં લૌટા રહ હૂં !''

નાના માટે અમિતાભને પણ એટલું સન્માન. ને નાના અમિતાભને પગે લાગે. કોહરામના એક સીનમાં અમિતાભ બોલ્યા વગર નાનાના ડાયલોગનો મુકાબલો કરે છે એ ટક્કર લાજવાબ છે. અનિલ કપૂર, ડેની અને મિથુન નાનાના ખાસ એક્ટર દોસ્ત. નાનાને મોતીલાલ, જોની વોકર, નૂતન, દિલીપકુમાર ગમે. એમ તો નાનાએ શાહરુખના કાયમ ભરપૂર વખાણ કર્યા કે કોઈ રાઈ નથી સફળતાની. ખૂબ સારો છોકરો. અને નાના માટે શાહરૂખખાને તો જે અદ્દ્ભૂત અંજલિ લખી છે એ તો જાણે એક કવિતા છે ! જેમાં એણે નાનાને ગુરુ કહી ને એમની 'એક્ટર બનના સ્ટાર નહીં' વાળી ટકોર યાદ કરીને લખ્યું એ ''આ માણસ આપણને પોતાના સમજીને ખીજાય ત્યારે પણ એ તમને વ્હાલથી ભેટતા હોય એવું લાગે. આસમાન રોશન થશે હવે એમના તેજથી!''

નાના પાટેકરનું સંજીવકુમાર જેવું હતું. પોતે લીડ રોલમાં ના હોય પણ એમને લીધે ફિલ્મમાં વજન ઉમેરાઈ જાય. નાનાની મસ્ટ સી અબ તક છપ્પનમાં પત્ની બનેલી રેવતીની લાશ સામે બેઠેલો ઈન્સ્પેક્ટર સાધુ અગાશે રોવાને બદલે જે કોરી આંખે ને ઠંડા અવાજે 'શી ઈઝ ડેડ' બોલે ત્યારે તમને એની અંદર કશુંક મારતું પણ દેખાય અને ખલનાયક માટે અંતનો આરંભ પણ ! ખુદ જે માણસ એવું માનતો હોય કે એમને ચહેરો નથી મળ્યો સરખો એ અભિનયમાં ડૂબી જાય ત્યારે એમની મર્યાદા એની શક્તિ બની જાય. તમે ફેસ ભૂલીને ટેલન્ટ માટે બિરદાવવા લાગો. પલ્લવી જોશી અને આલોક નાથ સાથે બ્રહ્મચર્ય બાબતે અસમંજસમાં રહેલા બૌદ્ધ ભિખ્ખુનું આંતરદ્વંદ્વ ઓછા શબ્દોમાં દાયકાઓ પહેલા આબાદ ઉપસાવેલું પાટેકરે.

નાના પાટેકરની આવડત નાટકોને લીધે કેળવાયેલી મેમરી હતી. કમલેશ પાંડેએ નાના પાટેકરના જ ગેંગસ્ટર કઝીન મન્યા સુર્વેની બાયોપિક 'બયાન' લખેલી. એન ચંદ્રા સાથે નાનાની એ ફિલ્મ ના બની. પણ કમલેશ પાંડેએ અમોલ પાલેકર માટે 'થોડા સા રૂમાની હો જાયે' લખી, એની આખી સ્ક્રિપ્ટ નાનાને છેક સુધી યાદ. એની કવિતા લહેકા સાથે સંભળાવે ને કહે કે ડાયલોગ યાદ હોય પછી અભિનય તો સહજ થઈ જાય. રિટેક વિના ! અગ્નિસાક્ષીની જ ટીમ સાથે પર્સનલી નાનાની ફિલ્મોમાં ટોપ ફેવરિટ 'યુગપુરુષ'માં એમણે દોસ્તોયવસ્કીના મિસફિટને સાકાર કરેલો, આ જણ પણ એવો હતો. ગ્લેમરવર્લ્ડ જ નહિ. શહેરમાં પણ મિસફિટ. એટલે ગામડે એકલો રહે. રસોઈ કરે, ખેતી કરે, પુસ્તકો વાંચે.

