### ટાઇગર શ્રોફની કાર બુલેટ પ્રૂફ હતી કે નહીં તે સ્પષ્ટ નથી થયું પણ સેલિબ્રિટીઓમાં ફફડાટ જરૂર વ્યાપી ગયો છે

# બુલેટપ્રૂફ કારના બજારમાં તેજી

**વિવિધા**
ભવેન કચ્છી

એક મર્સિડીઝ SUV ની અંદર એક માણસ શાંતિથી બેઠો છે. તેની સામે ઊભેલો બીજો માણસ AK-47 ચલાવે છે. પલકવારમાં કાર અને તેના ગ્લાસ પર સેંકડો ગોળીઓની વર્ષા થાય છે. ગોળી કાચ પર અથડાય છે, કાચ પર જાળી જેવી તિરાડો પડે છે, પણ એક પણ ગોળી અંદર નથી ઘુસતી. થોડી વાર પછી કારમાં બેઠેલો માણસ શાંતિથી બહાર આવે છે અને કહે છે- 'આ છે અમારી સુરક્ષા.' આ કોઈ ફિલ્મનું દ્રશ્ય નથી, અમેરિકાની ટેક્સાસ આર્મરિંગ કોર્પોરેશનના CEO ટ્રેન્ટ કિમ્બોલે પોતાની જ કંપનીની બુલેટપ્રૂફકારની ક્ષમતા સાબિત કરવા કરેલું વાસ્તવિક પ્રદર્શન અને જાહેરાતનું શુટિંગ હતું જેમાં કોઈ જ સ્ટન્ટ કે vfx નહોતું.

આ પ્રસંગ બુલેટપ્રૂફ કારની વિશ્વસનીયતાનું સૌથી નાટકીય ઉદાહરણ બની ગયું હતું.

આજે ભારતમાં પણ આ વિષય ફરી ચર્ચામાં છે, કારણ કે ટાઇગર શ્રોફની કાર પર મુંબઈના જુહુમાં ગોળીબાર થયો હતો. તેમને ગોળી ન વાગી , પરંતુ તેમના ડ્રાઈવર અને પાસેની એક વ્યક્તિને ઈજા થઈ હતી.

## ટાઇગર શ્રોફની ઘટના

ટાઈગર શ્રોફની BMW પર ગોળીબાર થયો તેમાં પોલીસ અને મીડિયા રિપોર્ટ્સ અનુસાર હુમલાખોરોએ ઓછામાં ઓછા ચારથી પાંચ રાઉન્ડ ફાયર કર્યા હતા.

ઘણા સમાચારોમાં દાવો કરાયો કે 'બુલેટપ્રૂફ કારે જીવ બચાવ્યો', પરંતુ વિશ્વસનીય રિપોર્ટ્સ કહે છે કે તે BMW માં બુલેટપ્રૂફ ગ્લાસ કે ખાસ આર્મરિંગ હતું કે નહીં તેની પુષ્ટિ થઈ નથી. ગોળીઓ કાચ અને બોડીમાં ઘુસી ગઈ હોવાથી તેને સીધી બુલેટપ્રૂફ કાર કહી શકાય નહીં.

આ ઘટના પછી એક કુતૂહલ જાગે કે ભારતમાં અને વિશ્વમાં બુલેટપ્રૂફ કારનું બજાર કેટલું મોટું છે? કઈ કંપનીઓ આ ક્ષેત્રમાં છે? બુલેટપ્રૂફ કાર શું છે?

## 'બુલેટ-રેઝિસ્ટન્ટ'

બજારમાં વેચાતી મોટાભાગની કાર ટેકનિકલ રીતે 'બુલેટપ્રૂફ'નહીં, પણ 'આર્મર્ડ' અથવા 'બુલેટ-રેઝિસ્ટન્ટ' કહેવાય છે. કારણ કે કોઈ પણ કાર દરેક પ્રકારની, દરેક કેલિબરની અને દરેક અંતરેથી ચાલેલી ગોળી સામે ૧૦૦ ટકા સુરક્ષા આપી શકતી નથી.

આ કારોમાં સામાન્ય રીતે સ્ટીલ, સિરામિક કમ્પોઝિટ, અરામિડ ફાઈબર અને મલ્ટિ-લેયર બેલિસ્ટિક ગ્લાસનો ઉપયોગ થાય છે. દરવાજા, છત, ફ્લોર, બેટરી એરિયા, ફ્યુઅલ ટેંક અને ગ્લાસને રક્ષણ આપવામાં આવે છે. રન-ફ્લેટ ટાયર, ઈમરજન્સી એગ્ઝિટ સિસ્ટમ, સ્મોક સ્ક્રીન અને ફાયર સપ્રેશન સિસ્ટમ પણ ઉમેરાય છે.

સુરક્ષા સ્તર સામાન્ય રીતે B4, B5, B6 અને B7 જેવા વર્ગોમાં વહેંચાય છે. B4 હેન્ડગન સામે, B6 હાઈ-પાવર રાઈફલ સામે અને B7 આર્મર-પિર્સિંગ રાઈફલ સામે રક્ષણ આપે છે. સુરક્ષા ક્વચની કેટેગરી પ્રમાણે રુ ૨૫ લાખથી રુ ૧.૨૫ કરોડનો કાર ઉપરાંતનો ખર્ચ કરવો પડે.મર્સીડીઝ અને બી. એમ. ડબ્લ્યુ.ના સેવન સિરીઝ મોડેલમાં બેલેસ્ટિક રક્ષણ મળે છે.આ કાર વિવિધ સુરક્ષા કેટેગરી પ્રમાણે રુ. દસથી વીસ કરોડની હોય છે.

## અબજો ડોલરની દુનિયા

બુલેટપ્રૂફ કારનું બજાર એકલું નથી, તે વૈશ્વિક 'આર્મર્ડ વ્હીકલ' બજારનો ભાગ છે. આ બજારમાં લશ્કરી વાહનો, પોલીસ વાહનો, રાષ્ટ્રાધ્યક્ષીય લિમોઝીન, બુલેટપ્રૂફ SUV, નાગરિક આર્મર્ડ કાર અને રૂપાંતરિત વાહનો આવે છે.

વૈશ્વિક આર્મર્ડ વ્હીકલ બજાર હાલમાં લગભગ ૪૦ અબજ ડોલરની વચ્ચે ગણાય છે અને આગામી વર્ષોમાં તે વધવાની શક્યતા છે. આ બજારને વેગ આપનારા મુખ્ય કારણો છે : ભૂરાજકીય તનાવ, આતંકવાદ, સંગઠિત ગુનાખોરી, રાજકારણીઓ અને સેલિબ્રિટીઓ માટે વધતી સુરક્ષા જરૂરિયાત અને લશ્કરી ખર્ચમાં વધારો.

## વિશ્વની મુખ્ય કંપનીઓ

આ ક્ષેત્રમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે

વિશ્વસનિય કંપનીઓ જોઈએ તો

1.BMW Protection - વિશેષ સુરક્ષાવાળી લક્ઝરી સેડાન અને SUV માટે જાણીતી.

2.Mercedes-Benz Guard - ઉચ્ચ સ્તરની સુરક્ષાવાળી લક્ઝરી કારનો વિશેષ વિભાગ.

3. INKAS Armored Vehicle Manufacturing - નાગરિક અને વ્યાપારી ઉપયોગ સહિત વિવિધ પ્રકારનાં બખ્તરબંધ વાહનો બનાવે છે.

4. International Armored Group (IAG) - સુરક્ષા અને સરકારી ઉપયોગનાં બખ્તરબંધ વાહનોના ક્ષેત્રમાં કાર્યરત.

5. Centigon Security Group - વિશેષ સુરક્ષાવાળાં વાહનો અને આર્મરિંગ ક્ષેત્રની કંપની.

6. WELP Armouring - કાર અને અન્ય વાહનોમાં વિશેષ સુરક્ષા ઉમેરવાના ક્ષેત્રમાં કાર્યરત.

7. JCBL Armouring Solutions - ભારતની કંપની, જે નાગરિક અને સરકારી ઉપયોગ માટે આર્મરિંગનું કામ કરે છે.

8. Alpine Armoring - વિવિધ પ્રકારનાં બખ્તરબંધ નાગરિક વાહનો માટે જાણીતી.

આ યાદી સંપૂર્ણ નથી. કેટલીક કંપનીઓ મુખ્યત્વે ખાનગી કાર માટે કામ કરે છે, જ્યારે કેટલીકનું ધ્યાન લશ્કરી, પોલીસ અથવા સરકારી વાહનો પર વધુ હોય છે. એટલે આ તમામ કંપનીઓને એકસરખા બજારમાં સીધી હરીફ ગણવી યોગ્ય નથી.

## સૌથી પહેલી બુલેટપ્રૂફકાર

બુલેટપ્રૂફ કારનો ઈતિહાસ વિશ્વ યુદ્ધો અને રાજકીય હત્યાના પ્રયાસો સાથે જોડાયેલો છે. પ્રથમ વિશ્વ યુદ્ધ દરમિયાન લશ્કરી હેતુ માટે આર્મર્ડ કાર વિકસી હતી.

ઈતિહાસમાં સૌથી પ્રખ્યાત નામ છે અમેરિકન ગેંગસ્ટર અલ કેપોન. ૧૯૨૮માં તેના માટે બનાવવામાં આવેલી 1928 Cadillac V-8 ને ઘણી વખત વિશ્વની પ્રથમ નાગરિક બુલેટપ્રૂફ કાર ગણવામાં આવે છે.એવું કહેવાય છે કે તેને જપ્ત કરીને પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટ તેનો ઉપયોગ કરતા હતા.

પોપ જ્હોન પોલ, રોનાલ્ડ રેગન અને કેનેડી પર ગોળીબાર થયા તે પછી વિશ્વભરના નેતાઓ અને સેલિબ્રિટીઓ બુલેટ પ્રતિકારક કાર અપનાવવા માંડ્યા.જો કે આશ્ચર્ય પમાડે તેવી વાત એ છે કે સેલિબ્રિટી કે નેતા આવી કારમાં બેઠા હોય અને બહારથી તેમના પર ગોળીઓની વર્ષા થઈ હોય અને તેઓ બચી ગયા હોય તેવી કોઈ ઘટના બની જ નથી. મોટા ભાગના નેતા કે જેઓ મૃત્યુ પામ્યા છે તેઓ કારની બહાર કે ભીડ વચ્ચે જાહેરમાં હોય ત્યારે જ તેઓની હત્યા થઈ છે.

**કઈ રીતે બને છે બુલેટ પ્રૂફ કાર? લશ્કરી વાહનો, નેતાઓ અને સેલિબ્રિટીઓ સાહિતનું રુ. ૪૦ અબજ ડોલરનું પૂરપાટ દોડતું બજાર**

## કઈ રીતે બને છે?

બુલેટપ્રૂફ કાર એક સામાન્ય કારમાં સ્ટીલ પ્લેટ લગાવવાથી નથી બનતી તેને લગભગ સંપૂર્ણ ખોલીને, દરેક નબળા ભાગને ઓળખીને ફરીથી બનાવવામાં આવે છે. તેનો હેતુ માત્ર ગોળી રોકવાનો નથી, પણ ગોળી, બોમ્બ, ફાયર અને ઈલેક્ટ્રોનિક હુમલા સામે એક ચલતું સુરક્ષા કિલ્લું બનાવવાનો છે.

## શરૂઆત : કારને ખોલવામાં આવે છે

પહેલા કારની આંતરિક વ્યવસ્થા લગભગ સંપૂર્ણ ખોલવામાં આવે છે. સીટ, કાર્પેટ, ટ્રિમ, વાયરિંગ અને બિનજરૂરી ભાગો દૂર કરવામાં આવે છે, જેથી શરીરના માળખા અને ચેસિસ સુધી પહોંચી શકાય.

પછી એન્જિનિયરો 3D મોડેલિંગ કરીને કારના દરેક નબળા ભાગને ઓળખે છે. દરવાજા, પિલર, ફ્લોર, છત, ફાયરવોલ, ફ્યુઅલ ટેંક અને બેટરી એરિયાને અલગ રીતે રક્ષણ આપવાનું નક્કી થાય છે.

**બુલેટપ્રૂફ કારમાં ત્રણ મુખ્ય સામગ્રી વપરાય છે :** બેલિસ્ટિક સ્ટીલ, સિરામિક કમ્પોઝિટ અને અરામિડ ફાઈબર (કેવલાર જેવી સામગ્રી). બેલિસ્ટિક સ્ટીલ ગોળીને રોકે છે, સિરામિક તેની ઊર્જા તોડે છે અને અરામિડ ફાઈબર બાકીની અસર શોષે છે. આ ત્રણનું મિશ્રણ કારને મજબૂત બનાવે છે અને વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે.

## દરવાજા અને પિલર

દરવાજા અને પિલર એ બુલેટપ્રૂફ કારના સૌથી મહત્વના ભાગો છે. તેમને ખોલીને અંદર બેલિસ્ટિક સ્ટીલ કે કમ્પોઝિટ પેનલ મૂકવામાં આવે છે.

દરવાજા ભારે બને છે, તેથી તેમના હિન્જ અને બોલ્ટ પણ મજબૂત બનાવવા પડે છે. દરવાજા અને બોડી વચ્ચેના ખાલી ભાગને 'ડોર ઓવરલેપ' કહેવાય છે, જે ગોળી ઘુસી શકે તેવા ખાલી જગ્યાને બંધ કરે છે.

કાચ : બુલેટપ્રૂફ ગ્લાસની ટેકનોલોજી

સામાન્ય કાચને બદલે બુલેટપ્રૂફ ગ્લાસ લગાવવામાં આવે છે. તે ઘણા પાતળા કાચ અને પોલિકાર્બોનેટ સ્તરોનું બનેલું હોય છે.

ગોળી પહેલા કઠણ કાચને તોડે છે, પછી પ્લાસ્ટિકના સ્તરમાં ઘુસે છે અને ત્યાં તેની ઊર્જા શોષાય છે. પરિણામે કાચ તૂટે છે, પરંતુ ગોળી અંદર નથી આવતી.

## ફ્યુઅલ ટેંક અને બેટરી : આગ અને વિસ્ફોટ સામે

ફ્યુઅલ ટેંકને આર્મર કરવામાં આવે છે અને તેમાં સેલ્ફ-સીલિંગ બ્લેડર મૂકવામાં આવે છે. જો ગોળી લાગે તો ટેંકમાં છિદ્ર પડે તો પણ બળતણ બહાર ન નીકળે અને આગ ન ફેલાય તે માટે આ વ્યવસ્થા હોય છે.

બેટરી, રેડિયેટર અને ઈલેક્ટ્રોનિક ભાગોને પણ આર્મર કરવામાં આવે છે, જેથી ગોળીબાર પછી કાર ચાલુ રહે અને ઈલેક્ટ્રોનિક હુમલા સામે પણ રક્ષણ મળે.

## ટાયર : રન-ફ્લેટ ટેકનોલોજી

ટાયર કારનો સૌથી નબળો ભાગ છે. તેથી તેમાં રન-ફ્લેટ ટેકનોલોજી આવે છે. રન-ફ્લેટ ટાયરમાં પોલિમર ડોનટ જેવી વસ્તુ હોય છે, જે ટાયર ફૂટી જાય તો પણ કારને ચલાવી શકે છે. કેટલીક કારોમાં ટાયર ફૂટ્યા પછી પણ ૫૦ માઈલ સુધી ૬૦ માઈલ પ્રતિ કલાકની ઝડપે ચાલી શકે છે.

## ઇમરજન્સી સિસ્ટમ : બહાર નીકળવાની રીત તરીકે

બુલેટપ્રૂફ કારમાં ઈમરજન્સી એગ્ઝિટ સિસ્ટમ હોય છે. જો દરવાજા જામ થઈ જાય તો છત કે પાછળના ભાગમાંથી બહાર નીકળવાની વ્યવસ્થા હોય છે.

કેટલીક કારોમાં સ્મોક સ્ક્રીન, ફાયર સપ્રેશન સિસ્ટમ અને સુરક્ષિત કમ્યુનિકેશન પણ હોય છે.

## નોંધણી જરૂરી

RTO નોંધણી અને RC અપડેટ

કન્વર્ઝન પછી વાહનની વિગત RTO માં નોંધાવવી પડે છે. માલિકે આર્મરિંગ ફેરફારની જાહેરાત કરવી, બેલિસ્ટિક પ્રમાણપત્ર સાથે દસ્તાવેજ રજૂ કરવા અને રજિસ્ટ્રેશન સર્ટિફિકેટ (RC) અપડેટ કરાવવું પડે છે. કેટલાક માર્ગદર્શનોમાં પોલીસ NOC, ARAI જેવી સંસ્થાનું ટાઈપ એપ્રૂવલ અને RC માં સુધારાનો ઉલ્લેખ કરાયો છે. ચોક્કસ પ્રક્રિયા રાજ્ય RTO અને કન્વર્ઝન કંપની પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે.

## ડિમાન્ડ વધી

ટાઈગર શ્રોફની ગાડી પર થયેલો હુમલો એ વાતની સાક્ષી પૂરે છે કે ગ્લેમરની દુનિયા જેટલી ચમકદાર છે, તેટલી જ પડદા પાછળ ડરામણી પણ છે. ભારતમાં આ ઘટના પછી બુલેટ પ્રૂફ કારના મોડેલ અને કારને તે રીતે કન્વર્ટ કરી આપતી કંપનીઓમાં સારી એવી પૂછપરછ બિઝનેસમેન, ઉદ્યોગપતિઓ અને સેલિબ્રિટી કરવા માંડ્યા છે. સેલિબ્રિટીઝ માટે હવે બુલેટ પ્રૂફ કાર માત્ર કોઈ શોખની ચીજ નથી રહી, પરંતુ તે મોતને પડકારવા માટેનું 'લોખંડી કવચ' બની ગઈ છે. ■

---

# જે ગયા છે એમના સંબંધનું સન્માન છે એમનો આત્મા મને પૂછે : તને કંઇ ભાન છે

**યહી હૈ જિંદગી**
મહેશ યાજ્ઞિક

સવારે સાત વાગ્યે અમદાવાદની હવામાં ગુલાબી ઠંડક હતી. સેટેલાઈટ રોડ પરના બંગલામાં હસુભાઈ, એમની પત્ની હેમા અને એમનો પુત્ર શ્રીકાંત-ત્રણેય સાથે બેસીને ચા પી રહ્યાં હતાં.

શ્રીકાંતનો મોબાઈલ રણક્યો. સ્ક્રીન ઉપર આરતીનો ચહેરો જોઈને એને આશ્ચર્ય થયું. આરતી સાથે બે મહિના અગાઉ સગપણ થયું હતું અને બે મહિના પછી લગ્ન થવાના હતા. આ રીતે સવારમાં તો એ ક્યારેય ફોન નહોતી કરતી.

'બોલ...' શ્રીકાંતે ફોન ઉપાડને કહ્યું. સામા છેડેથી જે કહેવાતું હતું એ સાંભળીને એ ગંભીર બની ગયો એટલે મમ્મી-પપ્પા એની સામે જોઈ રહ્યાં. 'ઓ.કે. ચિંતા ના કર. હું વીસ મિનિટમાં આવું છું.' આટલું કહીને એણે મોબાઈલ મૂકીને મમ્મી-પપ્પા સામે જોયું.

'રિંગ સેરિમનીમાં આરતીના ફૈબા આવેલાં હતાં ને ? એ કાંતાફૈબા સિરિયસ છે. આરતીના મા-બાપ તો રાત્રે જ ત્યાં તાલુકાની હોસ્પિટલમાં પહોંચી ગયા છે. મારે આરતીને લઈને અત્યારે ત્યાં જવા નીકળવું પડશે. અહીંથી સો કિલોમીટર દૂર જવાનું છે.'