રિલેશનશિપમાં પણ એ મિસફિટ. ગામડામાં રહેતી મા નિર્મલા પાસેથી એક્ટિંગ શીખી એવું કહેતા નાના પાટેકરે ૨૦૧૯માં માને જૈફ વયે ગુમાવ્યા બાદ પોતાની ઉંમર અને એકલતાની વાતો શરુ કરેલી એમ તો નાટકો કરતા મળેલી દેખાવડી અભિનેત્રી સખી નીલકાંતિ (જેણે 'છાવા'માં અભિનય કર્યો છે) પત્ની બની ત્યારે બેંક જોબમાં વધુ કમાતી. પણ પહેલા દીકરા દુર્વાસા જેને જન્મજાત ખોડ હતી, એના નાનપણમાં અવસાન બાદ સુખેથી સંસાર ચાલ્યો નહિ. બેઉ ડિવોર્સ લીધા વિના આજીવન અલગ રહ્યા.

નાનાનું નામ દિપ્તી નવલ બાદ સિરિયસલી મનીષા કોઈરાલા સાથે જોડાયું. અતિસુંદર મનીષા નાનાના પ્રેમમાં પડી પછી એનામાં અભિનયનું આખું અનોખું ઉંડાણ આવી ગયું કદાચ નાનાના સંગને લીધે. તનુશ્રી જેવી ફરિયાદ નાના સાથે કામ કરેલી કોઈ હીરોઈને કરી નથી. પૂર્વ પ્રેમિકાઓ ગણાય એમણે પણ ભાવભીની અંજલિ જ આપી છે. તનુશ્રીને નાનાના ગુસ્સાને લીધે વાંધો ઈગો હર્ટ થતા કંઈક બીજો પડ્યો હોય પણ દાવ જાહેરમાં બીજું બહાનું ઉભું કરીને લેવામાં આવે એવું થઈ શકે. કારણ કે એ શૂટ પણ સેંકડો લોકો વચ્ચે થયેલું ને ત્યારે એ કશું નહોતી બોલી વર્ષો સુધી. નાના ચાલુ શૂટિંગે નડતા કોઈ દર્શકને પણ હમણાં તમાચો મારેલો એવા મરચાંવાળા મગજના. ગમે ત્યારે કમાન છટકે.

બાકી એ સમયે ને આજે પણ તનુશ્રીથી સોગણી સુંદર મમતા કુલકર્ણી નાનાની સાથેના બિલ્ડીંગમાં રહેતી ને નાના જોડે કામ પણ કર્યું. એણે અંજલિ આપતા કહ્યું કે 'નાના મને નાની બચ્ચીની જેમ સાચવતા. બહેના વાળ રાખી ઉતાવળે સેટ પર જતી હતી તો શરદી થઈ જશે એમ કહેતા. એક વાર એમના બે રૂમના નાનકડા ફ્લેટમાં ગઈ તો પૂછ્યું 'ચા પીવી છે?' મમતાએ હા કહી તો નાના કહે 'આ રહી તપેલી, આ ચા, આ ખંડ ને આ દૂધ' જાતે બનાવીને પી લે!'

ઈરફાન, પરેશ રાવલ, નાના પાટેકર, ઓમ પૂરી આ બધા એવા અભિનેતાઓ કે કેરેક્ટર રોલમાં હીરોથી વધુ છવાઈ જાય ને ચહેરો ખૂબસુરત ના હોય તો પણ લોકચાહના ને તગડા દામ મેળવે. રાજા ફિલ્મમાં નાનાને રિપ્લેસ કરનાર પરેશ રાવલે કોઈ પ્રોડ્યુસરને ''મટન ખાઈશ?'' કહી જમવા બેસાડ્યા બાદ નાનાએ વાસણ ધોવડાવેલા, એ વાત કરી છે. પણ નાનાનો વટ હતો. હીરોથી વધુ પૈસા વસૂલ કરે, કમાણી કરે ને પછી સોનાલી કુલકર્ણીએ કહ્યું એમ માત્ર ૨૫% રાખે. બાકી ડાયરેક્ટ ચેરિટી કરી દે !

નાનાનો વટ હતો. હીરોથી વધુ પૈસા વસૂલ કરે, કમાણી કરે ને પછી સોનાલી કુલકર્ણીએ કહ્યું એમ માત્ર ૨૫% રાખે. બાકી ડાયરેક્ટ ચેરિટી કરી દે!

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

પ્રેમ, આશા અને શ્રદ્ધા : સ્વાસ્થ્ય સંજીવનીના ચમત્કારો

ગોચર-અગોચર

દેવેશ મહેતા

■ 'Love releases incredible energy that promotes the biochemestry of healing.

પ્રેમ એક એવી અદ્ભુત, માન્યામાં ન આવે એવી ઊર્જા મુક્ત કરે છે, જે શરીરની અંદર સ્વસ્થ થવાની બાયોકેમિકલ પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે.'