શ્રીકાંત ઝડપથી તૈયાર થઈ ગયો. 'હાઈવે પર કાર સાચવીને ચલાવજે અને પહોંચીને તરત ફોન કરજે.' મમ્મીની સૂચના સાંભળીને શ્રીકાંતે હકારમાં માથું હલાવ્યું અને કાર સ્ટાર્ટ કરી.

આરતી એના ફ્લેટની બહાર તૈયાર થઈને ઊભી હતી. એ કારમાં બેઠી એટલે શ્રીકાંતે કારને હાઈવે તરફ ભગાવી.

શ્રીકાંતના ગયા પછી હેમાએ પતિ સામે જોયું. 'આરતીના ફૈબા તો અડીખમ દેખાતાં હતાં. ચાંદલાની વિધિમાં બધા મહેમાનો વચ્ચે એ અલગ તરી આવતાં હતાં. શ્રીકાંતના સસરાની હાઈટ છ ફૂટ હશે અને આ ફૈબા એમનાથી ત્રણ વર્ષ મોટા. એમની હાઈટ પણ પોણા છ ફૂટ જેટલી છે. કદાવર કાયા અને રણકતો અવાજ, શામળો ચહેરો એન કરડાકી ભર્યો ચહેરો એમને એટેક કઈ રીતે આવે ?'

'રંગ ઘેરો છે, પણ ચહેરો કેટલો ચમકદાર લાગતો હતો ? આંખો પણ પાણીદાર છે. શ્રીકાંતના માથે હાથ મૂકીને આશીર્વાદ આપતી વખતે એ હસીને પણ કેવું બોલેલા, એ તું ભૂલી ગઈ ?'

પતિએ આવું કહ્યું એટલે હેમાએ હસીને જવાબ આપ્યો. 'એમણે કહેલું કે કુમાર ! આરતી અમારા કુટુંબની એકની એક દીકરી છે. એની આંખમાં આંસુનું એક ટીપું પણ દેખાશે તો હું આવીને તમારી બોચી પકડીશ ! બધા મહેમાનો હસી પડેલાં. આરતીએ તરત મને જાણકારી આપી કે ફૈબા આખાબોલા છે, અમારી જ્ઞાતિમાં બધા એમનાથી ફફડે છે અને કાંતા ફોજદાર જ કહે છે ! બાકી દિલના સાફ અને એકદમ ઉદાર !'

એ બંને વચ્ચે આવી ચર્ચા ચાલી રહી હતી ત્યારે શ્રીકાંતની કાર હાઈવે પર આગળ વધી રહી હતી.

'ફૈબાનું શરીર જોઈને એમને હાર્ટએટેક આવે એ માનવામાં નથી આવતું. એમનું હાર્ટ તો લોખંડી હશે.' શ્રીકાંતે આવું કહ્યું કે તરત આરતીએ નકારમાં માથું ધૂણાવીને કહ્યું. 'એમનું શરીર કદાવર છે, હાઈટ પણ ખાસ્સી છે પરંતુ એમનું હૃદય તો કોમળ-તું માની ના શકે એટલું કોમળ છે. ફુઆ મામલતદાર હતા. નિવૃત્તિને બે વર્ષ બાકી હતા, ત્યારે સરકારી કામે અમદાવાદ આવતી વખતે જીપને અકસ્માત થયો એમાં એ ગુજરી ગયેલા. સરકારે વળતર તરીકે ખાસ્સી રકમ આપેલી. ફેમિલી પેન્શન અને વ્યાજની આવક મળીને દર મહિને બેંતાળિસ હજાર રૂપિયા ફૈબાને મળે છે. આખા ગામમાં કોઈને પણ તકલીફ હોય તો એ ફૈબા પાસે દોડી આવે. તાલુકા મથકથી બાર કિલોમીટર દૂરના ગામમાં ફુઆએ વિશાળ મકાન બનાવેલું છે. એ રોજ અપડાઉન કરતા હતા. ફૈબા તો કહે છે કે આ ગામમાં મારે આટલા બધા રૂપિયાનું કરવાનું શું ? ખરેખર, એમના જેવી ઉદારતા મેં કોઈનામાં જોઈ નથી.'

સવા બે કલાકની મુસાફરી પછી એ બંને તાલુકાની નવી બનેલી ખાનગી હોસ્પિટલ પાસે પહોંચી ગયા.

**એની નોકરીને દોઢેક વર્ષ થયું ત્યારે સ્ટાફમાં ચણભણ શરૂ થઇ ગઈ. એકાવન વર્ષના સાહેબ અને ચોવીસ વર્ષની સવિતા વચ્ચે ઇલુ-ઇલુ ચાલે છે એની બધાને ગંધ આવી ગઈ**

શ્રીકાંતે ભાવિ સાસુ-સસરાને પ્રણામ કર્યા. 'ડોક્ટરે કહી દીધું છે કે બહુ આશા જેવું નથી.' સસરાએ માહિતી આપી. 'છેલ્લા ઝબકારાની જેમ બધાને ઓળખી શકે છે. ધીમા અવાજે બોલી શકે છે. આઈ.સી.યુ.માં તમે બંને વારાફરતી જઈ આવો.'

આરતી પહેલી ગઈ. દસેક મિનિટ અંદર રહીને એ બહાર આવી. એ પછી શ્રીકાંતે અંદર જઈને ફૈબાને વંદન કર્યા. ફૈબાના પલંગ પાસે સ્ટૂલ ઉપર ત્રીસેક વર્ષની એક સ્ત્રી ઉદાસ ચહેરે બેઠી હતી.

'કુમાર, હું તો હવે નથી રહેવાની પણ મારી દીકરીને સાચવજો. તમારા લગ્ન થશે ત્યારે હું આકાશમાંથી આશીર્વાદ આપીશ.' તૂટક તૂટક અવાજે આટલું બોલીને એમણે હસીને ઉમેર્યું. 'આરતીને દુઃખ આપશો તો હું ભૂત થઈને પણ આવીશ. સમજ્યા ?'

શ્રીકાંતે હસીને કહ્યું, 'અમારા લગ્ન વખતે તમે જીવતા જાગતા હાજરા હજૂર હશો એવી મને શ્રદ્ધા છે. તમારા વિલપાવર ઉપર વિશ્વાસ છે.'

'વિશ્વાસ તો આભ જેટલો હૈયામાં છે, પણ દેહ તકલાદી છે. મને લઈ જવા માટે જમડાઓ ટાંપીને ઊભા છે એ મને દેખાય છે.... ડૉક્ટરે બહુ બોલવાની ના પાડી છે. તમે બંને ખૂબ સુખી થાવ એવા આશીર્વાદ આપું છું.'

એમને વંદન કરીને શ્રીકાંત બહાર આવી ગયો. ફૈબાની ખબર પૂછવા લાગણીશીલ બનીને ગામલોકોનું આખું ટોળું આવ્યું હતું.

'વાવેલું ઊગે છે.' આરતીના પપ્પાએ શ્રીકાંતને કહ્યું. 'મારી બહેનને આખા ગામનો પ્રેમ મળ્યો છે.'

હોસ્પિટલની બાજુમાં આવેલ રેસ્ટોરન્ટમાં બધા વારાફરતી જમી આવ્યા. રાત્રે આઠ વાગ્યે હૃદયરોગનો ત્રીજો જોરદાર હુમલો આવ્યો અને ફૈબાના શ્વાસ અટકી ગયા !

મૃતદેહને લઈને બધા ગામડે પહોંચ્યા. કોઈકે ફોન કરી દીધેલો અને ફૈબાના ઘરમાં ગાયના છાણનો સાથરો, દીવો અને અગરબત્તીઓની ગામલોકોએ વ્યવસ્થા ગોઠવી રાખી હતી. આરતીના મમ્મી-પપ્પા કે શ્રીકાંતે કશું કરવું ના પડ્યું. ફૈબાનું મકાન વિશાળ હતું. પરિવારજનોની સાથે ત્રીસેક ગામલોકો પણ આખી રાત ઓસરીમાં બેસી રહ્યા.

સવારે તો આખું ગામ ફળિયામાં આવી ગયું હતું. સ્મશાનમાં સહુની આંખ ભીની હતી. કાંતાફૈબાની કદાવર કાયા રાખ બનીને વિલોપાઈ ગઈ.

ઘેર આવ્યા પછી નક્કી થયું કે આરતીના મમ્મી-પપ્પા અહીં ગામમાં જ રોકાશે. શ્રીકાંત અને આરતી અત્યારે અમદાવાદ જશે અને બારમા-તેરમાની વિધિ વખતે પાછા આવશે.

શ્રીકાંતની કાર અમદાવાદ તરફ આગળ વધી રહી હતી. હોસ્પિટલમાં અને ગામમાં ભીડ વચ્ચે નિરાંતે વાત થઈ શકી નહોતી એટલે હાઈવેની હોટલ પર શ્રીકાંતે કાર ઊભી રાખી ને ચા-નાસ્તાનો ઓર્ડર આપ્યો.

આરતી આળાહૈયે બબડી. 'શ્રીકાંત, દુનિયાની કોઈ સ્ત્રી કાંતાફૈબા જેટલી ઉદારતા વાસ્તવિક જીવનમાં કે ઈવન વાર્તામાં પણ ના દાખવી શકે...'

આટલું બોલીને એ અટકી એટલે શ્રીકાંતે સહાનુભૂતિથી કહ્યું. 'એમના જીવનની આખી કથા સાંભળવાનું મને ગમશે... પ્લીઝ.'

'ફૈબા રૂપાળા તો જરાયે નહોતા. પોણા છ ફૂટની કદાવર કાયા અને પાક્કો રંગ... મારા દાદા પાસે પૈસા તો પુષ્કળ હતા, પણ કોઈ મુરતિયો આંગણે ફરકતો નહોતો. એક સંબંધીએ આંગળી ચીંધી કે ખોરડું સાવ ગરીબ છે, ઘરમાં ખાવાના ફાંફા છે; પણ છોકરો ખૂબ હોંશિયાર અને તેજસ્વી છે. એને જમાઈ બનાવશો તો તમારી આખા બોલી દીકરીને એ જીવની જેમ સાચવશે. દાદાએ તરત સંમતિ આપી દીધી અને આ રીતે ફૈબાના લગ્નજીવનનો આરંભ થયો..'

લગીર અટકીને આરતીએ બે ઘૂંટડા પાણી પીધું અને એ પછી આગળ બોલી.

'લગ્નના એક વર્ષ પછી ફુઆ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા પાસ કરીને ગેઝેટેડ ઑફિસર બની ગયા.'

અચાનક અટકીને આરતી તાજેતરના ભૂતકાળને યાદ કરીને બોલવા લાગી.

'આખા ગામમાં ફૈબા સંકટસમયની સાંકળ જેવા. કોરોના વખતે તો બધાને ખુલ્લા હાથે મદદ કરેલી. હાથ લંબાવવાની શરમ અનુભવે એવા લોકો માટે રોજ રાત્રે ઘરની બહાર બે ડબ્બા મૂકી દેતાં. એકમાં લોટ અને બીજામાં ખીચડી માટે ચોખા અને મગની દાળ. હાથ લંબાવ્યા વગર રાતના અંધારામાં જેને જેટલું જોઈતું હોય એ પોતાના હાથે જ લઈ જાય !...'

'ગ્રેટ ! ફૈબા ઉદાર હતા એ કબૂલ, પણ આવી ઉદારતા તો અનેક સ્ત્રીના હૈયામાં હોય છે.' શ્રીકાંતે મમરો મૂક્યો.

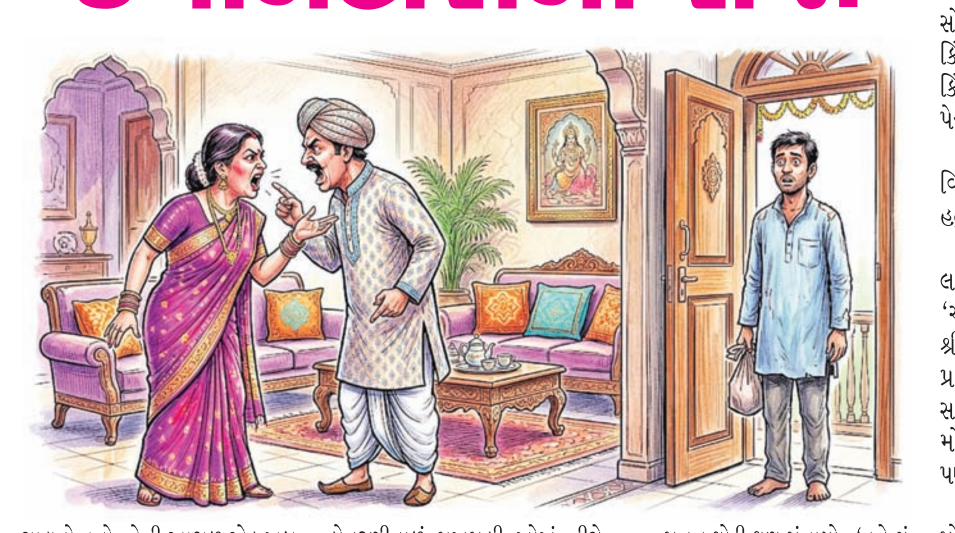
'ફૈબાના વિશાળ હૈયાની વાત તો હવે આવે છે, શ્રીકાંતકુમાર ! ફુઆ આ તાલુકામાં મામલતદાર બનીને આવ્યા ત્યારે એ પચાસ વર્ષના હતા. એમની ઑફિસમાં એક પટાવાળો બિન્દાસ હતો. એ યુવાનને કમળો થયો અને બેદરકારી દાખવી એમાં એને કમળી થઈ ગઈ અને એ મરી ગયો. પત્ની અને દોઢ વર્ષના દીકરાના માથે લાખ રૂપિયાનું દેવુ પણ એ મૂકી ગયો હતો ! દીકરાને કાખમાં તેડીને એની વિધવા સવિતાએ ઑફિસમાં આવીને જે કલ્પાંત કર્યું એ સાંભળીને બધા હચમચી ઉઠ્યાં હતાં; પરંતુ પેલાની નોકરી માત્ર સાડા ત્રણ વર્ષની જ હતી એટલે કાયદેસર કોઈ મદદ થઈ શકે એમ નહોતું.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર ▶

# ઈમાનદારીની સજા

**વહેતું જીવન**
**ડૉ. હર્ષદ કામદાર**

મનન એક સામાન્ય મધ્યમવર્ગીય માણસ હતો. શહેરની એક ખાનગી કંપનીમાં નોકરી કરતો. પગાર બહુ મોટો નહોતો, પરંતુ સંતોષપૂર્વક જીવન જીવતો. તેની પત્ની અને બે બાળકો સાથેનું નાનું પરંતુ સુખી કુટુંબ હતું. મનનના પિતા બાળપણથી તેને એક જ વાત શીખવતા આવ્યા હતા - 'બેટા, પૈસા કરતાં ઈમાનદારી મોટી છે. માણસની સાચી મૂડી જ વ્યક્તિનું ચરિત્ર છે.'



મનને આ વાતને પોતાના જીવનનો સિદ્ધાંત બનાવી લીધી હતી. ઓફિસમાં પણ તેની ઈમાનદારીના બધા વખાણ કરતા. કોઈની એક રૂપિયાની વસ્તુ પણ ભૂલથી તેની પાસે આવી જાય તો તે તરત જ માલિકને પરત કરી દેતો.

એક દિવસ સાંજે ઓફિસેથી ઘરે જતાં તે શહેરના વ્યસ્ત રસ્તા પર ચાલતો હતો. તેની આગળ એક ખૂબ જ પૈસાદાર વ્યક્તિ ચાલતા હતા. તેમની સાથે ડ્રાઈવર અને એક સહાયક પણ હતા. તેમના મોંઘા કપડાં અને હાથમાં રહેલી વિદેશી ઘડિયાળ જોઈને જ તેમની સંપત્તિનો અંદાજ આવી જતો હતો.

અચાનક તેમના કોટના ખિસ્સામાંથી એક નાનું, સુંદર કોતરણીવાળું મખમલી ખોખું નીચે પડી ગયું. વ્યસ્ત રસ્તા પર કોઈનું ધ્યાન ગયું નહીં. મનને તરત જ ખોખું ઉઠાવી લીધું.

સૌ પ્રથમ તેના મનમાં વિચાર આવ્યો કે દોડી જઈને તેમને બોલાવે, પરંતુ ત્યાં સુધીમાં તેમની કાર આવી ગઈ અને તેઓ તેમાં બેસીને ચાલ્યા ગયા.

મનન થોડી ક્ષણ મૂંઝાયો. 'હવે શું કરવું?'

તે ઘરે જવા નીકળ્યો. આખો રસ્તો તેના મનમાં એ જ પ્રશ્ન ફરતો રહ્યો.

ઘરે પહોંચીને પત્નીએ પૂછ્યું, 'શું વાત છે? આજે બહુ વિચારી રહ્યા છો.'

મનને આખી ઘટના કહી અને ખોખું ખોલ્યું.

અંદરનું દ્રશ્ય જોઈને બંને ચોંકી ગયા.

અંદર અદભૂત કારીગરીવાળો સોનાનો હાર હતો. તેમાં હીરા અને કિંમતી પથ્થરો જડેલા હતા. તેની કિંમત લાખોમાં હશે તે સ્પષ્ટ હતું. પેન્ડન્ટ પર 'એ' કોતરેલો હતો.

હારની નીચે એક વિઝિટિંગ કાર્ડ પણ હતું.

કાર્ડ પર લખેલું હતું : 'અશોકમહેતા' શ્રીજી ઈમ્પોર્ટ્સ પ્રા. લિ.સાથે સરનામું અને મોબાઈલ નંબર પણ હતો.

> **આવી કિંમતી વસ્તુ ફોનથી નહીં. હું જાતે જ સવારે તેમના ઘરે જઈને આપી આવીશ. જેથી વસ્તુ સાચા માલિકને જ મળે.'**

પત્નીએ કહ્યું, 'આટલો મોંઘો હાર છે. ફોન કરી દો.ધ'

મનન બોલ્યો, 'ના... આવી કિંમતી વસ્તુ ફોનથી નહીં. હું જાતે જ સવારે તેમના ઘરે જઈને આપી આવીશ. જેથી વસ્તુ સાચા માલિકને જ મળે.'

બીજા દિવસે વહેલી સવારે મનન તૈયાર થઈને તે સરનામે પહોંચ્યો.

આલીશાન બંગલો જોઈને તે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. સુરક્ષારક્ષકે પૂછપરછ કર્યા પછી અંદર જવા દીધો.

ડોરબેલ વાગતાં એક ભવ્ય વસ્ત્રોમાં સજ્જ મહિલા બહાર આવી.

'હા, શું કામ છે?' મનને નમ્રતાથી કહ્યું, 'મેડમ, કાલે રસ્તામાં આ ખોખું મળ્યું હતું. કદાચ તમારા ઘરના કોઈનું હશે.'

મહિલાએ ખોખું ખોલ્યું.હાર જોઈને તેમના ચહેરાનો રંગ બદલાઈ ગયો.

તેમની આંખોમાં ગુસ્સો છલકાઈ ઊઠ્યો. 'આ હાર ક્યાંથી આવ્યો?'

મનન શાંત સ્વરે બોલ્યો, 'રસ્તામાં તમારા પતિના ખિસ્સામાંથી પડી ગયો હતો.' તેઓ કંપતા અવાજે બોલ્યાં, 'આ... આ તો એ જ હાર છે!' મનન આશ્ચર્યથી તેમને જોતો રહ્યો.એટલામાં અશોક મહેતા હોલમાં આવ્યા.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# ભલાઇ કરો અને ભૂલી જાઓ

**એક જ દે ચિનગારી**
**શશિન્**

માણસ જેવું કર્મ કરે છે તેવો પડઘો કે પ્રત્યુત્તર તેને મળે છે. મેંદી વેચનારના હાથ આપમેળે લાલ થાય છે અને કોલસો માણસના હાથને કાળો કરવાની તક છોડતો નથી. તો પછી આપણે વર્તનમાં શું કામ કોલસાની કાળાશને મહત્વ આપવું જોઈએ?

'આપ ભલા તો જગ ભલા' - એનો અર્થ એ કે ભલાઈ એળે જતી નથી. તમે સારપ દેખાડો તો સામેથી સારપ દેખાડવાની શક્યતા ઊભી થાય છે. પણ ભલાઈ એ સારપ જીતવાનો રામબાણ ઈલાજ છે, એવો અર્થ ઘટાવવાની પણ જરૂર નથી. ભલાઈ શરત પણ નથી અને સોદો પણ નથી. જેને માણસ અને મનુષ્યત્વનું ગૌરવ હોય તેણે શ્રેષ્ઠ જીવન અને શ્રેષ્ઠ વ્યવહાર માટે મળેલા જીવતરની ઊજળી તકનો રચનાત્મક ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

માણસને સુખની અનુભૂતિ થાય એ માટે તેના વર્તનમાં ત્રણ-ચાર વસ્તુઓ કેન્દ્રસ્થાને હોવી જોઈએ.

૧. તમારી જાત પ્રત્યે અને તમારી આજુબાજુના પ્રત્યે તમે પ્રમાણિક રહ્યા છો તેવી ભાવના.

૨. તમારા અંગત જીવનમાં અને તમારા કામ માટે બધું કરી છૂટ્યા છો તેવો આત્મ સંતોષ.

૩. બીજાને ચાહવાની શક્તિ

૪. બીજાને ઉપયોગી થવાની તત્પરતા.

(જીવન જીવતાં શીખો, એમ.પી. ફાઉન્ડેશન)

ઉપરોક્ત ચારેય વસ્તુઓ ભલાઈભર્યા આચરણ માટેના પ્રેરણા સ્ત્રોત છે.

દરેક માણસે જીવવું છે. એટલે જીવતરના પ્રયોગોમાં એ સૌથી મહત્વ કઈ બાબતને આપશે, તે તેની દ્રષ્ટિ, સંસ્કાર, ઘડતર અને જીવનના ઉદ્દેશ્ય પર આધાર રાખે છે.

> **ભલા માણસે પણ આત્મરક્ષા પૂરતું ચાતુર્ય તો કેળવવું જ પડે. લોકો ચાવી જાય એટલી બધી ભલાઇ આપણને જ ભારે પડે છે**

જેને મન ભલાઈનું લેશમાત્ર મહત્વ નથી, પણ પદ, પૈસો કે સત્તા જ મહત્વની છે અને એ માટે ભલાનો કે ભલાઈનો ભોગ લેવામાં એને કશી પીડા થતી નથી, એ માણસ કદાચ તમારી ભલાઈને નિરર્થક ગણી તેનો પ્રત્યુત્તર ન પણ પાઠવે, ઊલટો એવો માણસ તમારી ભલાઈની ઉપેક્ષા કરે, ઠેબે ચઢાવે, તમને હડધૂત કરે કે ભલાઈનો ઉત્તર બુરાઈથી આપે તો દુ:ખી થવાની જરૂર નથી. કારણ કે જેમણે દોષ જ જોવો છે એ તો દોષ જ જોવાના. આપણી ભલાઈ એમના પ્રમાણપત્રની પ્રતીક્ષા કરે એવી પાંગળી હોય તો એવી ભલાઈનો અર્થ શો ? 'જગ ભલા' એ અપેક્ષા છે, આપણી જગત પાસેની અપેક્ષા. એ સંતોષાય તો ઠીક, પણ ન સંતોષાય તો ભલાઈના ક્વોટામાં કાપ મૂકવો કે જગત પ્રત્યેનો ભલાઈ-પૂરવઠો બંધ કરવાનો વિચાર કરવો એ ઉચિત નથી.

સવાલ રહ્યો ભલા માણસના દુ:ખનો. ઘણીવાર ભલાઈને માણસ ભોટપણની સીમા સુધી ખેંચી જાય તો દુ:ખ એનો દરવાજો ખખડાવ્યા સિવાય રહે નહીં તે સ્વાભાવિક છે. ભલાઈનો અર્થ દુષ્ટતા ન આચરવી, પણ એનો અર્થ એ નથી કે દુષ્ટો, જુલમગારો અને ત્રાસદાયકોના શિકાર બનવું.

ભલા માણસે પણ આત્મરક્ષા પૂરતું ચાતુર્ય તો કેળવવું જ પડે. લોકો ચાવી જાય એટલી બધી ભલાઈ આપણને જ ભારે પડે છે. શેખ સાદી એટલે જ કહેતા કે દુષ્ટો સાથે વધુ પડતી ભલાઈ દાખવવી એ સજ્જનો સાથે બુરાઈ આચર્યા બરાબર છે.

તમે સાચા અર્થમાં ભલા બનો તો વહેલીમોડી તેની શુભ અસર થયા વગર રહેતી નથી. ગમે તેવો નિર્દય માણસ પણ બગીચાના ફૂલની સાવ ઉપેક્ષા કરી શકતો નથી. સદ્ભાવની સુવાસ માણસના મનને સ્પર્શે છે. અને ભલાને દુ:ખી કરનારે હૃદયપૂર્વક ક્ષમા માગી હોય એવા અનેક દાખલા પણ નોંધાયા છે. જેનામાં ભલાઈ સુપેરે પચી ગઈ હોય એને કોઈ દુ:ખી કરી શકતું જ નથી. કારણ કે એવો માણસ મસ્ત હોય છે, આનંદનો ઉપાસક પણ હોય છે.

કોઈકે કહ્યું છે શક્તિ વગરની ભલાઈ સાથે આપણે જેટલી બેઈમાની કરીએ છીએ, તેટલી બેઈમાની ભાગ્યે જ કોઈ બીજા સાથે કરીએ છીએ. ભલો એટલે નામર્દ, શક્તિહીન અને કર્મશૂન્ય 'દીન' એવો અર્થ ઘટાવવાને કારણે 'સંત' શબ્દને પણ આપણે અન્યાય કર્યો છે. સંત એટલે સાત્વિક એ વાત કબૂલ, પણ સાત્વિકતા એટલે શક્તિહીન એવું કોણે કહ્યું ?

ભલાઈ એ બુજદિલીનો પર્યાય નથી. તેમ ભલાઈ દુષ્ટોને બહેકવા માટેનું મોકળું મેદાન પૂરી પાડતી અકર્મણ્યતા પણ નથી.

જગતમાં શિયાળવાં છે, તેમ સિંહ પણ છે. જગન્નિયંતાને જો એકલાં શિયાળવાંની સંખ્યા મંજૂર હોત, તો એણે સિંહ સર્જન કરવાનો ખ્યાલ જ માંડી વાળ્યો હોત ! સંયોગોનું સાક્ષી બનનારું પૂતળું બનવા માટે કુદરતે માણસના સર્જનનો શ્રમ નથી વેઠ્યો. પ્રબળ શ્રધ્ધા અને પુરુષાર્થને સથવારે ખમીરવંતો વીરલો બનવા જ આ ધરતીમાતાએ માનવ-બાળને રમતો રાખવાનું વ્રત સ્વીકાર્યું છે.

નિર્માલ્ય ભલાઈ એટલે મનુષ્ય તરીકેના જીવનનો મોત પહેલાં મારી નાખવાનો માણસનો કુદરત સાથેનો વિશ્વાસઘાત છે. ઘણા માણસો પોતાની જાત પ્રત્યે દયાહીન હોય છે અને ખીલવા માગતા પોતાના વ્યકિતત્વને નકારાત્મક વિચારો અને માનસિકતાના હિમપાતથી પાયમાલ કરી નાંખે છે.

અત્યંત ભલો પણ, નિષ્ક્રિય માણસ વખારમાં પડી રહેલી પાકી કેરી જેવો છે. જે અંતે સડીને નામશેષ થઇ જાય છે.

ભલાઈની બાબતમાં એક પાયાની વાત આપણે વીસરી જઇએ છીએ, કે સદ્ગુણો અથવા ઉદાત્ત જીવનમૂલ્યો

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# આપણી પરંપરાને વિકૃત ન બનાવો

**અન્તર્યાત્રા**
**ડો.સર્વેશ પ્ર. વોરા**

તહેવારો દરમિયાન લોક-માનસનું વર્તન નિહાળવાથી, એ વર્તનનું મનોવૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરવાથી જબરદસ્ત લાભ એ થાય છે કે આપણી વિરાટ ભ્રમણાઓ દૂર થાય છે. આપણું ભ્રમ-નિરસન થવા સાથે આપણે સાવચેત બની જઈએ છીએ.

ગણનાયક ગણેશની સ્થાપના કે વિસર્જન વખતે ખૂબ ઝનૂનપૂર્વક નાચતાં ટોળાંઓના ચહેરાના ભાવો નોંધ્યા છે ? તમે એ ઝનૂન, એ 'હિસ્ટેરિયા', એ આવેગ, એ આવેશમાં શાનાં દર્શન કરો છો ? સાંસ્કૃતિક ગૌરવની અસ્મિતતાનાં ? ભક્તિનાં ? હિન્દુત્વ-સંસ્કારની સભાનતાનાં ? કે દબાયેલી નિરાશા, ગરીબી, ઝનૂની આક્રોશનાં?

હા, કદાચ કોઈ પાસે છીછરો, ચવાયેલો, ચીલાચાલુ ઢાંકપિછોડો જેવો જવાબ હશે : ગણેશ-ઉત્સવ કે નવરાત્રિને બહાને થોડો આનંદ-ઉત્સવ માણી લેવાય તો શું ખોટું? સાહેબ મારા, આનંદ-મજા સામે વિરોધ નથી, પણ બહાનું ગણપતિજી અથવા જગદંબાનું શા માટે ? દોઢ ડાહ્યાઓ એક સૂફીયાણી કે છીછરી દલીલ કરશે કે ગણેશોત્સવોને બદલે ઝૂંપડપટ્ટીઓમાં શૌચાલયો કે શાળાના રૂમોમાં એ ખર્ચ વાપરો, પણ એ દલીલ સાવ છીછરી છે. કારણ કે ઉત્સવનો કોઈ જ પર્યાય નથી. તમે ઉત્સવ અને મોજમજાની બાદબાકી કરીને શાળાના રૂમો કે શૌચાલયો બંધાવો તો તો સમાજમાં મસાણ જેવી શુષ્કતા પેદા થશે. વાંધો ઉત્સવ-પ્રિયતા સામે હરગીઝ નથી. આનંદ, મોજમજા, ઉત્સવ વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનમાં અનિવાર્યપણે જરૂરી છે. વાંધો ગણેશ અને જગદંબાને સસ્તાં બનાવવા સામે છે. ગણેશ જગદંબા કે અન્ય દેવ-દેવીઓમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો એ રસ્તે જાવ નહીં, પણ એ દેવદેવીઓનાં બહાનાં હેઠળ તમારી દબાયેલી સસ્તી વૃત્તિઓ પંપાળો કે સંતોષો ને વિકૃત નાચગાન તથા પરિધાન ધારણ કરો તો એ માત્ર કોઈ પતિત આત્મવંચક પ્રજા જ સહન કરી શકે.

લોકલ ટ્રેનો, જાહેર સ્થળો, કો-ઓપરેટિવ નિવાસ-સ્થાનોનાં ખાનગી મેદાનોમાં જે રીતે છોકરડાઓ અને જુવાનિયાઓને કારણ વિનાના બરાડા, ચીસાચીસ દ્વારા અન્યનું ધ્યાન ખેંચવાના દયાજનક ઉધામા કરતા જોયા છે, ત્યારે તીવ્ર આક્રોશ અને વ્યથાની લાગણી થઈ છે. શું આપણા આઝાદ દેશની આ નવી પેઢી પણ બીજાં પચાસ વર્ષ ખતમ કરી નાખશે? જાણો છો આ બરાડા અને વલોપાત, યુવાનોના જાહેર ચેતનાળાનું ખરું કારણ ? એ યૌવનની તન્દુરસ્ત અભિવ્યક્તિ હરગીઝ નથી. કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિકને પૃથક્કરણ સોંપો, એ કબૂલ કરશે કે આ ચીસાચીસો શૂન્યાવકાશ, ધ્યેયહીનતાનું પરિણામ છે.

> **એક પ્રજા પાસે દુનિયા પાસે રજૂ કરવા કશું અન્ય ન રહ્યું, માત્ર સમૃદ્ધ, અર્થપૂર્ણ ધાર્મિક પરંપરા રહી, ત્યારે એ કમનસીબ પ્રજા, એ પરંપરાને પણ વિકૃત બનાવવા 'હાલી' નીકળી છે**

અને ગણેશોત્સવ અને નવરાત્રિ નિમિત્તે તમારા પડોશમાં વાગતી કેસેટોનો જુલમ તમે સહન કર્યો છે? ના જી, જો આ નિરાશા-જનિત ઝનૂનને તમે ઉત્સવની ઓળખાણ કહેતા હો તો ભૂલ કરો છો. એક પ્રજા પાસે જ્યારે દુનિયા પાસે રજૂ કરવા કશું અન્ય ન રહ્યું, માત્ર સમૃદ્ધ, અર્થપૂર્ણ ધાર્મિક પરંપરા રહી, ત્યાર એ કમનસીબ પ્રજા, એ પરંપરાને પણ વિકૃત બનાવવા 'હાલી' નીકળી છે.

# આજે મોટા ભાગના વડીલો યુવાનો પ્રત્યે કેમ નારાજ રહે છે?

**ગુફતેગો**
**ડો.ચંદ્રકાન્ત મહેતા**

**પ્રશ્ન : આધુનિક યુગમાં યુવાનોના સિંહફાળા છતાં વડીલો તેમના પ્રત્યે નારાજ કેમ રહે છે ?**

આધુનિક યુગમાં જ નહીં પ્રત્યેક યુગના નિર્માણ અને વિકાસમાં યુવા શક્તિનું પ્રદર્શન નોંધપાત્ર રહ્યું છે. યૌવન શક્તિનો ભંડાર છે. તેની પાસે ઉત્સાહ અને થનગનાટ છે. સાહસિકતા અને પરાક્રમશીલતા હોય છે. શૌર્ય અને સમર્પણ માટે તલપાપડ હોય છે. તેનામાં કામ કરવાનો જોશ હોય છે. એટલે યૌવન દરેક યુગમાં મહત્ત્વનું લેખાયું છે.

વડીલો ઈતિહાસને વાગોળે છે, જ્યારે યૌવન ઈતિહાસ રચે છે. સૃષ્ટિમાં જે કાંઈ સુંદર છે તેના નિર્માણમાં યુવા શક્તિની કલ્પના અને સૃજનાત્મકતાનું યોગદાન નોંધપાત્ર છે.

યૌવન સ્વભાવે ચંચળ અને આવેગશીલ હોય છે. એટલે દોડવું એને ફાવે છે, રોકાવું એને ગમતું નથી. યૌવન ધસમસતો પ્રવાહ છે, જળપ્રપાત છે. એને નિરંતર વહેવું ગમે છે. ગમે તેવા અવરોધોની પરવા કર્યા સિવાય યૌવન પોતાનો રસ્તો બનાવવા ઉત્સુક હોય છે.

પણ જિંદગી એકલા જોશથી નથી ચાલતી. જોશ અને હોશ બંનેનું સંતુલન કરવું પડે. એકલું જોશીલું જળ ઘોડાપૂર સ્વરૂપે સર્વનાશ નોતરી શકે. પણ એ જ પાણીને નહેર રૂપે વહેવાની અનુકૂળતા કરી આપવામાં આવે તો એ ખેતરોમાં મબલક પાકનું નિમિત્ત બની શકે. એટલે જોશની સાથે હોશ એટલે કે ઉચિત સંયમની જરૂર પડે છે. યૌવનની સાત્ત્વિકતા તેને તારી શકે અને જો યૌવન રજોગુણ કે તમોગુણમાં અટવાય તો તારાજ થાય કે તારાજી સર્જી શકે.

વડીલો અને વૃદ્ધો અનુભવનો ભંડાર હોય છે. એવા અનુભવો સકારાત્મક પણ હોઈ શકે અને નકારાત્મક પણ. વડીલોએ જિંદગીના અનેકવિધ વળાંકો જોયા હોય છે. આધિ- વ્યાધિ- ઉપાધિની અગ્નિ પરીક્ષાઓમાંથી તેઓ પસાર થયા હોય છે. અને બીજી તરફ શારીરિક શક્તિમાં ઓટ આવી હોય છે. મન અને હૃદય પણ થોડાંક કમજોર બન્યા હોય છે. પરિણામે સાહસ માટે તેમનું મન તૈયાર હોતું નથી. જાતજાતના ખત્તા ખાધા હોય છે, એટલે વડીલો 'દૂધનો દાઝ્યો છાશ પણ ફૂંકી ફૂંકીને પીએ'ની મનોવૃત્તિથી મુક્ત નથી હોતા. પરિણામે નિર્ણય કરવામાં તેઓ ઉતાવળ કરતા નથી અને કોઈ ઉતાવળ કરે તો તેમને તે ગમતું નથી.

નકારાત્મક અનુભવોએ વડીલોને થોડાક શંકાશીલ અને જીદ્દી બનાવ્યા હોય છે. એટલે યૌવનના નિર્ણયો, કાર્યો, યોજનાઓ, જીવનશૈલી વગેરેને પોતાની દ્રષ્ટિએ ચકાસે છે. વડીલોથી દોડાતું નથી અને યૌવનથી થોભાતું નથી. વડીલો પોતાના ઠરેલપણાના ત્રાજવે પ્રત્યેક નિર્ણયને તોળવા તથા તેના ગુણદોષો તપાસવાના હિમાયતી હોય છે.

યૌવન 'પડશે તેવા દેવાશે'-વિચારીને કોઈપણ કામમાં કૂદી પડવા તત્પર હોય છે. વડીલો ઈચ્છતા હોય છે કે યૌવન તેમની સલાહ મુજબ વર્તે, આજ્ઞાંકિત બને અને જે સ્વીકારવાનું કહે તે સ્વીકારે. પણ યૌવનને ચીલે ચાલવું ગમતું નથી. નવી કેડી કંડારવાના તેને અરમાન હોય છે ભૂલ થાય, પડી જવાય તેની તે ચિંતા યૌવન નથી કરતું, કારણ કે ભૂલ કે ચૂકને તે યૌવનસહજ અધિકાર માને છે.

અહીં એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે. તનનું ઘડપણ સહજ છે પણ મનનું ઘડપણ ચિંતાજનક છે. જો માણસનું મન ઘરડાપો અનુભવે તો એનામાં નવા વિચારો આવકારવાની, સ્વીકારવાની અને નવા વિચારો વિકસાવવાની શક્તિ સમાપ્ત થઈ જાય. ઘરડું મન વાસી બની જાય. પરિણામે ટકોરને બદલે ટકટક, સહિષ્ણુતાને બદલે ક્રોધ, ત્યાગને બદલે અધિકાર અને હઠ તથા વટને મહત્ત્વ અપાતું થઈ જાય છે. જનરેશન ગેપ કે બે પેઢી વચ્ચેના અંતરનું ઉદ્ભવ સ્થાન આવું ઘરડું મન છે.