■ 'I am convinced that unconditional love is the most powerful known stimulants of the immune system The truth is : love heals.

મને પૂરો વિશ્વાસ છે કે બિનશરતી, નિસ્વાર્થ પ્રેમ આપણી રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલીને સક્રિય કરનાર સૌથી શક્તિશાળી માધ્યમ છે. સાચું તો એ છે કે પ્રેમ જ સ્વસ્થ કરે છે.'

■ 'Refusal to hope is nothing more than a decision to die.

આશા છોડી દેવાનો સીધો અર્થ એ છે કે મૃત્યુનો નિર્ણય કરી લેવો.'

■ 'There is no such thing as an incurable disease, only incurable people.

અસાધ્ય (લાઈલાજ) જેવો કોઈ રોગ હોતો નથી, માત્ર અસાધ્ય લોકો હોય છે. જેઓ મનથી હારી જાય છે.'

■ 'It is not about curing the disease, but healing the life, then the physical benefits come.

વાત માત્ર રોગને મટાડવાની નથી, પરંતુ જીવનને સ્વસ્થ કરવાની (સુધારવાની) છે. શારિરીક ફાયદા તો ત્યાર પછી આપોઆપ મળે છે.'

- Dr. Bernie S. Siegel
(ડૉ. બર્ની એસ. સીગલ)

ડૉ. બર્ની એસ. સીગલ એક અમેરિકન સેવાનિવૃત્ત પીડિયાટ્રિક સર્જન, લેખક અને ન્યૂએજ આધ્યાત્મિક વક્તા છે. તેમનો જન્મ ૧૪ ઓક્ટોબર ૧૯૩૨ના રોજ બ્રુકલિન, ન્યૂયોર્કમાં થયો હતો. તે વિશેષતઃ માઈન્ડ-બોડી મેડિસિન, હીલિંગ અને પ્રેમની ચિકિત્સા શક્તિ પર તેમના સંશોધનો માટે વિશ્વ પ્રસિદ્ધ છે. તેમણે યેલ યુનિવર્સિટી સ્કૂલ ઑફ મેડિસિનમાં સર્જનરૂપે કાર્ય કર્યું. તેમણે કેન્સરના રોગીઓ માટે એક્સેપ્શનલ કેન્સર પેશન્ટસ (ECap) નામથી એક ગ્રુપ થેરેપી શરૂ કરી હતી. તેમનું માનવું હતું. આપણી દબાવેલી, કુંઠિત (Supressed) લાગણીઓ શરીરને બીમાર કરે છે અને પ્રેમ, હકારાત્મક વિચારસરણી અને આત્મ-સ્વીકૃતિથી આપણી પ્રતિરક્ષા પ્રણાલી એટલે કે રોગ પ્રતિકારક પદ્ધતિ (Immune System) મજબૂત બને છે.

એક ડૉક્ટરથી આધ્યાત્મિક ગુરુ બનવાની તેમની યાત્રા રોમાંચક બની રહી ડૉ. બર્ની સીંગલ યેલ યુનિવર્સિટી સ્કૂલ ઑફ મેડિસિનમાં જનરલ અને પીડિયાટ્રિક (બાળરોગ) સર્જનના રૂપે કાર્યરત હતાં. એક સર્જન તરીકે એમની કારકિર્દી એકદમ સફળ હતી પણ તે પારંપારિક ચિકિત્સા પદ્ધતિની સીમાઓથી સંતુષ્ટ નહોતા. એક ઘટનાએ એમની વિચારસરણી અને અભિગમમાં પરિવર્તન આણ્યું. એકવાર સ્તન કેન્સર (Breast Cancer) થી પીડાતી એક મહિલાએ એમને પૂછ્યું - 'ડૉક્ટર, બે મુલાકાતો (Visit) ના વચ્ચેના સમયગાળામાં હું મારી જિંદગી કેવી રીતે જીવું ?' આ સવાલે તેમની વિચારસરણી બદલી નાંખી તેમને એવો ખ્યાલ આવ્યો કે દર્દીઓને માત્ર દવા અને સર્જરીની જ નહીં, પણ જીવવાની ઈચ્છા શક્તિ અને માનસિક સહયોગની પણ જરૂર હોય છે. દર્દીઓને અને તેમના પરિવારોને પૂરેપૂરું હીલિંગ મળે અને તેમને માનસિક સહયોગ આપી શકાય એ માટે તેમણે ૧૯૮૯માં યેલ યુનિવર્સિટીમાંથી સર્જનના પદ પરથી સમય પહેલાં ક્ષેત્ર સંન્યાસ લઈ લીધો.