મનનું આવું ઘડપણ ઉદારતા દેખાડવામાં પણ ઉણું ઉતરે છે, ભૂતકાળમાં રાચે છે, જે યૌવનને પસંદ નથી હોતી.

એક અજબ ગજબનો નશો હોય છે યૌવનમાં ! 'મસ્તક જેનું આભે અડતું, પગ અડતા પાતાળ !' અભિલાષાઓનો મહાસાગર ઘૂઘવતો હોય છે. ઘણીવાર એ અભિલાષાઓ સંતોષવાના સાધનો ન દેખાય, ત્યારે તેના મનમાં વિચિત્ર મથામણ ચાલતી હોય છે. 'મારે પાંખ વિના ઉડવાનું મને ગગન પડે નાનું'- એવી મનોદશામાંથી પસાર થાય છે.

મુનશી પ્રેમચંદજીએ કહ્યું છે તેમ, યૌવન યુવાવસ્થા આવેશમય હોય છે. એ ક્રોધથી આગ બની શકે છે, તો કરુણાથી પાણી પણ બની શકે છે.

> **વડીલો અનુભવનો ભંડાર હોય છે પણ યૌવનના મોનીટર બનવાને બદલે મિત્ર બનવું એ જ વડીલ ધર્મ અદા કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. યૌવનના માર્ગદર્શક બનાય, પણ પોતાના વિચારો તેની પર લાદવાની પ્રવૃત્તિથી વડીલોએ દૂર રહેવું જોઈએ**

વૃદ્ધાવસ્થામાં વડીલો પોતાની હાક જમાવવાનું પ્રલોભન છોડી શકતા નથી. એટલે જ રાજકારણમાં પણ વૃદ્ધો જવાનો માટે જગ્યા ખાલી રાખવાનું ઔદાર્ય દાખવી શકતા નથી. હકીકતમાં વૃદ્ધાવસ્થાએ યૌવન ઘડતરની 'વર્કશોપ' બનવું જોઈએ. યૌવનને પોતાની અપેક્ષાઓ અને પોતાના માપદંડથી માપવાને બદલે સહાનુભૂતિ, સ્નેહ, સદ્ભાવ અને પ્રગતિશીલ દ્રષ્ટિથી મૂલવવું જોઈએ. યૌવનના 'મોનીટર' બનવાને બદલે મિત્ર બનવું એ જ વડીલ ધર્મ અદા કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે.

વડીલોએ યૌવન સાથે આત્મીયતાભર્યો સંવાદ સાધી તેમની સમસ્યાઓ સમજીને જે કાંઈ શ્રેષ્ઠ સમાધાન હોય તે યુવા સાથે સમજણ અને સદ્ભાવથી મહેકતો અહંકારશૂન્ય અભિગમ દાખવીને તેને ગળે ઉતારવાની કોશિષ કરવી જોઈએ.

યૌવનના માર્ગદર્શક બનાય. પોતાના વિચારો તેની પર લાદવાની પ્રવૃત્તિથી જે વડીલો કે વૃદ્ધો મુક્ત રહે છે અને યૌવનને પોતાની વાત્સલ્યની સુરસરિમાં સ્નાન કરાવે છે એવા વડીલની વાત યૌવન હોંશે હોંશે સ્વીકારે છે. એટલે યૌવનની શક્તિને બિરદાવી, ઉચિત માર્ગદર્શન આપવું અને એમ કરતી વખતે પોતાના ઊંચા કૂળ, અમીરી, હોદ્દો, જીદ, વટ કે હઠ-ને બાજુએ મૂકીને જો ક્યાંક જતું કરવાનું આવે તો જતું કરવાની પહેલી ફરજ વડીલની છે, એવી ઉદારતા અપનાવીને ઘરની સુખ-શાંતિને મહત્ત્વ આપવું જોઈએ.

યૌવનને ફંટાઈને ચાલવું ગમે છે. એની નાનમ પણ તેને નથી હોતી. આ સત્ય સ્વીકારીને સંતાનની ભૂલ-ચૂકના પ્રસંગોએ ક્રોધાભિવ્યક્તિને બદલ ક્ષમાભાવ દાખવવામાં આવે તો યૌવનને વહેલો કે મોડો પશ્ચાત્તાપ થાય છે. અને માનો કે યૌવનને પોતાની ભૂલનો પસ્તાવો ન થાય અને તે વડીલની સલાહ કે આમાન્યાની ધરાર ઉપેક્ષા કરે, તેવી નાજુક ક્ષણે ઉચિત મૌન ધારણ કરી વડીલે સમયને ન્યાયાધિશ બનવાની તક આપી, યોગ્ય અવસરની પ્રતીક્ષા કરવાનું શાણપણ દાખવવું એ જ શ્રેયસ્કર રસ્તો છે.

યૌવનની પીઠ થાબડી, તેમની શક્તિ, સામર્થ્ય અને સિદ્ધિઓને બિરદાવીને તેમનો ઘર- પરિવાર અને રાષ્ટ્રીય નિર્માણમાં સદુપયોગ કરવો એ જ વડીલનું સાચું કર્તવ્ય છે અને યૌવન પણ વડીલોના જ્ઞાન, અનુભવ અને માર્ગદર્શનનું મૂલ્ય સમજી તેમને આદર આપે તે અગત્યનું છે. જ્યાં સમજણ, સ્નેહ અને સંવાદ છે, ત્યાં જ સ્વસ્થ સંબંધો વિકસે છે.

# દહીંથરાને જ્યારે 'કાગડો' મળી જાય

**રજનીગંધા**
**વિભાવરી વર્મા**

'અરે ભાવતાલ શું કરવાનો ? મેડમ, આ સાડી મારા તરફથી ! જાવ, બસ ?'

પૂરા સાડા બાવીસ હજારની કાંજીવરમ સિલ્ક સાડી જ્યારે આ શૉ-રૂમના માલિક જગજીવનલાલે એક પણ રૂપિયો લીધા વિના ગિફ્ટ તરીકે આપી દેવાની કરી ત્યારે ભૈરવીબેનને ખાસ નવાઈ ના લાગી. કેમ ?

કારણ કે ત્રણેક વાગ્યાના તડકાના ટાઈમે જ્યારે ૪૨ વરસનાં ભૈરવીબેન શોરૂમમાં સાડી ખરીદવા દાખલ થયા ત્યારે કાઉન્ટર પર બેઠેલા આ માલિકની નજર એના શરીર પરથી જે રીતે લપસતી, સરકતી, વીંટળાતી છેક પગની પાની સુધી માત્ર બે જ ક્ષણમાં ફરી વળી હતી, એ જોઈને જ ભૈરવીબેન સમજી ગયાં હતાં કે આની આંખમાં સાપોલિયાં સળવળી ચૂક્યા છે.

ભૈરવીબેન માટે આ જરાય નવું નહોતું છેક બાળપણથી, અને યુવાની પછી તો ખાસ નજર પુરુષોની આ પ્રકારની નજરને છેક દૂરથી જ પારખી લેતાં તે શીખી ગઈ હતી. ભૈરવીનું રૂપ એટલું જ કાતિલ હતું.

આજે ૪૨ વરસની ઉંમરે પણ ભૈરવીબેનની સ્હેજ ભરાવદાર થયેલી કાયાનાં કામણમાં જરાય ઘટાડો થયો નહોતો... જાણે રોજ દૂધ વડે નહાતાં હોય એવી ગોરી, ચમકતી અને લીસ્સી ત્વચા... લિપસ્ટિક લગાવ્યા વિના પણ તાજા ગુલાબી રંગે રંગ્યા હોય તેવા હોઠ, રોઝ આઈસ્ક્રીમ જેવી જ લીસ્સી ઝાંયથી ચમકતા ગાલ અને રેશમી ગાલિચાના તાંતણા જેવા વારંવાર લપસી પડતા, જરાય ડાઇ ન કરવા છતાં, કાળા ભમ્મર રહેલા વાળ...

એમાંય, જ્યારે દુકાનની નીચે પાથરેલી ગાદી પર ત્રાંસા પગે બેસીને ભૈરવીબેન અલગ અલગ સાડીઓ ઉપર ઝૂકીને હાથ ફેરવતા કિંમત પૂછતા એ દરમ્યાન પેલા જગજીવનલાલની નજર ક્યાં ક્યાં આંટા મારતી હતી તેની એમને પાકી ખબર હતી !

એ તો ઠીક, જ્યારે ભૈરવીબેને પોતાના લપસી રહેલા વાળની લટો આંગળી વડે સરખી કરીને આંખો નચાવતા રીતસર 'દ્વિઅર્થી' જ લાગે એ અદામાં કીધેલું કે, 'તમારી ચોઈસ તો બહુ પરફેક્ટ છે હોં!'

એ જ ક્ષણે, જાણે 'હિન્ટ' મળી ગઈ હોય તેમ આ શેઠીયાએ તેના એકમાત્ર સેલ્સમેનને કોઈ કામ સોંપીને છેક શહેરના બીજા છેડે રવાના કરી દીધો હતો !

એ ગયો કે તરત જગજીવનલાલ બોલી ઊઠ્યા હતા, 'મેડમ, એકવાર સેવાનો મોકો તો આપો ? તમારું દિલ ખુશ ના કરી દઉં તો કહેજો!'

જવાબમાં ભૈરવીબેને જે નટખટ હાસ્ય સાથે 'જાવ જાવ હવે !' એવું કહીને જે છણકો કર્યો એ જોઈને જગુલાલની હિંમત વધી ગઈ !

એ હવે સામેથી ઊઠીને બાજુમાં બેસી ગયો !

ભૈરવીબેન જાણતા હતાં કે, ક્યાં, એ પોતે ? અને ક્યાં એની ઉપર ફીદા થઈ ગયેલો આ બે કોડીનો 'લબડૂ' ?

રંગે સાવ કાળો ભઠ્ઠ, એમાંય બેઠી દડીની કાયા, ટટ્ટાર ઊભો રહે તો ભૈરવીબેનની છાતી સુધી પણ ન આવે એટલી ઊંચાઈ, જાડા ફૂલી ગયેલા હોઠ, એની અંદરથી દર્શન આપી રહેલા એના ચમકતા સફેદ, ઉજળા, હરોળબંધ દાંત... અને એમાંથી વારંવાર બહાર લપસી પડતી, લાળથી ચમકતી એની જીભ!

> **બે મિનિટ પછી ભૈરવીબેન અચાનક સાડી સરખી કરતાં ખસીને બહાર નીકળી ગયાં 'કોઈ જોઈ જશે તો ? બળ્યું, તમે તો જબરા છો, હોં!**

ભૈરવીબેન એનાં તમામ લક્ષણો પરથી સમજી શકતા હતાં કે આ માણસનું બૈરું સાવ મામુલી હશે એટલું જ નહીં, આ જાડીયામાં એટલી હિંમત પણ નહીં હોય કે તેણે કદી વેશ્યાગમન કર્યું હોય. એ તો ઠીક એની આટલી ઉંમરમાં કોઈ સાવ એવરેજ દેખાતી સ્ત્રીએ પણ એને કદી આટલો ભાવ નહીં આપ્યો હોય !

એટલે જ્યારે છ સાત સાડીનું ફાઈનલ કર્યા પછી ભૈરવીબેને ભાવતાલમાં જરીક રકઝક કરી,

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# આપણે ઈશ્વરને કેટલો સસ્તો બનાવી દીધો !

**ઝાકળ બન્યું મોતી**
**કુમારપાળ દેસાઈ**

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસના અનુયાયી શશધર તર્કચૂડામણિ અત્યંત વ્યથિત હતા. એમના ગુરુ સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસને ગળામાં નાસૂર થયું હતું. આને કારણે એમના દેહને અપાર વેદના થતી હતી, પણ સંતનો ચહેરો તો સદાય પ્રફૂલ્લિત જ રહેતો.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ બાલ્યાવસ્થાથી જ રહસ્યવાદી દર્શનોની અનુભૂતિ કરતા હતા. એમણે પ્રત્યેક ધર્મોનો અનુભવ મેળવ્યો હતો અને અંતે પ્રતીતિ પામ્યા હતા કે દુનિયાના બધા જ ધર્મો સમાન છે. આ સંત પાસેથી ઉપદેશ મેળવીને સ્વામી વિવેકાનંદ જેવી અનેક વ્યક્તિઓએ જીવનને ઊર્ધ્વ બનાવ્યું હતું. આવા સંતને એમના અનુયાયી શશધરે કહ્યું,

''સ્વામીજી, આપની પાસે અમોઘ આત્મશક્તિ છે. એક વાર આપ જો મનોમન એટલું બોલો કે, ''રોગ ચાલ્યો જા !'' ''ચાલ્યો જા!'' તો આપનો રોગ દૂર થઈ જશે.''

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસે હસતા હસતા કહ્યું, ''આપના જેવા વિદ્વાન પુરુષ મનનો આવો ઉપયોગ કરું તેમ ઝંખે છે ? આ મનને મારી કાયા સાથે શા માટે જોડું ? મન તો સદૈવ સચ્ચિદાનંદમયી માતાના સ્મરણમાં જોડવાનું હોય, બીજે કશે નહીં.''

સ્વામીજીની વાતથી શશધર તર્કચૂડામણિની અકળામણ સહેજે ઓછી થઈ નહીં. તેઓ કલ્પી શકતા હતા કે ગળાના આ ચેપી રોગને કારણે સ્વામીજીને શરીરમાં ભીતરમાં અપાર વેદના થતી હશે, આથી એમણે સ્વામીજીને પુન: કહ્યું,

''આપ મનને સચ્ચિદાનંદમયી મા સાથે જોડવાનું કહો છો,

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# આપણી યાદો હંમેશા આપણી જ વકીલાત કરે છે!

**તારી અને મારી વાત**

**હંસલ ભચેચ**

થોડાં વર્ષો પહેલાંની વાત છે. બે ભાઈઓ મારી સામે બેઠા હતા, તેમની અનિચ્છાએ, કારણ કે બાએ જીદ પકડી હતી. વડોદરાનું વડીલોપાર્જિત મકાન વેચવાનું હતું, અને બે ભાઈઓ વચ્ચેના અણબનાવનો ઉકેલ લાવ્યા વગર છૂટકો નહતો.

મોટાભાઈ બોલ્યા, ''કોઈકે તો પપ્પાની દુકાન સંભાળવાની હતી ને? મેં ભણવાનું છોડ્યું. એ પૂના ગયો, એન્જિનિયર બન્યો.''

નાનો ભાઈ આ વાત સાથે અસંમત હોય તેમ બોલ્યો ''તને તો દુકાનમાં જ રસ હતો! વેકેશનમાંય તું ગલ્લે જઈને બેસતો. ઘરથી દૂર તો મને મોકલી દીધેલો.''

એક જ ઘરમાં, એક સાથે વીતેલા વર્ષો, પરંતુ બંનેના મનમાં તેની સ્મૃતિ અલગ અલગ! બેમાંથી કોઈ ખોટું નહોતું બોલતું અને તેમ છતાં બંનેની મુશ્કેલી પણ એમાં જ હતી.

માતા-પિતાના અવસાન પછી બે ભાઈ-બહેન બેઠાં છે અને વાત નીકળે છે બાળપણની જવાબદારીઓની. ભાઈ કહે છે, ''મેં તો મારા ભણતરનું બલિદાન આપીને પરિવારને ટેકો આપ્યો હતો.'' બહેનને યાદ આવે છે કે ભાઈ પોતાના ભવિષ્યની ચિંતા કરતો હતો ત્યારે ઘરની મોટાભાગની જવાબદારીઓ તેણે સંભાળી હતી. થોડી જ વારમાં જૂની વાતો બહાર આવવા લાગે છે. કોણે કોના માટે શું કર્યું હતું, કોણે કોનો સાથ આપ્યો હતો અને મુશ્કેલીના સમયે કોણ હાજર નહોતું રહ્યું, એ બધાનો હિસાબ શરૂ થઈ જાય છે. વાત વર્તમાનમાં હતી, પણ બંને ભૂતકાળની અદાલતમાં પહોંચી ગયાં! બંનેમાંથી કોઈ ખોટું બોલતું નહતું. બંનેએ એક જ ઘરમાં બાળપણ વિતાવ્યું, એક જ માતા-પિતાને જોયાં, છતાં બંનેની અંદર જીવતું બાળપણ અલગ છે. ભાઈને પોતાની જવાબદારીઓનો ભાર યાદ છે, જ્યારે બહેનને પોતાની ઈચ્છાઓને દબાવવી પડી હતી એ યાદ છે. એક જ પરિવારની બે વ્યક્તિઓએ જાણે બે અલગ જ બાળપણ જીવ્યાં હોય!

તમારી સાથે ક્યારેય આવું બન્યું છે કે એક જ ઘટનાની વાત કરતાં પરિવારના બધા સભ્યો પોતપોતાની અલગ જ વાત કરે?! ક્યારે'ય વિચાર્યું છે કે આવું કેમ બને છે?! વાસ્તવમાં આપણી સ્મૃતિ સીસીટીવી કેમેરાના રેકોર્ડિંગ જેવી નથી કે જે ઘટનાને જેવી બની હોય તેવી જ સાચવી રાખે અને બધાનું પ્લે-બેક એકસરખું જ થાય. વાસ્તવમાં દરેકનું રેકોર્ડિંગ અને પ્લે-બેક અલગ અલગ થતું હોય છે. દરેક વખતે યાદ કરીએ ત્યારે આપણે ભૂતકાળને નવેસરથી ચણીએ છીએ. આપણી પાસે થોડા ટુકડા જ હોય છેઃ એક ચહેરો, એક વાક્ય, પેટમાં પડેલી એક ફાળ. બાકીની ખાલી જગ્યાઓ આજની માન્યતાઓથી ભરાઈ જાય છે. લગભગ સો વર્ષ પહેલાં મનોવૈજ્ઞાનિક ફ્રેડરિક બાર્ટલેટે નોંધ્યું હતું કે આપણે ભૂતકાળને માત્ર યાદ કરતા નથી, આપણે તેને ફરીથી રચીએ છીએ.

કોઈ ઘટના બની ત્યારે આપણે તેને જે રીતે અનુભવી હતી, તે અનુભવના ટુકડાઓ વર્ષો સુધી આપણી સાથે રહે છે. પરંતુ સમય જતાં આપણી માન્યતાઓ-અપેક્ષાઓ, સંબંધોમાં આવેલા ફેરફારો, વર્તમાન લાગણીઓ અને એ ઘટનાને આપણે આપેલો અર્થ પણ એ યાદમાં ભળતાં જાય છે. એટલે જ, એક જ ઘટનાને બે વ્યક્તિઓ અલગ રીતે યાદ કરી શકે છે. પ્રશ્ન ફક્ત એ નથી કે આપણને શું યાદ છે, પ્રશ્ન એ પણ છે કે યાદ કોણ કરે છે અને યાદ કરનાર હંમેશાં આજનો 'હું' હોય છે, આજના ઘા અને પોતાને સાચા ઠેરવવાની આજની જરૂરિયાત સાથે તેની સ્મૃતિ સપાટી પર આવતી હોય છે. મજાની વાત એ છે કે તમારી સ્મૃતિ તટસ્થ ઈતિહાસકાર નથી કે જે માત્ર બનેલી હકીકતોને તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં નોંધે, એ તો તમારો વફાદાર વકીલ છે. સારો વકીલ હકીકતો ઘડી કાઢતો નથી, એ ફક્ત પસંદગી કરે છે. કેટલીક વાત પર ભાર મૂકે, કેટલીકને હળવેથી બાજુએ સરકાવી દે, અને આખો કેસ એવો ગોઠવે કે અસીલ સમજદાર અને નિર્દોષ દેખાય. આપણી યાદો આપણા માટે બરાબર આ જ કામ કરે છે. જ્યારે કોઈ જૂની યાદ આપણા હાલના ચિત્રને નુકસાન પહોંચાડે, ત્યારે મન તરત જ બચાવમાં ઊતરી પડે છે. તે એવી દલીલો શોધી કાઢે છે કે આપણને આપણી ભૂલ પણ યોગ્ય લાગવા માંડે! આમ પણ આપણને માત્ર સામેવાળાનું વર્તન યાદ રહે છે, પોતાના વર્તનને તો આપણે વિસ્મૃતિના સગવડીયા ડસ્ટબીનમાં નાખીને બેઠા હોઈએ છીએ!

> **તમારી સ્મૃતિ તટસ્થ ઇતિહાસકાર નથી કે જે માત્ર બનેલી હકીકતોને તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં નોંધે, એ તો તમારો વફાદાર વકીલ છે**

આપણે ગુસ્સે થઈએ ત્યારે આપણને યાદ આવે છે કે સામેવાળાએ આપણને કેટલા ઉશ્કેર્યા હતા. સામેવાળો ગુસ્સે થાય ત્યારે આપણને માત્ર તેનો ગુસ્સો યાદ રહે છે. આપણે કોઈને દુઃખ પહોંચાડીએ ત્યારે આપણો ઈરાદો યાદ આવે છે, પરંતુ કોઈ આપણને દુઃખ પહોંચાડે ત્યારે આપણને તેનાં શબ્દો અને વર્તન યાદ આવે છે. પોતાની જાતને આપણે ઈરાદાથી માપીએ છીએ, જ્યારે બીજાને તેનાં વર્તનથી! અને, કદાચ એટલે જ જૂના મનદુઃખો સંબંધોમાંથી જલદી વિદાય લેતાં નથી. આ અપ્રામાણિકતા નથી. મનનું પહેલું કામ આપણી પોતાની છબી બચાવવાનું છે. એ છબી એક ઘર જેવી છે જેમાં આપણે રોજ રહીએ છીએ. એની દીવાલોમાં બહુ તિરાડો પાલવે નહીં એટલે સ્મૃતિ ચૂપચાપ પ્લાસ્ટર કરતી રહે છે.

આવું કરવામાં આપણને એક માનસિક ફાયદો પણ છે. જો ભૂલ હંમેશાં સામેવાળાની જ હોય, તો પોતાની અંદર તપાસ કરવાની જરૂર જ રહેતી નથી. આપણે નિર્દોષ રહી શકીએ છીએ, આપણો ગુસ્સો યોગ્ય ઠરાવી શકીએ છીએ અને મનદુઃખને પણ વર્ષો સુધી જીવંત રાખી શકીએ છીએ. પરંતુ જે ક્ષણે આપણે પોતાની ભૂમિકા તપાસવાનું શરૂ કરીએ છીએ, એ ક્ષણે આપણે સ્વીકારવું પડે છે કે કદાચ આપણે પણ ક્યાંક

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

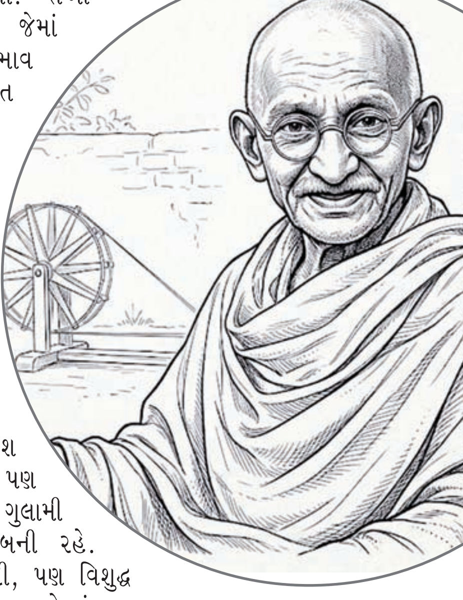
# યુવાનો અને ગાંધીજી

**ક્ષણ-ક્ષણાર્ધ**

**પ્રવીણ દરજી**

આ જે લખી રહ્યો છું ત્યારે બીજી ઓક્ટોબર છે. આપણા ગાંધીજીનો જન્મ દિવસ. રખે, માનતા કે હું ગાંધીજી વિશે કશું નવું કહેવા, કશી પણ બાબતે તેમના વિચારોનું વિશ્લેષણ કરવા કે તેમના પર ભાષ્ય રચવા અહીં ઉપસ્થિત થયો છું. મારે તો આજે મારા જુવાન મિત્રો સાથે થોડી ગાંધીજીની વાતો કરવી છે. મારી ગાંધી સંવેદના તેઓની સામે તેમની ભાષામાં મૂકવી છે. આ બધાનું બીજું તો શું કારણ હોય ? ગાંધીજીનું નામ-કામ ક્યારેય કંઈ વિલુપ્ત થવાનું નથી. તેઓને કોઈ પણ પ્રકારે એક વર્ગની જે ભૂંસી નાખવાની ઉધ્ધત પ્રવૃત્તિ થઈ રહી છે એ પણ છેવટે ભોંઠા પડનારા છે. તેઓની સામે કેટલાક કાદવઉછાળ પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યાં છે અને જુવાનોના એક વર્ગમાં તેમના માટે અણગમો ઊભા કરવા જે મથી રહ્યા છે તેમાં પણ તેવાઓનું ક્યારેક સફળતા મળનાર નથી. મારા જુવાન મિત્રો, પછી તે જેન ઝી ના હોય કે જેન આલ્ફાના હોય ત્યારે તેઓનું કહેવું છે કે ગાંધી સાચ્ચે જ દેવ નહોતો, તેઓ તો માત્ર ને માત્ર 'માણસ' હતા. 'માણસ'માંથી 'માનવ' થવાના તેમના નિરંતરના પ્રયત્નો હતા. તેમની પાસે માત્ર ભારત જ નહોતું, ભારતની જ પ્રજા કેવળ નહોતી. તે વિશ્વના સમગ્ર માનવનો વિચાર કરતા હતા, માનવજાતિ સાથે તેમનો પાકો-ઊંડેરો સંબંધ હતો. તેમની પાસે જુદી દ્રષ્ટિ હતી, જુદા વિચાર હતા, જુદા પ્રકારની મથામણ હતી. જીવન-જગતને જોવાની ધરાતલીય સંવેદના હતી. તેઓ એક વૈશ્વિક ધબક હતા.

જુવાન મિત્રો, કૃષ્ણની જેમ ગાંધીજીને પણ પોતાના માટે, પોતાના સ્વાર્થ માટે કશે જોતરાયેલા જોવાતા નથી. તેઓ ખડુસ રાજકારણી નહોતા. રાજકારણ તેમના માટે આગળ વધવાની કોઈ નિસરણી નહોતી. તેઓ રાજપુરુષ હતા. જેમાં સત્તા, ખુદના પ્રભાવ વિસ્તારની કોઈ વાત નહોતી. તેઓ મિત્રો, બે વસ્તુ માટે જીવતા હતા. એક ભારત અને ભારત જેવા બીજા દેશો ગુલામીમાંથી મુક્ત થાય અને બીજું જે તે દેશની, પછી કોઈ પણ દેશ હોય તે માનવ પણ કોઈપણ પ્રકારની ગુલામી વૃત્તિથી મુક્ત બની રહે. આઝાદી તો ખરી, પણ વિશુદ્ધ માનવ સ્વાતંત્ર્યય એટલું જ અનિવાર્ય. મારા યુવાન મિત્રો, આ માટે તેમણે ભાષણબાજીની જરૂર નહોતી. વૈભવી આવાસોની જરૂર નહોતી. ટોળેટોળા સિક્યોરિટીની પણ અનિવાર્યતા નહોતી. વિમાનો અને મોટરોના કાફલાની પણ કશે ખેવના નહોતી. તેમની ચિંતા તો માણસ પોતાને સમજતો થાય, યુવાન સુશિક્ષિત થાય, તેનામાં સ્વાશ્રયની ભાવના જાગે, રાષ્ટ્રની મહત્તા સમજે, બદીઓથી દૂર રહે. દુનિયાને બદલી શકે તેવું હથિયાર શિક્ષણ છે, તેવી તેમની સાચી સૂઝ હતી.



કૃષ્ણની જેમ તેમણે પણ અનેક મોરચે યુધ્ધ લડવાનાં આવ્યાં છે. પણ બધી વેળા એ યુધ્ધમાં ચિંતા તો તેમણે માણસની રાખી છે. આથી જ સત્તાકારણની વાત હોય, આઝાદીની લડતની વાત હોય, ભારતના બંધારણની તેમના મનમાં જે પોતીકી સ્ક્રિપ્ટ હતી, તે બધું તેમની રીતનું હતું. તે વખતની પરિસ્થિતિ અને ત્યારના પરિપ્રેક્ષ્યને લક્ષમાં રાખીને હતું, છતાં તેમના દરેક નિર્ણયમાં તેમણે સત્ય અને અહિંસાનો સાથ છોડ્યો નથી. અને તેમ છતાં સહન કરવું પડે તો કરીને, જાતને હોડમાં મૂકવી પડે તો મૂકીને પોતાનો મત તો બીજાની સામે સાફ રીતે મૂકતા. બીજાનો અન્ય મત હોય તો તેનો અસંમત રહીને પણ આદર કરતા હતા. મારા યુવાન મિત્રો, અત્યારે તમારી સામે જે ગાંધીજીનું અત્રતત્ર જે ચિત્ર ખડું કરવામાં આવે છે તેમાં ઘણુંખરું તો એકાંગી, બધ્ધમતવાળું, તેમના વિચારો આજે અપ્રસ્તુત છે, તેમણે દેશને ઘણું નુકસાન પહોંચાડ્યું છે, જાતિ-પાતિનું રાજકારણ તેઓએ ખેલ્યું હતું અને આવું તો ઘણુંક અરે, તેમના બ્રહ્મચર્યના કે રેટિંયા અથવા તો આર્થિક ગવેષણાઓ વિશે પણ ટૂંકા ગજ લઈને માપનારાઓનો તોટો નથી. આ બધા ઈચ્છે છે કે તમે ગાંધીજીથી દૂર રહો, એ વિવાદાસ્પદ વ્યક્તિ હતા અને તેનાથી ય ઘણું અભદ્ર કહેનારાઓ - લખનારાઓ પણ મળવાના. વધુ તો મારા યુવાન મિત્રો એ ચિંતાજનક બાબત બની રહી છે કે આઝાદી પ્રાપ્તિમાં તેમના નામનો જ છેદ ઉડાડી દેવાની બાલિશ પ્રવૃત્તિ થઈ રહી છે, ગોડસેનું મહિમા-મંડન થઈ રહ્યું છે.

હું ગાંધીજીના મહિમામંડન માટે વાત નથી કરતો, પણ એટલું જરૂર કહીશ કે આવી વ્યક્તિ હજારો વર્ષ પછી કોઈક દેશને મળે છે. આઈન્સ્ટાઈન જેવા વૈજ્ઞાનિકે પણ એનો સ્વીકાર કર્યો છે. અમુકતમુક સત્તાનશીનો કે ખરડાયેલી, સંકુચિત વિચાર-ધારાવાળાઓને ઈસુ, સોક્રેટિસ જેવા નથી ગમ્યા, તેમ ગાંધીજી પણ નથી ગમ્યા. ગાંધીજી વૈશ્વિક ચેતના છે. તેમણે ઉત્તમ પત્રકાર કે શિક્ષકની જેમ પ્રજાને જીવનમાં તમામ પાસાંની મહત્તા સમજાવી છે. મારા યુવાન મિત્રો, વધુ નહીં તો વર્ષમાં એક અઠવાડિયું ગાંધીના એ વિચારોને વાંચજો. તેમણે કરેલી જીવન પ્રયોગોની કે સત્યના પ્રયોગોની મથામણને સમજવા પ્રયત્ન કરજો. તેમનો સર્વ

> **એ ચિંતાજનક બાબત બની રહી છે કે આઝાદી પ્રાપ્તિમાં તેમના નામનો જ છેદ ઉડાડી દેવાની બાલિશ પ્રવૃત્તિ થઈ રહી છે, ગોડસેનું મહિમા-મંડન થઈ રહ્યું છે**

વ્યક્તિના ઉદય માટેનો અભિલાષ સમજજો, તેમની બુનિયાદી કેળવણી કે શિક્ષણ વિશેના વિચારોને ધ્યાનથી અવકાશે પામવા એકાગ્ર બનશો. શરીર સ્વાસ્થ્ય વિશે, ધર્મ વિશે, ઈશ્વર વિશે તેમણે તારવેલાં સત્યો સુધી પહોંચવા પ્રયત્ન કરજો. રાજસત્તા માનવકારણથી અલગ ન હોય તેવા તમના દ્રષ્ટિબિન્દુ સુધી પહોંચજો. સત્ય, સત્યાગ્રહ, સ્વદેશ, સ્વાભિમાન, રાષ્ટ્રપ્રેમ વગેરે વિશેના અભિપ્રાયોને પૂર્વગ્રહરહિત થઈ જોવાનું વિચારજો. તેમણે ઉદ્યોગો, ખેતી, અર્થતંત્ર વિશે કે ખાદી,

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# વેગન જીવનશૈલી : દૂધ-દહીંથી પણ અંતર..!

**સેલિબ્રેશન**

**ચિંતન બુચ**

સવારની ચા, બપોરે ભોજનમાં દાળમાં ઘીનો વઘાર હોય કે તહેવારની મીઠાઈ- ગુજરાતી રસોડામાં દૂધ અને દૂધની બનાવટોનું સ્થાન વિશેષ છે. મહેમાન આવે તો ચા પીરસવી, બાળક માટે દૂધનો ગ્લાસ ભરવો અને ભોજનમાં દહીં કે છાશ રાખવી એ આપણી જીવનશૈલીનો સહજ ભાગ છે. પરંતુ દુનિયામાં એવા લોકોની સંખ્યા પણ વધી રહી છે, જેઓ માત્ર માંસાહાર જ નહીં, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ, પનીર અને ઈંડાં સહિતનાં તમામ પ્રાણીજન્ય ખાદ્યપદાર્થોથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરે છે. તેમની પસંદગી ભોજન પૂરતી મર્યાદિત નથી; શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રાણીજન્ય ચામડાં, ઊન અને પ્રાણીઓના શોષણ સાથે જોડાયેલી બીજી વસ્તુઓથી પણ અંતર રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ જીવનશૈલીનું નામ છે, વેગનિઝમ. દર વર્ષે પહેલી નવેમ્બરે ઉજવાતો વિશ્વ વેગન દિવસ આ વિચારને સમજવાની તક આપે છે. વેગન બનવું માત્ર ખાવાની ટેવ બદલવી નથી, પરંતુ પ્રાણીઓ પ્રત્યેની કરુણા, પર્યાવરણની ચિંતા અને પોતાના જીવનમાં થતી પસંદગીઓ વિશે નવેસરથી વિચારવાની પ્રક્રિયા છે.

પ્રાણીપ્રેમ અને વનસ્પતિ આધારિત આહારનો વિચાર આજની પેઢીએ શોધ્યો નથી. પ્રાચીન ગ્રીક તત્ત્વચિંતક પાયથાગોરસ સાથે માંસથી દૂર રહેવાની પરંપરા જોડાયેલી છે. ભારત સહિત વિશ્વના અનેક સમાજોમાં પણ અહિંસા અને જીવદયા સાથે જોડાયેલી ખાદ્યપરંપરાઓ સદીઓથી જોવા મળે છે. જોકે પ્રાચીન કાળમાં આવા વિચારો ધરાવનાર દરેક વ્યક્તિને આજના અર્થમાં વેગન કહી શકાય નહીં, કારણ કે વેગન જીવનશૈલીમાં દૂધ, ઈંડાં સહિત તમામ પ્રાણીજન્ય પદાર્થો અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રાણીઓના અન્ય ઉપયોગોનો પણ સમાવેશ થાય છે. આધુનિક વેગન ચળવળનો સંગઠિત ઈતિહાસ બ્રિટનમાં શરૂ થયો. ડોનાલ્ડ વોટસન નામના વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં પ્રાણીજન્ય ખાદ્યપદાર્થોનો ઉપયોગ ટાળવાનો નિર્ણય લીધો હતો. નવેમ્બર ૧૯૪૪માં તેમણે એલ્સી શ્રિગ્લી સહિત સમાન વિચાર ધરાવતા સાથીઓ સાથે મળીને વેગન સોસાયટીની સ્થાપના કરી. તે સમયે

> **૧ નવેમ્બર**
> **વેગન ડે**

કેટલાક લોકો માંસ ખાતા નહોતા, પરંતુ દૂધ અને ઈંડાં લેતા હતા. વોટસન અને તેમના સાથીઓ માનતા હતા કે પ્રાણી કલ્યાણના સિદ્ધાંતને અનુસરવા માટે દૂધ અને ઈંડાં અંગે પણ વિચાર કરવો જોઈએ.

'વેગન' શબ્દ 'વેજિટેરિયન' શબ્દના શરૂઆતના ત્રણ અને અંતિમ બે અક્ષરો પરથી બનાવવામાં આવ્યો હતો. આ શબ્દ દ્વારા શાકાહારની એવી જીવનશૈલી દર્શાવવાનો પ્રયાસ થયો, જેમાં આહાર માટે પ્રાણીઓ પરની નિર્ભરતા શક્ય તેટલી ટાળવામાં આવે. ત્યારબાદ ૧૯૪૯માં વેગન જીવનશૈલીને માત્ર આહારની પસંદગી નહીં, પરંતુ પ્રાણીઓના શોષણથી

દૂર રહેવાના વ્યાપક સિદ્ધાંત તરીકે સમજાવવાની દિશામાં વધુ સ્પષ્ટતા થઈ.

પહેલી નવેમ્બર, ૧૯૯૪ના રોજ વેગન સોસાયટીની સ્થાપનાનાં ૫૦ વર્ષ પૂર્ણ થતાં પ્રથમ વિશ્વ વેગન દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી.

ભારતમાં શાકાહારનો વ્યાપક સ્વીકાર હોવાને કારણે વેગન અને શાકાહારી વચ્ચેનો તફાવત સમજવો જરૂરી છે. શાકાહારી વ્યક્તિ માંસ, માછલી અને ઈંડાં ટાળતી હોવા છતાં દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ અને પનીરનો ઉપયોગ કરી શકે છે. વેગન વ્યક્તિ આ પ્રાણીજન્ય ખાદ્યપદાર્થો પણ ટાળે છે.