લંડનની પ્રસિદ્ધ વોટકિન્સ રિવ્યૂ (Watkins Review) એ બર્ની સીગલને દુનિયાના 'શ્રેષ્ઠ, અગ્રગણ્ય ૨૦ સર્વાધિક પ્રભાવશાળી આધ્યાત્મિક જીવિત લોકો'ની યાદીમાં સામેલ કર્યા. ડૉ. બર્ની સીગલનું પૂરેપૂરું ચિંતન મન અને શરીરના ગાઢ સંબંધ (Mind - Body Connection) પર આધારિત છે. તે કહે છે કે જ્યારે આપણે દુઃખ, ક્રોધ, ભય વગેરે ભાવોને દબાવી દઈએ છીએ ત્યારે આપણું શરીર અંદરથી બીમાર થવા લાગે છે. આપણું શરીર અને આપણા જીન્સ (Genes) તે રીતે જ કામ કરે છે જે રીતે આપણું મગજ તેમને સંદેશ આપે છે. જો આપણે ખુશમિજાજ અને આશાવાદી રહીએ છીએ તો આપણી ઈમ્યૂન સીસ્ટમ મજબૂત બને છે.

ડૉ. બર્ની સીગલે ૧૯૭૮માં શરૂ કરેલા એક્સેપ્શનલ કેન્સર પેશન્ટસ (ECaP ગ્રુપ થેરેપી પ્રોગ્રામનો ઉદ્દેશ્ય કેન્સરથી પીડિત દર્દીઓને માનસિક રૂપે મજબૂત બનાવવાનું અને એમનામાં જીજીવિષા (જીવવાની ઈચ્છા) ઉત્પન્ન કરવાનો હતો. આ થેરેપીમાં તે દર્દીઓને સ્વપ્નો, એમના દ્વારા બનાવવામાં આવેલા ચિત્રો (Drawings) મનોચક્ષુપ્રેક્ષણ (વિઝ્યુઅલાઈઝેશન), મેન્ટલ ઈમેજરી અને કેરફ્રન્ટેશન (પ્રેમથી સત્યનો સામનો કરાવવો) જેવી ટેકનિક્સનો ઉપયોગ કરીને જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવતા હતા. તે માનતા હતા કે જે દર્દીઓ ડૉક્ટરો સાથે મળીને તેમની બીમારીઓ સામે સક્રિય રૂપે લડે છે તે અપવાદરૂપ અસાધારણ દર્દીઓ (એક્સેપ્શનલ પેશન્ટસ) હોય છે અને તેમના સ્વસ્થ, સારા થવાની સંભાવના બહુ વધારે હોય છે.

ડૉ. બર્ની સીગલ કહે છે- 'પહેલાં હું માનતો હતો કે દવાઓ અને સર્જિકલ ઓપરેશન જ રોગીને રોગમુક્ત કરી શકે. પ્રેમ, શ્રદ્ધા, આશા જેવા હકારાત્મક ભાવોથી સાજા થવાની વાતને હું હસી કાઢતો અને મૂર્ખતાભરી માનતો હતો પણ અનેક દર્દીઓને મેં સદભાવો, હકારાત્મક વિચારસરણી અને આત્મસૂચનથી સાજા થતા જોયા. એના પરથી મારે કબૂલ કરવું પડ્યું કે હું તો એમને સાજા ન કરી શક્યો પણ એમના મનના પરિવર્તનને કારણે તે જરૂર સાજા થઈ ગયા. મનમાં રહેલા રિસેપ્ટર્સ ઈમ્યૂનિટી પર અસર કરી તેને મજબૂત બનાવી રોગ નિવારણ માટે અત્યંત મદદરૂપ બને છે એ હકીકત છે.'

સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીના ડૉ. ડેવિડ સ્પિગલ (Dr. David Spiegel) પણ ડૉ. બર્ની સીગેલની જેમ આ બાબતમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા નહોતા. તેમણે બર્ની સીગલની માન્યતા ખોટી પાડવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો. તેમણે કેન્સરની સરખી સ્થિતિવાળા દર્દીઓના ૨ જૂથ પાડ્યા. અને એમની પ્રવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કરી એની અસરો અને પરિણામો જોયા. એક જૂથના દર્દીઓને જરૂરી યોગ્ય દવાઓ અને ખોરાકની પરેજી પાળવા આપી. જ્યારે બીજા જૂથના દર્દીઓ એ જ દવાઓ અને એ જ પરેજી પાળવા આપી પણ એમાં એક બીજી મહત્ત્વની વાત ઉમેરવામાં આવી. એ બાબત હતી પ્રેમ અને સામાજિક સહયોગ. તેમને પ્રિય વ્યક્તિનો પ્રેમ મળે અને કુટુંબની આત્મીય વ્યક્તિઓ સાથે હળવા મળવાનું થાય એવી વ્યવસ્થા કરાઈ. તે જેમને પ્રેમ કરતા હોય અને જે તેમને પ્રેમ કરતા હોય એવી વ્યક્તિઓ સાથે તેમને રાખવામાં આવ્યા. પ્રથમ જૂથના દર્દીઓને પ્રેમ અને સામાજિક સહયોગથી દૂર રકાયા હતા. આ પ્રયોગનું પરિણામ દર્શાવતા ડેવિડ સ્પિગલ કહે છે - 'હું તો પરિણામ જોઈ ખુરશીમાંથી ઉછળી પડ્યો કેમ કે પહેલા જૂથના દર્દીઓ જરૂરી, યોગ્ય દવાઓ અને પરેજી અપાઈ હોવા છતાં વહેલા મરણ પામ્યા હતા, જ્યારે બીજા જૂથના દર્દીઓ જેમને એ બધા સાથે પ્રેમ અને સામાજિક સહયોગ આપવામાં આવ્યો હતો તે ઘણું વધારે જીવ્યા હતા.'

એક્સેપ્શનલ કેન્સર પેશન્ટસનો એક અદ્દ્ભુત કિસ્સો પણ ધ્યાનર્હ છે. ૧૯૭૯માં બર્ની સીગલ પાસે ડિફ્યુસ હિસ્ટિઓસાઈટિક લીમ્ફોમા (Diffuse histiocytic lymphoma) અત્યારની પરિભાષામાં diffuse large B-ceulymphoma (DLBCL) ધરાવતી એક સ્ત્રીનો કેસ આવ્યો. એના રોગની સ્થિતિ અત્યંત વકરી ગઈ હતી અને તબીબી નિદાન પ્રમાણે એક મહિનાથી વધુ જીવી શકે એમ નહોતી. બીજી મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ તો ચાલુ જ હતી એમાં બર્ની સીગલે આશા, શ્રદ્ધા અને પ્રેમનો ઉપચાર ઉમેર્યો. આ હકારાત્મક ભાવો (પોઝિટિવિટી)ના ડોઝ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપવા માંડ્યા. આ પ્રેમ, પ્રસન્નતા, આશા, શ્રદ્ધારૂપી ઔષધિ અમૃત સંજીવની જેવી સાબિત થઈ. એ સ્ત્રીની સ્થિતિ એકદમ ચમત્કારિક રીતે સુધરવા લાગી. ૧૯૮૩માં એનું ફેફસાનું કેન્સર પૂરેપૂરું મટી ગયું. એ સ્ત્રીની સારવાર કરી રહેલી ઓન્કોલોજિસ્ટે ડૉ.બર્ની સીગલને એ વખતે કહ્યું હતું - મેં એના બચવાની કોઈ આશા જ રાખી નહોતી. તે કેવી રીતે બચી ગઈ ? તે વખતે ડૉ. બર્ની સીગલે તેને કહ્યું હતું - 'એ આશા જ છે જેણે તેને બચાવી. મેં તેને પ્રેમ, આશા, શ્રદ્ધાના ભરપૂર ડોઝ પીવડાવ્યા હતા જેણે અમૃત જેવું કામ કર્યું અને રાક્ષસ જેવા કેન્સરના ઝેરને મિટાવી મોતના મુખમાંથી ઉગારી લીધી.' ડૉ. બર્ની સીગલે પંદર પુસ્તકો લખ્યા છે તેમાંથી આ ત્રણ મુખ્ય છે - ૧. લવ, મેડિસિન એન્ડ મિરેકલ્સ (Love, Medicine and Miracles), ૨. પીસ, લવ એન્ડ હીલિંગ (Peace, Love and Healing) ૩. ધ આર્ટ ઑફ હીલિંગ (The Art of Healing).

જ્યારે આપણે દુઃખ, ક્રોધ, ભય વગેરે ભાવોને દબાવી દઇએ છીએ ત્યારે આપણું શરીર અંદરથી બીમાર થવા લાગે છે