વેગન જીવનશૈલી પાછળનાં મુખ્ય કારણોમાં પ્રાણીઓ પ્રત્યેની કરુણા, પર્યાવરણની ચિંતા અને આરોગ્યલક્ષી વિચારણાઓનો સમાવેશ થાય છે. વનસ્પતિ આધારિત આહારમાં દાળ, ચણા, રાજમા, મગ, સોયા, આખાં અનાજ, શાકભાજી, ફળો, સૂકાં મેવા અને બીજનો પૂરતો સમાવેશ કરવામાં આવે તો શરીરને ફાઈબર, વિવિધ વિટામિન, ખનિજ અને પ્રોટીન મળી શકે છે. યોગ્ય આયોજન ધરાવતા વેગન આહારમાં સામાન્ય રીતે સંતૃપ્ત ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું રાખી શકાય છે. કેટલાક સંશોધનોમાં આવા આહાર સાથે શરીરના વજન અને ખરાબ કોલેસ્ટેરોલમાં ઘટાડા જેવા સંભવિત ફાયદા જોવા મળ્યા છે. વેગન આહારનો સૌથી મહત્ત્વનો પડકાર એ છે કે પ્રાણીજન્ય ખાદ્યપદાર્થો દૂર કર્યા પછી શરીરને જરૂરી પોષકતત્ત્વો ક્યાંથી મળશે તેનું આયોજન કરવું પડે છે. તેમાં વિટામિન બી-૧૨ સૌથી મહત્ત્વનું છે. આ વિટામિન નર્વસ સિસ્ટમ અને લોહીના કોષોના સામાન્ય કાર્ય માટે જરૂરી છે. સંપૂર્ણ વેગન આહારમાં તેનો વિશ્વસનીય કુદરતી સ્ત્રોત મળવો મુશ્કેલ હોવાથી બી-૧૨થી સમૃદ્ધ બનાવેલા ખાદ્યપદાર્થો અથવા જરૂર મુજબ પૂરક લેવાની જરૂર પડી શકે છે. કેલ્શિયમ માટે પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. દૂધ અને દહીંનો ઉપયોગ ન કરનાર વ્યક્તિએ કેલ્શિયમથી સમૃદ્ધ વનસ્પતિ આધારિત પીણાં, યોગ્ય ટોફુ, તલ અને અન્ય અનુકૂળ ખાદ્યપદાર્થોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. પ્રોટીન માટે દાળ, કઠોળ, સોયા, ટોફુ, મગફળી અને સૂકાં મેવા ઉપયોગી છે. આયર્ન, આયોડિન, વિટામિન ડી અને ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડનું પણ યોગ્ય આયોજન કરવું જરૂરી છે. જો આહારનું આયોજન નબળું હોય તો પોષકતત્ત્વોની ઊણપ ઊભી થઈ શકે છે. કેટલાક સંશોધનોમાં વેગન લોકોમાં કેલ્શિયમનું સરેરાશ સેવન ઓછું જોવા મળ્યું છે, જ્યારે અન્ય સમીક્ષાઓમાં હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય અંગે સંભવિત ચિંતાઓ નોંધાઈ છે. તેથી માત્ર દૂધ અને ઘી છોડીને તેની જગ્યાએ શું લેવાય છે તે જાણવું વધુ મહત્ત્વનું છે. દૂધના વિકલ્પ તરીકે સોયા, ઓટ્સ અથવા બદામમાંથી બનાવેલાં પીણાં ઉપલબ્ધ છે. પનીરની જગ્યાએ ટોફુ અને દહીંના વિકલ્પ તરીકે વનસ્પતિ આધારિત દહીંનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જોકે આ બધાં ઉત્પાદનોનું પોષકમૂલ્ય સરખું હોતું નથી.

વિશ્વ વેગન દિવસનો સાર એ છે કે આપણે શું ખાઈએ છીએ, ક્યાંથી મેળવીએ છીએ અને તેની પાછળ કઈ પ્રક્રિયા જોડાયેલી છે તે અંગે વિચારીએ. કરુણા અને પર્યાવરણ પ્રત્યેની જવાબદારી મહત્ત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ તેની સાથે શરીરની પોષણ જરૂરિયાતોને અવગણવી ન જોઈએ.

આખરે, થાળીમાં શું છે તે જેટલું મહત્ત્વનું છે, એટલું જ મહત્ત્વનું એ પણ છે કે તે ખોરાક શરીરને શું આપે છે. વેગન જીવનશૈલી કોઈ જાદુઈ ઉપાય નથી કે દરેક વ્યક્તિ માટે એકસરખો નિયમ પણ નથી. યોગ્ય માહિતી, પોષણનું આયોજન અને વ્યક્તિગત જરૂરિયાતની સમજ સાથે અપનાવવામાં આવે તો તે એક વિચારપૂર્વકની જીવનશૈલી બની શકે છે....

# આઇવરી ટાવર : વાસ્તવિકતાથી વિમુખ બુદ્ધિજીવીઓનું સરનામું

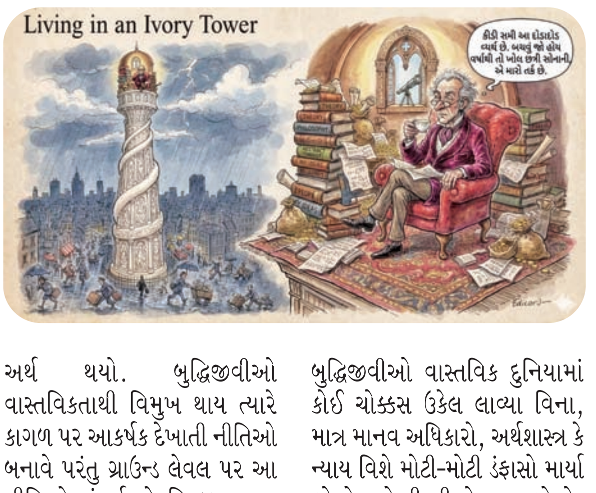
**શબ્દસંહિતા**

**પરેશ વ્યાસ**

**કલ્પના સુંદર હતી, રૂડી હતી,**
**વાસ્તવિકતા કેટલી બેડોળ છે!**
**- ખલીલ ધનતેજવી**

લોકશાહીમાં ન્યાયતંત્ર નિષ્પક્ષ છે. ન્યાયની દેવીને આંખે પટ્ટી બાંધી હોય છે. ન્યાય કરતી વખતે વ્યક્તિની સંપત્તિ, સત્તા, જાતિ, ધર્મ કે સામાજિક દરજ્જો ન જોવાય. કાયદાની નજરમાં બધા એક સમાન. આજકાલ વિરોધ પ્રદર્શનની સીઝન ચાલે છે. એમાં વિરોધ પક્ષનાં નેતા રાહુલ ગાંધીને શું તુક્કો સૂઝ્યો તે જ્યાં ન્યાય તોળતો હોય એ સુપ્રીમ કોર્ટમાં સરઘસ લઈને વિરોધ પ્રદર્શન માટે પહોંચી ગયા. આઝાદ ભારતનાં ઈતિહાસમાં આવું પહેલી વાર બન્યું. સુપ્રીમ કોર્ટનાં ચીફ જસ્ટિસે સુનાવણી દરમ્યાન કહ્યું કે ન્યાયતંત્રને કોઈ બ્રાઉબીટ(browbeat) ન કરી શકે. (બ્રાઉબીટ : ધમકાવવું, ડોળા કાઢીને દબડાવવું કે દમદાટી દેવી) અને ચોખવટ કરી કે અમે આઈવરી ટાવર(Ivory Tower)માં રહેતા નથી. એમ કે આંખે પટ્ટી ભલે હોય પણ અમે વાસ્તવિકતાને નજર અંદાજ કરતા નથી.

આઈવરી ટાવરનો શાબ્દિક અર્થ છે : ગજદંત બુરજ ઉર્ફે હાથીદાંતનો મિનારો. પણ લાક્ષણિક અર્થ જુદો છે. કોઈ વ્યક્તિ, નેતા કે સંસ્થા સામાન્ય જનતાની સાચી મુશ્કેલીઓથી અજાણ રહીને, માત્ર બંધ રૂમમાં બેસીને સૂફીયાણી વાતો કરે, એ આઈવરી ટાવરમાં રહે છે- એવું કહેવાય. મૂળ અર્થ જો કે પવિત્રતા અને સુંદરતાનું પ્રતીક- એવો હતો. આ શબ્દનો ઉલ્લેખ પ્રથમ વાર હિબ્રુ બાઈબલના ભાગ 'સોંગ ઓફ સોંગ્સ'માં મળે છે. રાજા સોલોમન પોતાની કન્યાની સુંદર અને પવિત્ર ગરદનની સરખામણી કરતા લખે છે : તારી ગરદન હાથીદાંતના મિનારા જેવી છે. અહીં અત્યંત કિંમતી, દુર્લભ અને પવિત્ર ગણાતા હાથીદાંત ઉમદા સુંદરતાનું પ્રતીક છે. વર્જિન મેરીની પવિત્રતા દર્શાવવા કેથોલિક ચર્ચ મધ્યયુગમાં આ શબ્દ વાપરતું હતું. પણ પછી સાહિત્યિક અર્થ બદલાઈને 'દુનિયાથી અલગ થઈ જવું'- એવો થયો. ફ્રાન્સમાં રાજકીય ક્રાંતિનાં ટાણે, જ્યારે બધા લેખકો રસ્તા પર હતા ત્યારે એક કવિ ઘરમાં એકલા બેસીને શાંતિથી કવિતાઓ લખતા હતા. આ સ્થિતિ દર્શાવવા ફ્રેન્ચ શબ્દ 'ટૂર ડિવોઈર' (હાથીદાંતનો મિનારો) સર્જાયો, જે શબ્દ વૈચારિક એકાંત અને કળાના આશ્રયસ્થાનનો પર્યાય બન્યો. અને તે પછીથી પ્રોફેસરો, વૈજ્ઞાનિકો, અર્થશાસ્ત્રીઓ, ઉદ્યોગપતિઓ, ન્યાયશાસ્ત્રીઓ, રાજદ્વારી પ્રબુદ્ધજન(થિંકટેન્ક) વગેરે પોતપોતાનાં એર-કન્ડિશન્ડ આઈવરી ટાવર્સમાં આરામથી બિરાજીને પુસ્તકીય સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરે, પરંતુ જમીની હકીકત અને આમજનતાની સાચી તકલીફોથી તદ્દન અજાણ હોય- એવો નકારાત્મક




અર્થ થયો. બુદ્ધિજીવીઓ વાસ્તવિકતાથી વિમુખ થાય ત્યારે કાગળ પર આકર્ષક દેખાતી નીતિઓ બનાવે પરંતુ ગ્રાઉન્ડ લેવલ પર આ નીતિઓ સંપૂર્ણપણે નિષ્ફળ જાય. ભદ્રવાદ(એલિટિઝમ) એટલે એવી માનસિકતા કે જનતા માટે શું શ્રેષ્ઠ છે? - એ માત્ર ઉચ્ચ શિક્ષિત વર્ગ જ સારી રીતે જાણે છે. આવા બુદ્ધિજીવીઓ વાસ્તવિક દુનિયામાં કોઈ ચોક્કસ ઉકેલ લાવ્યા વિના, માત્ર માનવ અધિકારો, અર્થશાસ્ત્ર કે ન્યાય વિશે મોટી-મોટી ડંફાસો માર્યા કરે છે અને થીયરીઓ ઘડ્યા કરે છે. સુપ્રીમ કોર્ટ કહે છે કે અમે આઈવરી ટાવરમાં જીવતા બુદ્ધિજીવીઓ નથી. એટલે એમ કે અમે વાસ્તવિકતાથી વાકેફ છીએ. એટલે એમ કે અમને બધી ખબર છે, કોણ અવાજ ઊઠાવે છે અને એ કોણ છે, જે બોદો ગોકીરો કરે છે.

ચાર મિત્રો હતા. એ પૈકી ત્રણ પ્રકાંડ પંડિત અને ચોથો જેનું નામ સુબુદ્ધિ હતું, એ અભણ હતો. અભણ તો હતો પણ બુદ્ધુ નહોતો. વ્યાવહારિક જ્ઞાન અને કોઠાસૂઝ એનામાં હતી. એકવાર ચારેય મિત્રો પોતાની વિદ્યાનું પ્રદર્શન કરીને ધન કમાવવા માટે વિદેશ જવા નીકળ્યા. રસ્તામાં એક ગાઢ જંગલમાંથી પસાર થતી વખતે તેઓએ એક પ્રાણીના હાડકાંનો ઢગલો જોયો. વિદ્વાન મિત્રોને પોતાની વિદ્યા ચકાસવાની ઈચ્છા થઈ. પહેલા વિદ્વાને પોતાની વિદ્યાથી બધા હાડકાંને વ્યવસ્થિત ગોઠવીને આખું માળખું તૈયાર કરી દીધું. બીજા વિદ્વાને તેના પર ચામડી, માંસ અને લોહી ઉમેરી દીધા. હવે તે એક મરેલા સિંહનું શરીર બની ચૂક્યું હતું. ત્રીજો વિદ્વાન તેમાં પ્રાણ ફૂંકવા માટે મંત્ર ભણવા તૈયાર થયો. આ જોઈને વ્યવહારિક બુદ્ધિ ધરાવતા સુબુદ્ધિએ તેમને રોક્યા અને કહ્યું : 'થોભો મિત્રો! આ એક સિંહનું શરીર છે. જો તમે આમાં જીવ પૂરશો, તો તે જીવતો થતાની સાથે જ આપણને બધાને મારીને ખાઈ જશે!' પરંતુ પેલા વિદ્વાનો પોતાના જ્ઞાનના અહંકારમાં અંધ હતા. તેમણે સુબુદ્ધિની મજાક ઉડાવતા કહ્યું : 'તું તો મૂર્ખ છે, તને અમારી વિદ્યાના ચમત્કારની શું ખબર પડે? અમે આમ મહેનત વ્યર્થ નહીં જવા દઈએ.' સુબુદ્ધિ સમજી ગયો કે જૂઠા અહંકારમાં આ જ્ઞાનીઓ સત્યને જોઈ શકતા નથી. તેથી તેણે કહ્યું : 'ભલે, તમે તમારો પ્રયોગ કરો, પણ મને એક ક્ષણ આપો, જેથી હું આ ઝાડ પર ચઢી જાઉં.' સુબુદ્ધિ ઝડપથી બાજુના એક ઊંચા ઝાડ પર ચઢી ગયો. પેલા ત્રીજા વિદ્વાને મંત્ર ભણીને સિંહમાં પ્રાણ પૂર્યા. સિંહ જેવો જીવતો થયો, તે જ ક્ષણે તેણે ગર્જના કરી અને જમીન પર ઊભેલા ત્રણેય જ્ઞાની પંડિતો પર તરાપ મારીને તેમને સ્થળ પર જ ફાડી ખાધા. સિંહ ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો એટલે સુબુદ્ધિ ઝાડ પરથી નીચે ઉતર્યો અને સલામત રીતે પોતાના ગામ પાછો ફર્યો. આઈવરી ટાવરમાં જે જીવે એ બેમોત મરે. હેં ને?

> **સામાન્ય પ્રવાહથી થોડા અલગ થઈએ તો ક્ષણિક ટ્રેન્ડ્સ, અફવાઓ અને સામૂહિક વિચારસરણીથી બચી શકાય, ક્રાંતિકારી શોધ થઈ શકે, ચિત્રને વધુ સ્પષ્ટ રીતે જોવાની ક્ષમતા વધે.**

ના, આઈવરી ટાવર આમ સાવ નકારાત્મક પણ નથી. આ એક એવી જગ્યા છે જ્યાં વ્યક્તિ રોજિંદા જીવનના દબાણો અને સમાધાનથી દૂર રહીને ઊંડો વિચાર, બૌદ્ધિક શુદ્ધતા અને સર્જનાત્મક સ્વતંત્રતા મેળવી શકે છે. અહીં સત્યની નિષ્પક્ષ શોધ થઈ શકે છે. અહીં ભીડની માનસિકતાથી રક્ષણ મળે છે.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# રણની લીલા, રણનું રૂપ...

**જેસલમેર**

મરુથલે મોતીમઢ્યું આ નગર,
એને ટોડલે મોર અને ભીંતે ફરે હાથી,
ઝરૂખે ઝરૂખે પથ્થરનું હીરભરત.
બારીએ બારીએ બુઠ્ઠી તલવારોનાં
તોરણ.
સાંજના અજવાળે ભીંતો નારંગી
ચૂંદડીની જેમ ફરફરે,
બારણે લોઢાના કડે
આઠ પેઢીના હાથનો ઘસરકો.
ફળિયે ફરે બે ચાર બકરાં શ્યામ
ડેલી બ્હાર ડહેકાર દે કામઢું ઊંટ.
વચલી વંડીએ સુકાય રાતાં ચીર
અંદરને ઓરડે ફુગાઈ ગયેલા અંધારે
ફરફરે ઢીલી વાટ.
લાલચટક ચૂલાની ઝાળ અને
ચૂંદડીના અજવાળે
રોટલા ટીપતી સોનેરી કન્યા.
- ગુલામમોહમ્મદ શેખ

**શબ્દ સૂરને મેળે**
**રાજેશ વ્યાસ 'મિસ્કીન'**

ગુલામમોહમ્મદ શેખની કવિતાઓ અછાંદસ હોય છે. અછાંદસ એટલે છંદ વગરની નહીં. અછાંદસને પણ પોતાનો એક લય હોય છે. ખરેખર તો છંદ ઉપર પ્રભુત્વ આવ્યા પછી કવિની સર્જકતા અછાંદસના સ્વરૂપને પસંદ કરે છે ત્યારે કવિતાના અલગ શિખર સર થતા હોય છે. અછાંદસ કવિઓએ કવિતાને દુર્બોધ બનાવી તે સમયગાળામાં રચાયેલું આ 'જેસલમેર' કાવ્ય ગુજરાતી ભાષાના ઉત્તમ કાવ્યોમાંનું એક છે.

તમે જેસલમેર જોયું છે ? તમે જોયેલા કોઈ સુંદર સ્થળનું વર્ણન કરવું હોય તો કેવી રીતે કરો ? રણને પોતાની એક અલગ શોભા હોય છે. પોતાનું આગવું સૌન્દર્ય હોય છે. જેસલમેર એ રણની વચ્ચે માનવ સંસ્કૃતિએ રચેલું શુધ્ધ સૌન્દર્યનું કાવ્ય છે. આમ તો જોધપુરથી આગળ જાવ તો આ જેસલમેર આવે એમ કહી શકાય. પણ અહીં કવિ આપણને એક-એક પંક્તિએ, એક-એક લિંટીએ જાણે આંગળી પકડીને જેસલમેર બતાવે છે. જે જીવનમાં ક્યારેય જેસલમેર ગયો ના હોય, રાજસ્થાન જોયું ન હોય એને પણ આ કવિતાની પંક્તિઓ જાણે ઉંચકીને જેસલમેરમાં મૂકી આપે છે.

દૂરથી મોતીથી મઢેલું આ નગર દેખાય છે. આ આખા નગરના ઘર, એ ઘરના ટોડલે- ટોડલે મોર અનેતેની ભીંતો ઉપર હાથી ચિતરેલા છે. રણમાં મોર અને હાથી કોતરણી કામથી અને ચિત્રોથી જાણે જીવંત થઈ ઊઠે છે. જેની પાસે જે નથી એની ઝંખના ભારતીય સંસ્કૃતિમાં કલા દ્વારા કેવી રીતે પ્રગટી છે એનો અનુભવ થાય છે. શહેરોમાં ઝરૂખા એ કલ્પના હોઈ શકે પરંતુ ભારતના ગામડાઓમાં હજુય ઝરૂખાઓ ભવ્ય ભૂતકાળની સાક્ષીરૂપ અડીખમ ઊભેલા જણાય છે. અને આ આખાય નગરના ઝરૂખે-ઝરૂખે જાણે પથ્થરનું હીરભરત કોઈએ ટેરવાથી ભર્યું હોય એમ લાગે. સાંજના સૂર્યનો કેસરી તડકો જાણે દિવાલોને નારંગી રંગની ચૂંદડી બનાવી દે છે.

ઘરની બ્હાર ડેલી હોય અને ડેલીના બારણા ઉપર જે લોઢાનું કડું હોય એ પણ પેઢી-દર પેઢી ખૂલતું હોય છે. બંધ થતું રહ્યું છે. કંઈ કેટલીએ પેઢીના સ્પર્શના કારણે જાણે પોલીશ થઈને ચમકતું થઈ ગયું છે. રણમાં વસેલા ગામડાના ઘરોની અહીં ચિત્રાત્મક વાત થઈ છે. આંગણામાં બે-ચાર બકરીઓ છે. ડેલીની બ્હાર રણની કામધેનું જેવું ઊંટ ઊભું છે. અને પછી તમે ઘરમાં પ્રવેશો ત્યારે તેની વંડી ઉપર લાલ રંગના વસ્ત્રો સૂકાઈ રહ્યા છે. રણના ઘરોની એ વિશેષતા હોય છે કે તેમાં સૂર્યપ્રકાશ સીધો-સોંસરો જાય નહીં તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે નહીંતર અંદરના ઓરડા તપી જાય. અહીં કવિ એ ઓરડાઓ તરફ નજર કરે છે અંદર અંધારૂ છે ખાસ કંઈ દેખાતું નથી. એ અંધારૂ કેટલું જૂનું હોઈ શકે ? કવિ

જણાવે છે જેમ કોઈ ખોરાક વાસી થયા પછી ફૂગાઈ જાય બસ તેવું જ. અંધકારને ફૂગાયેલો અંધકાર કહીને કવિએ અંદરના ઓરડાની સ્થિતિનો ચિતાર આપ્યો છે. અને એમાં દીવાની વાટ દેખાય છે. ચૂલો સળગાવેલો છે એ સળગતા ચૂલાની આગની ઝાળમાં એવી જ લાલ રંગની ચૂંદડી ઓઢેલી એક છોકરી રોટલા ટીપી રહી છે. લાલ રંગની ઝાળમાં એ કન્યા આખીય સોનેરી લાગે છે. દૂરથી દેખાતા કે બ્હારથી દેખાતા નગરની આખી રચના અને છેક છેલ્લે કવિ આપણને જાણે કોઈ એક ઘરના રસોડા સુધી કવિતાની યાત્રા કરાવે છે. આખુંય જેસલમેર આમ મોતીએ મઢેલું પેલી સોનેરી કન્યાનો વેશ બનીને આપણી આંખ સામે તરવરે છે.

ગુલામમોહમ્મદ શેખ કવિ અને

**રણના ઘરોની એ વિશેષતા હોય છે કે તેમાં સૂર્યપ્રકાશ સીધો-સોંસરો જાય નહીં તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે**

ચિત્રકારછે. અને એટલે જ જેમ-જેમ કવિતા વાંચતા જઈએ છીએ તેમ-તેમ આંખ સામે જેસલમેરનું ચિત્ર પણ દોરાતું જાય છે. કૃષ્ણલાલ શ્રીધરાણીનું 'અરબી રણ' સૉનેટ આ સાથે સહજ યાદ આવી રહ્યું છે.

રણનું વર્ણન શ્રીધરાણીએ જે કર્યું છે એમાંથી પસાર થઈએ ત્યારે ખબર પડે છેકે દૂર ક્ષિતિજ સુધી રેતના જાણે ઢગલે-ઢગલા કરેલા છે. અને એ રેતીના ઢગલાના ખડકો જાણે દાંતિયા કરી રહ્યા છે. ચારેય દિશાઓને ભેદીને ગરમ લૂ વરસી રહી છે. ક્યાંય ઝાંખરૂ શું, નાનકડું લીલું તણખલુંય દેખાતું નથી. આવું સળગતું રણ કઈ રીતે રચાયું હશે ? અને કવિ કલ્પના કરે છે કે... લીલીછમ વાડી જેવી આખી વિરાટ સૃષ્ટિ રચીને બ્રહ્માજી થાકી ગયા હશે. અને તેમના મોંઢામાંથી એક ધગધગતો નિસાસો સરી ગયો હશે. અને એ નિસાસો હજારો માઈલો દૂરથી સળગતો પૃથ્વી ઉપર આવ્યો હશે અને તેમાંથી ક્યાંક રેતીના ઢગલા અને ક્યાંક સૂકા ડુંગરા રચાયા હશે.

જ્યાં નજર કરો ત્યાં કશું જ એવું નથી જે તમારી આંખને રોકે. આખું ઉપર ગોળ આકાશ અને નીચે સપાટ પૃથ્વી જાણે સૂકી છાતી કરીને પડી છે. કવિ કહે છે આ બધું જોઉં છું અને હે ભગવાન તારી કલ્પનાનો જન્મ થાયછે. આવું બધું ઈશ્વર જ સર્જી શકે. પોતાની કડક દ્રષ્ટિથી સકળ વિશ્વને જાણે કંટ્રોલ કરે છે. હવે સોનેટ બહુ લખાતા નથી. પણ એક સમયે જે સોનેટ લખે તે જ કવિ એમ પણ કહેવાતું હતું. સોનેટ જોઈએ.

**અરીબ રણ**

ક્ષિતિજ પણ રેતની !
ઢગ પરે ઢગો વિસ્તર્યા,
કરાલતમ ભૂખરા ખડક તો કરે
દાંતિયાં !
દિશા સકળ ભેદતી ગરમ લૂય ખાવા ધસે,
કશેય નવ ઝાંખરું - તણખલું ન લીલું
લસે !
વિરાટ સૃજી વિશ્વની નીલમ વાડી
થાકી જરા,
પ્રજાપતિ મુખેથી એક ધગતો
નિસાસો સર્યો,
અને અહીં હજાર ગાઉ તક ઝાળતો
એ ઝર્યો,
કયહીં રચત રેતીના ઢગ,
કયહીં સૂકા ડુંગરા !
બધે નજર વિસ્તરે !
અતૂટ ચક્રવાતો ચહું,
નથી નજર ભાંગવા કશું વિવિધ કે કૈં નવું !
વિરાટ નભટોપને સકળ કોરમાં
આવરી
સપાટ પૃથિવી પડી સુકલ છાતી
ખુલ્લી કરી !
ત્યહીં જનમ 'એક માત્ર વિભુ !' -
કલ્પનાનો થતો !
- 'કેરાલ નિજ લોચને સકલ લોકને
નાથતો !'
- કૃષ્ણલાલ શ્રીધરાણી

# જેણે તમને રડાવ્યા છે, તેના માટે ક્યાં સુધી રડશો?

**વેદના-સંવેદના**
**મૃગેશ વૈષ્ણવ**

જીવનમાં ક્યારેક એવી ક્ષણ આવે છે જ્યારે માણસને થાય છે કે હવે બધું પૂરું થઈ ગયું. જેના પર સૌથી વધારે વિશ્વાસ મૂક્યો હોય એ જ વિશ્વાસઘાત કરે, જેને સૌથી વધારે પ્રેમ કર્યો હોય એ જ અવગણના કરે અને જેના માટે પોતાનાં સુખનો પણ ત્યાગ કર્યો હોય એ જ વ્યક્તિ એક દિવસ આપણને એકલાં મૂકીને ચાલી જાય!

આવી પરિસ્થિતિમાં માણસ માત્ર દુઃખી નથી થતો, અંદરથી ભાંગી પડે છે. રાતના અંધકારમાં ઊંઘ આવતી નથી. આંખો બંધ કરીએ તો જૂની યાદો સતાવે છે અને આંખો ખોલીએ તો વર્તમાનની વાસ્તવિકતા અસહ્ય લાગે છે. મનમાં એક જ પ્રશ્ન વારંવાર ઊઠે છે, 'મેં એવું તે શું ખોટું કર્યું કે મારી સાથે આવું થયું?' પણ શું દરેક વખતે આપણી સાથે થયેલા અન્યાય માટે આપણે જ જવાબદાર હોઈએ છીએ? ના. બિલકુલ નહીં.

ઘણી વખત આપણે સાચા હોઈએ છીએ, આપણી લાગણીઓ સાચી હોય છે, આપણો પ્રેમ નિઃસ્વાર્થ હોય છે, છતાં સામેની વ્યક્તિ આપણને સમજી શકતી નથી. ક્યારેક તેની અપેક્ષાઓ જુદી હોય છે, ક્યારેક તેનો સ્વભાવ જુદો હોય છે અને ક્યારેક તેની પ્રાથમિકતાઓ બદલાઈ ગઈ હોય છે. પરંતુ કોઈ વ્યક્તિ તમારી કદર ન કરે એટલે તમારી કિંમત ઓછી થઈ જતી નથી. આ વાત સમજવી અત્યંત જરૂરી છે.

મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો માણસને સૌથી વધારે દુઃખ ઘટના કરતાં તે ઘટનાને આપેલા અર્થથી થાય છે. કોઈ આપણને છોડીને જાય એ એક ઘટના છે, પરંતુ 'હું પ્રેમને લાયક નથી', 'મારામાં જ કોઈ ખામી હશે', 'હવે મને કોઈ નહીં સ્વીકારે' એવા વિચારો આપણાં દુઃખને અનેકગણું વધારી દે છે. આને મનોવિજ્ઞાનમાં નકારાત્મક સ્વમૂલ્યાંકન કહી શકાય. અહીંથી જ માણસની ખરી લડાઈ શરૂ થાય છે. સામેની વ્યક્તિ સાથે નહીં, પરંતુ પોતાના જ વિચારો સાથે.

ઘણી વખત આપણે આપણાં સુખની ચાવી બીજાના હાથમાં સોંપી દઈએ છીએ. એ વ્યક્તિ આપણી સાથે સારી રીતે વાત કરે તો દિવસ સારો જાય. એનો સંદેશ આવે તો ચહેરા પર સ્મિત આવી જાય. એ અવગણના કરે તો આખો દિવસ બગડી જાય. એ પ્રેમથી બોલે તો આપણે ખુશ અને એ ગુસ્સે થાય તો આપણે દુઃખી! જરા વિચારો, આપણાં જીવન પર આટલો બધો અધિકાર આપણે કોઈને શા માટે આપવો જોઈએ?

પ્રેમ કરવો ખોટો નથી. કોઈની સાથે લાગણીથી જોડાવું પણ ખોટું નથી. પરંતુ કોઈ વ્યક્તિના વર્તન પર આપણું સમગ્ર માનસિક સુખ નિર્ભર થઈ જાય ત્યારે એ સંબંધમાં ભાવનાત્મક પરાધીનતા ઊભી થાય છે. અને પરાધીનતા, ભલે તે પ્રેમના નામે હોય, અંતે દુઃખદાયક બની શકે છે.

આપણે ત્યાં એક વાત વારંવાર કહેવામાં આવે છે, 'સમય બધાં દુઃખ દૂર કરી દે છે.' પરંતુ હું માનું છું કે માત્ર સમય પસાર થવાથી બધાં દુઃખ દૂર થતાં નથી. સમય સાથે આપણે શું વિચારીએ છીએ, શું શીખીએ છીએ અને આપણા જીવનમાં કેવા ફેરફારો કરીએ છીએ તે વધારે મહત્ત્વનું છે.

કોઈએ આપણો વિશ્વાસ તોડ્યો હોય તો વર્ષો સુધી એ ઘટનાને યાદ કરીને રડતા રહેવાથી શું મળશે? એ વ્યક્તિ કદાચ પોતાના જીવનમાં આગળ વધી ગઈ હશે. કદાચ તેને આપણા દુઃખનો ખ્યાલ પણ નહીં હોય. કદાચ તે પોતે કરેલા વર્તનને યોગ્ય પણ માનતી હશે. અને આપણે? આપણે હજુ એ જ ઘટનામાં અટવાયેલા હોઈએ છીએ! આવું શા માટે? કારણ કે ઘણી વખત આપણે ઘટનાને છોડી દઈએ છીએ, પરંતુ તેની સાથે જોડાયેલી લાગણીઓને છોડવા તૈયાર નથી થતા.

અહીં એક વાત ખાસ સમજવા જેવી છે. ભૂલી જવું અને દુઃખમાંથી બહાર આવવું એ બંને એકસરખી બાબતો નથી. કોઈએ કરેલો વિશ્વાસઘાત કદાચ આખી જિંદગી યાદ રહે. કોઈએ કહેલા કડવા શબ્દો કદાચ ક્યારેય ભુલાય નહીં. કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું દૂર થઈ જવું કદાચ હંમેશાં ખટકતું રહે.

**જેણે તમને રડાવ્યા છે તેને રડાવવાથી તમારી જીત નથી થવાની. તમારી સાચી જીત તો ત્યારે થશે, જ્યારે તમે ફરીથી હસતાં શીખી જશો**

પરંતુ એ યાદો આપણને રોજેરોજ રડાવે જ એવું જરૂરી નથી. યાદો રહે, પરંતુ તેની સાથે જોડાયેલી વેદના ધીમે ધીમે ઓછી થાય, એ જ સાચી માનસિક સ્વસ્થતા છે. મારા મતે જીવનમાં દુઃખ આપનાર વ્યક્તિ કરતાં દુઃખને સતત પકડી રાખવાની આપણી વૃત્તિ વધારે નુકસાન કરી શકે છે.

અલબત્ત, આનો અર્થ એવો નથી કે માણસે પોતાની લાગણીઓને દબાવી દેવી જોઈએ. રડવું હોય તો રડી લો. કોઈ વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સામે મન હળવું કરવું હોય તો કરી લો. ગુસ્સો આવતો હોય તો એ લાગણીને પણ સ્વીકારો. કારણ કે આંસુ એ નબળાઈનું પ્રતીક નથી. માણસ લાગણીશીલ છે, તેના હૃદયમાં સંવેદના છે, એનો પુરાવો છે. પરંતુ રડ્યા પછી ફરી ઊભા થવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. ઘણી વખત લોકો સલાહ આપે છે, 'ચૂપચાપ સહન કરી લો. સમય આવશે ત્યારે બધાને જવાબ મળી જશે.' હું આ વાત સાથે સંપૂર્ણ સહમત નથી.

દરેક અન્યાય ચૂપચાપ સહન કરવો એ કોઈ મહાન ગુણ નથી. ખાસ કરીને સંબંધોમાં સતત અપમાન, શોષણ, હિંસા કે માનસિક ત્રાસ સહન કરવો એ સહનશક્તિ નહીં, ક્યારેક પોતાની જાત પ્રત્યેનો અન્યાય પણ બની શકે છે. સહનશક્તિ અને લાચારી વચ્ચેનો તફાવત સમજવો જરૂરી છે. ક્યારે ચૂપ રહેવું, ક્યારે વાત કરવી, ક્યારે વિરોધ કરવો અને ક્યારે સંબંધમાંથી સન્માનપૂર્વક દૂર થઈ જવું, એ સમજદારી છે. દરેક લડાઈ લડવી જરૂરી નથી, પરંતુ દરેક અન્યાય સહન કરવો પણ જરૂરી નથી.

આપણા જીવનમાં કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે જેમને આપણે સતત ખુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. એમને ખરાબ ન લાગે એટલે પોતાનું

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# આજે બચાવો જળ, બનશે આવતી કાલ ઉજ્જવળ!

**ટોપ્સીટર્વી**
**અજિત પોપટ**

નવરાત્રિ ધામધૂમથી પૂરી થઈ. દિવાળી માથા પર છે ત્યારે કમ સે કમ બે રાજ્યોમાં પાણીની બૂમ ઊઠી છે. આ વરસે ચોમાસું ધાર્યા મુજબનું નીવડ્યું નથી એટલે મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય સરકારે તો છેક ૨૦૨૭ના ઓગષ્ટ સુધી રાજ્યભરમાં પંદર ટકા પાણી કાપ ચાલુ રાખવાની સત્તાવાર જાહેરાત કરી દીધી છે. ગુજરાત રાજ્ય સરકારે પણ વહેલે મોડે આવી જાહેરાત કરવી પડે એવા સંજોગો છે. આવા સમયે દક્ષિણનાં રાજ્યોની અગમચેતી આંખે ઊડીને વળગે એવી છે. તામિલનાડુ સહિત સાઉથનાં રાજ્યોમાં બબ્બે ચોમાસાં હોય છે છતાં તામિલનાડુ રાજ્ય સરકારે છેલ્લાં થોડાં વરસોથી રૂફ ટોપ રૈનવોટર હાર્વેસ્ટિંગ ફરજિયાત કર્યું છે. આ શબ્દોથી ચોંકતા નહીં. સાવ સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો છાપરા પર કે ધાબા પર પડતું વરસાદનું પાણી પાઈપ દ્વારા ભોંયતળિયે મોકલીને એને ટાંકામાં સંગ્રહી લેવામાં આવે. એ ફિલ્ટર કરીને બારેમાસ વાપરવામાં આવે.

૬૦ કે ૬૫ વર્ષથી વધુ વય ધરાવતા વાચકોને યાદ હશે. સૌરાષ્ટ્ર કાઠિયાવાડના સંખ્યાબંધ વિસ્તારોમાં લગભગ દરેક ઘરમાં ભોંયટાંકા હતા- કેટલાક મકાનોમાં આજે પણ છે. અમદાવાદની કેટલીક પોળનાં મકાનોમાં પણ ભોંયટાંકા છે. ધાબે કે છાપરા પર પડેલું વરસાદનું પાણી પાઈપ દ્વારા ભોંયતળિયે પહોંચે અને ટાંકામાં ભરાઈ જાય. એ ટાંકાનું પાણી બારેમાસ ઘરવપરાશના કામમાં આવે. વરસમાં એકાદ બે વાર એમાં પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ કે ક્લોરિન પાઉડર જેવાં ઔષધો નાખીને એની શુદ્ધતા જાળવી રાખવામાં આવે.

આજે માઠા દિવસો આવ્યા છે. પોલિટિશ્યનો અને બિલ્ડરોની મીલીભગતના કારણે મુંબઈ, સૂરત, અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટમાં પચીસ પચાસ માળના ટાવર બંધાતા થયા છે. આવા ટાવરના ફ્લેટની કરોડો રૂપિયાની કિંમત મધ્યમ વર્ગના લોકોને પરવડે નહીં. વળી આવા ટાવરમાં ભોંયટાંકા બનાવી શકાય નહીં એટલે પૂરતો વરસાદ વરસે નહીં તો પાણીની ખેંચ અનુભવવી જ પડે. એક અંદાજ મુજબ મુંબઈ અમદાવાદનાં ટાવરોમાં લાખો ફ્લેટ ખાલી પડ્યા છે.

આવા સંજોગોમાં કર્ણાટકના મ્હૈસુર જિલ્લામાં આવેલા ગેંડાથુર નામના ગામડાને યાદ કર્યા સિવાય ચાલશે નહીં. આ ગામના દરેક ઘરમાં રૂફટોપ રૈનવોટર હાર્વેસ્ટિંગ સિસ્ટમ ફિટ કરેલી છે એટલે અહીં કદી પાણીની ખેંચ પડતી નથી. આ ગામે અદ્‌ભુત દાખલો બેસાડ્યો છે. અગાઉ જણાવ્યું એમ ધાબા પર, નળિયાવાળા કે પતરા-સિમેન્ટવાળા છાપરા પર પડેલા વરસાદના પાણીને નકામું જવા દેતા નથી. છાપરા કે ધાબાના ચારે ખૂણે રાખેલા પાઈપ દ્વારા એ પાણી સીધું ભોંયટાંકામાં જમા થાય છે. એને દેશી પદ્ધતિથી ફિલ્ટર કરીને તેમજ જરૂરી જંતુનાશક નાખીને વાપરવા યોગ્ય બનાવાય છે. એ પાણી બારે માસ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

રાજસ્થાન અને મેઘાલયમાં પણ આ પ્રકારે રૂફટોપ રૈનવોટર હાર્વેસ્ટિંગ સિસ્ટમનો ઉપયોગ થાય છે. રાજસ્થાનના રણ વિસ્તારમાં અને જયપુર, ઉદયપુર, બિકાનેર વગેરે શહેરોમાં પણ આ પદ્ધતિથી પાણીનો સંગ્રહ કરીને વાપરવામાં આવે છે. અહીં ઔર એક મુદ્દો વિચારવા જેવો છે. દેશની આર્થિક રાજધાની સમા મુંબઈમાં ચારેકોર દરિયો છે. ગુજરાતમાં તો પંદરસો કિલોમીટર જેટલો લાંબો દરિયાકાંઠો છે. અંબાણી-અદાણી જેવા બેચાર ઉદ્યોગપતિઓ દરિયાના પાણીને મીઠું કરવાના વિશાળ પ્લાન્ટ નાખે તો મુંબઈ અને ગુજરાતમાં પાણીની તંગી કદી ઊભી ન થાય. એક સમયે નિષ્ણાત પર્યાવરણવાદી ગણાયેલા કચ્છી માડુ ડૉક્ટર રશ્મિ મયૂરે આજથી ત્રીસ પાંત્રીસ વર્ષ પહેલાં કહેલું કે દરિયાના પાણીને મીઠું કરીને

**બેચાર ઉદ્યોગપતિઓ દરિયાના પાણીને મીઠું કરવાના વિશાળ પ્લાન્ટ નાખે તો મુંબઇ અને ગુજરાતમાં પાણીની તંગી કદી ઊભી ન થાય**

મોટે પાયે વાપરવાનો ખર્ચ એક લિટર પાણીએ માત્ર છ પૈસાનો આવે. ઉદ્યોગપતિઓએ આ દિશામાં વિચારવાની તાતી જરૂર છે.

ખાસ કરીને હવે મોટાં શહેરોમાં જ્યારે ગગનચુંબી ટાવર્સ આકાશને આંબી રહ્યા છે ત્યારે દરિયાના પાણીનું કે ગટરના પાણીનું રિસાઈક્લીંગ કરવાનો સમય ક્યારનો પાકી ગયો છે.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# ઉત્તર અને દક્ષિણ કોરિયા વચ્ચે 76 વર્ષથી 'છત્રીસનો આંકડો'

**મીડ વીક**
**હસમુખ ગજ્જર**

દુનિયાના નકશા પર ભાગ્યે જ કોઇ એવો દેશ હશે જેને પોતાના પાડોશી દેશ સાથે મતભેદ ના હોય પરંતુ બે કોરિયન દેશોનો એક બીજા પરનો કાંકરીચાળો જગતમાં સૌથી મોટું ટેન્શન લાવી દે છે. તાજેતરમાં ઉત્તર કોરિયાના તાનાશાહ કિમ જોંગ ઉને કટ્ટર દુશ્મન દેશ દક્ષિણ કોરિયાની સરહદ પર નવી ફાયર પાવર યુનિટ્સ ગોઠવતા ખળભળાટ મચી ગયો હતો. ડિમિલિટરાઇઝ્ડ ઝોન (ડીએમઝે) તરીકે ઓળખાતા સરહદી વિસ્તારમાં એક પ્રચંડ વિસ્ફોટ થયા પછી આરોપ-પ્રતિ આરોપ અને હાકલા-પડકારાનો નવો દોર શરુ થયો છે. નિષ્ણાતો માને છે કે તાજેતરમાં થઇ રહેલી બંને દેશોની સરહદ નજીકની હિલચાલ રુટિન તણાવ કરતા વધુ ગંભીર છે. સૌ જાણે છે કે છેલ્લા ૭૬ વર્ષથી કિમ પરિવારનું એક હથ્થુ શાસન ધરાવતું ઉત્તર કોરિયા પરમાણુ બોંબ ધરાવે છે અને બેલેસ્ટિક મિસાઇલોના કાર્યક્રમ લોક કલ્યાણના બજેટના ભોગે ચલાવે છે. તાનાશાહ કિમ જોગ ઉનની પરમાણુ ઘેલછા વિશ્વ શાંતિ માટે સૌથી મોટા ખતરા સમાન છે. ઉત્તર કોરિયાની દરેક હિલચાલ પર દક્ષિણ કોરિયાના મૂડીવાદી લોકતાંત્રિક શાસનની ચાંપતી નજર રહે છે. આજની તારીખમાં દક્ષિણ કોરિયા આર્થિક દ્રષ્ટીએ એક સમ્પન દેશ છે જયારે ઉત્તર કોરિયા કિમ જોગ પરીવારની નાગચૂડમાં ફસાઇને દુનિયાથી અલગ પડી ગયો છે.

ઉત્તર અને દક્ષિણ કોરિયા વચ્ચે વિવાદના મૂળિયા બીજા વિશ્વયુધ્ધ જેટલા જૂના અને ઉંડા છે. એક સ્થાનિક સમસ્યા જયારે આંતરરાષ્ટ્રીય બની જાય ત્યારે વિભાજનની વિભિષિકા કેટલી વિનાશક હોય છે એનું ઉત્તર અને દક્ષિણ કોરિયા ઉદાહરણ છે. ઇતિહાસ પર દ્રષ્ટિપાત કરીએ તો કોરિયાઇ પ્રાયદ્વીપ (દ્વીપકલ્પ) ગોરેવેઓ રાજવંશના પતન પછી ઈસ ૧૩૯૨થી શરુ કરીને ૫૦૦ કરતા વધુ વર્ષ જોસિયન રાજવંશના આધિપત્ય હેઠળ હતો. કોરિયા પર ૧૯૧૦ થી જાપાનનું શાસન શરુ થયેલું જે ૧૯૪૫માં બીજા વિશ્વયુધ્ધ સુધી જળવાઇ રહયું હતું. જાપાનના સાડા ત્રણ દાયકાના શાસન દરમિયાન કોરિયાઇ લોકોએ પોતાની સંસ્કૃતિને સુરક્ષિત રાખવા માટે ખૂબ સંઘર્ષ કરવો પડયો હતો. કોરિયાઇ ઈતિહાસ સંબંધિત અનેક દસ્તાવેજો સળગાવી દેવામાં આવ્યા હતા. બીજા વિશ્વયુધ્ધમાં જાપાનની હાર પછી સ્વતંત્ર રાષ્ટ્રની ઝંખના ધરાવતા કોરિયાઇ લોકોએ આટલા ક્રુર ભાગલા પડશે એવું વિચાર્યુ ન હતું. જાપાને શરણાગતિ સ્વીકાર્યા પછી કોરિયા પર સામ્યવાદી સોવિયત સંઘનો કબ્જો મજબૂત બનવાની શકયતા ઉભી થતા મૂડીવાદી અમેરિકાને ફાળ પડી હતી. અમેરિકાએ તાબડતોબ બે યુવા અધિકારીઓ નામે ડીન રસ્ક અને ચાર્લ્સ બોનેસ્ટીલને કોરિયામાં અમેરિકાના પ્રભાવ હેઠળનો વિસ્તાર કંડારવાનું કાર્ય સોપ્યું હતું. બંનેએ ટૂંકા સમયમાં પણ ખૂબજ અપ્રસ્તુત એવી ૩૮મી સમાન્તર

રેખા ( ૩૮ ઉત્તર અક્ષાંશ) તૈયાર કરી જે કોરિયાને દક્ષિણ અને ઉત્તર ભાગમાં વહેંચતી હતી. આ રેખા અંર્તગત રાજધાની સિયોલ અમેરિકી પ્રભાવ ક્ષેત્રમાં રહી હતી. ખેતરો, ગામ, રસ્તાઓ અને રેલવેલાઇનને પાર કરીને જતી આ રેખાને સ્થાનિક ભૂગોળ કે ઈતિહાસ સાથે કોઇ જ સંબંધ ન હતો. નવાઇની વાત તો એ છે કે સોવિયત સંઘે પણ આ વિભાજનને સ્વીકારી લેતા કોરિયાઇ પ્રાયદ્વીપ બે કબ્જાવાળા ક્ષેત્રમાં વિભાજીત થયો હતો. આમ તો વિભાજન આ એક હંગામી વ્યવસ્થા હતી પરંતુ બે મહાસત્તાઓ વચ્ચેના શીતયુધ્ધમાંથી શરુ થયેલા અવિશ્વાસના પગલે સ્થાઇ બની હતી. ૧૯૪૮માં કોરિયાઇ પ્રાયદ્વીપના દક્ષિણ ભાગમાં થયેલી ચૂંટણી પછી ૧૫ ઓગસ્ટ ૧૯૪૮ના રોજ રિપબ્લીક ઓફ કોરિયા (દક્ષિણ કોરિયા) બનાવવાની જાહેરાત થઇ હતી. સપ્ટેમ્બર ૧૯૪૮માં સોવિયત સંઘના નિયંત્રણવાળા ઉત્તર ભાગમાં સુપ્રીમ પીપલ્સ એસેમ્બલીની ચૂંટણી થવાની સાથે જ ડેમોક્રેટિક પીપલ્સ રિ પબ્લીક ઓફ કોરિયા (ડીપીઆરકે) ની જાહેરાત થઇ હતી. ચુંટણીની જાહેરાત પછી પણ બંને ભાગો વચ્ચે સૈન્ય અને રાજકીય વિરોધાભાસ ચાલું રહયો હતો. કોરિયાના ઉત્તરભાગમાં સોવિયત સંઘે ચૂંટણી પહેલા જ કોમ્યુનિસ્ટ નેતા કિમ ઈલ સૂંગને ડેમોક્રેટિક પીપુલ્સ રિપબ્લીક ઓફ કોરિયાના પ્રમુખ તરીકે સમર્થન આપ્યું હતું. કોરિયાના દક્ષિણ ભાગમાં અમેરિકાએ સિગમૈનને રિપબ્લીક ઓફ કોરિયા (આરઓકે)ના નેતા તરીકે ટેકો જાહેર કર્યો હતો. આમ તો બંને નેતાઓ કોરિયાના એકિકરણમાં વિશ્વાસ ધરાવતા હતા પરંતુ વિચારધારાઓ ભીન્ન હોવાથી મેળ પડતો ન હતો. અમેરિકા અને સોવિયત સંઘ જેવી મહાસત્તાઓના સલાહકારો અને રાજનીતિજ્ઞો

`એ ડેરા તંબુ તાણ્યા હતા. ઉત્તર અને દક્ષિણ ભાગમાં નવનિર્મિત વિસ્તારો અને ખાસ તો ૩૮ મી સમાનાત્તર વિભાજન રેખા ઉપર છમકલા શરુ થયા હતા.૨૫ જૂન ૧૯૫૦ના રોજ ૭૫૦૦૦ જેટલા ઉત્તર કોરિયાઇ સૈનિકો પગપાળા, રેલગાડી અને સોવિયત ટેન્કો પર બેસીને ૩૮ મી સીમા રેખાને પાર કરીને દક્ષિણ કોરિયામાં પ્રવેશ્યા હતા.

**ઉત્તર અને દક્ષિણ કોરિયા વચ્ચે વિવાદના મૂળિયા બીજા વિશ્વયુધ્ધ જેટલા જૂના અને ઉંડા છે. એક સ્થાનિક સમસ્યા જયારે આંતરરાષ્ટ્રીય બની જાય ત્યારે વિભાજનની વિભિષિકા કેટલી વિનાશક હોય છે એનું ઉત્તર અને દક્ષિણ કોરિયા ઉદાહરણ છે**

હુમલો એટલો પ્રચંડ હતો કે દક્ષિણ કોરિયાઇ સેનાને ઉંડે સુધી દક્ષિણ દિશામાં ધકેલાઇ જવું પડયું હતું. સંયુકત રાજ્ય અમેરિકા અને સહયોગીઓએ આને કોમ્યુનિસ્ટ આક્રમણ ગણાવીને નિંદા કરી હતી એટલું જ નહી ઉત્તર કોરિયાઇ આક્રમણને ખાળીને દક્ષિણ કોરિયાનું રક્ષણ કરવા માટે યુએનના હિસ્સા તરીકે સૈનિકો મોકલ્યા હતા. યુએન દળો અમેરિકી જનરલ ડગલાસ મેકઆર્થરના નેતૃત્વમાં દક્ષિણ કોરિયાની સહાયતા માટે આગળ આવ્યા હતા. ઉત્તર કોરિયાનો કબ્જો કરવા માટેના પ્રયાસમાં ૩૮મી સમાનાંતર રેખાની ઉત્તર તરફ કૂચ કરી ગયા હતા. સંયુકત રાષ્ટ્રદળોએ ઉત્તર કોરિયાઇ સેનાને સીમાની અંદર ધકેલીને ખૂબ અંદર સુધી જતા રહયા હતા. જેવું સૈન્ય ચીનની સીમા તરફ આગળ વધ્યું કે પીપલ્સ રિપબ્લીક ઓફ ચાઇનાએ ચેતવણી આપી કે તે હવે ચૂપ બેસશે નહી. છેવટે ચીનની કોમ્યુનિસ્ટ પાર્ટીના તત્કાલિન અધ્યક્ષ માઓત્સે તુંગે ચીનની પીપલ્સ વોલંટિયર્સ ફોર્સને કોરિયામાં પ્રવેશ કરવાનો આદેશ આપ્યો હતો. ચીની સેનાએ યુએનના દળોને દક્ષિણની તરફ ધકેલવા શરુ કર્યા હતા. છેવટે બંને પક્ષો એ જ સ્થળે યુધ્ધ લડવા લાગ્યા જયાંથી યુધ્ધની શરુઆત થઇ હતી. કોઇ પણ પક્ષને સરસાઇ ના મળી પરંતુ ભીષણ નરસંહાર ચાલુ રહયો હતો. યુધ્ધમાં ૫ લાખથી વધુના મૃત્યુ

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

અરીસો ધૂંધળો કરવાથી ચહેરાના ડાઘ નથી ભૂંસાતા... નાગરિકોના કેમેરા બંધ કરવાથી શાળાઓના કૌભાંડો નહીં છુપાય

# સ્કૂલમાં ઘૂસીને વીડિયો ઉતારવાની મનાઈ છે...

ગુજરાતના શિક્ષણ વિભાગે તાજેતરમાં નવી માર્ગદર્શિકા જાહેર કરી હતી કે સરકારી અને મહાનગરપાલિકા સંચાલિત શાળાઓમાં બહારની કોઈ પણ વ્યક્તિએ પ્રવેશ મેળવતાં પહેલાં આચાર્યની લેખિત મંજૂરી લેવી પડશે. શા માટે? બાળકોની સલામતી, ગોપનીયતા અને ગરિમાનું રક્ષણ કરવા. શાળામાં આવતા મુલાકાતીઓએ રજિસ્ટરમાં પોતાની વિગતો નોંધાવવી પડશે. વિદ્યાર્થીઓ કે શાળાની પ્રવૃત્તિઓના ફોટા પાડવા, વીડિયો ઉતારવા, ઇન્ટરવ્યૂ લેવા, ઑડિયો રેકોર્ડિંગ કરવા કે લાઇવ પ્રસારણ કરવા માટે પણ લેખિત મંજૂરી જરૂરી છે. જો નિયમોનો ભંગ કર્યો તો પોલીસ કાર્યવાહી થઈ શકે છે. તેમાં પોક્સો કાયદો, જુવેનાઇલ જસ્ટિસ ઍક્ટ અને ઇન્ફર્મેશન ટેકનોલોજી ઍક્ટ જેવા કાયદાઓ હેઠળ કાર્યવાહીનો સમાવેશ થઈ શકે છે. ગુજરાત સરકારે કદાચ વિચાર્યું નહોતું કે જનતામાં આ માર્ગદર્શિકા વિરોધનો આટલો મોટો વંટોળ ઊભો કરશે. સોશિયલ મીડિયા કમેન્ટ્સથી છલકાઈ ગયું છે. થોડી કમેન્ટ્સ તમે પણ વાંચો...

પોતાની નિષ્ફળતા છૂપાવવા માટે આવા બધા કાયદા બનાવવામાં આવે છે. સાવ નક્કામી સરકાર.

સરકાર જે નિયમો લાવી છે એનાથી બે ફાયદા થશે. એક તો, સ્કૂલમાં તમારું બાળક શું કરે છે તમે જાણી નહીં શકો. બીજું, આ નિયમોને તમે અવગણી નહીં શકો એટલે ધીમે ધીમે તમે સરકારી સ્કૂલો છોડીને પ્રાઈવેટ સ્કૂલો તરફ દોડશો. સરકારને ભણતરનું પ્રાઈવેટાઇઝેશન કરવામાં ઔર આસાની રહેશે. આમ સાપ પણ મરી જશે ને લાઠી પણ નહીં તૂટે. ગજબ પ્લાનિંગ છે સરકારનું. લોકો સરકારી સ્કૂલો છોડવા લાગશે એટલે પછી સરકારી સંપત્તિનો વેપાર શરૂ થઈ જશે.

વિશ્વગુરુનું અદ્ભુત ગુજરાત મોડલ કોઈ ચોરી ના જાય તેની તકેદારીના ભાગ રૂપે આ નિયમો લાવવામાં આવ્યા છે!

ઘણી સ્કૂલોમાં દારૂ પીને છોકરાઓને ભણાવતા શિક્ષકોને હવે મોજ. શાકભાજી સમારવાની અને ભરતકામ કરવાની મોજ. ચાર ચોટલા ભેગા થઈને કરશે મોજ જ મોજ. ઈલીગલ અપડાઉન કરવાની મોજ. પગાર-ભથ્થા મેળવવામાં, જુદા જુદા લાભો લેવાની મોજ.

હવે વિદ્યાર્થીઓને પાણી ચોખ્ખું નહી મળે તમે ફરીયાદ કરવાં જશો તો પોસ્કો કાયદા હેઠળ તમને જેલભેગા કરી દેશે. જર્જરીત શાળાની ગ્રાન્ટ ખવાઈ જશે મકાન જર્જરીત જ રહેશે. ટીચરો અને આચાર્યો હવે નિયમોથી ડરાવશે અને દાદાગીરી કરશે. ટૂંકમાં, ગરીબ વિદ્યાર્થીઓનું શોષણ થશે.

૩૦ વરસમાં થયેલા શિક્ષણના ભવ્ય વિકાસને કોઈની નજર ના લાગે એટલે પ્રતિબંધ લગાવ્યો છે!

શિક્ષણવિભાગે વિદ્યાર્થીઓનાં હિત કે રક્ષણ માટે નહી, પણ અભણ, કામચોર, નાલાયક, નકટા અને શરમ વગરના શાળા સંચાલકો, ટ્રસ્ટીઓ, સંગઠનો, સંઘો, આચાર્યો અને શિક્ષકોની નિષ્ફળતા, ભવાડા અને કૌભાંડો છતાં ના થઈ જાય તેના માટે આ પરિપત્ર જાહેર કર્યો છે. વિદ્યાર્થીઓની સુરક્ષાના નામે ચરી ખાવું છે. આજ દિવસ સુધી સરકારી શાળાના કોઈ વિદ્યાર્થીઓ ને બિન અધિકૃત વ્યક્તિ દ્વારા નુક્સાન થયું હોય તેવો એક કિસ્સો બતાવશો?

સ્કૂલો બંધ કરવાની છે. ત્યાં મંદિર બાંધવાનાં છે. પછી હિન્દુ-મુસ્લિમ કરવાનું છે. ભણવાથી કોનું ભલું થયું છે? રામ રામ કરો અને અભણ રહો. સરકાર ખાવાનું મફત આપે છે. છૂટથી દારૂ પીવા મળે છે. આનાથી વધારે શું જોઈએ? ભારત વિશ્વગુરુ છે, સમજ્યા?

સ્કુલ અને શિક્ષણ વિષે જેને સમજ નથી તેઓ શાળામાં ખોટી દખલગીરી કરતા હોય ત્યારે શાળાની ગરિમા બની રહે તે માટે આ પરિપત્ર ખૂબ જરૂરી છે. હું એક શાળામાં આચાર્ય છું એટલે અમને ખબર છે કે બહારના લોકો વીડિયો ફોન ચાલુ કરીને સ્કૂલમાં ચડી આવે ત્યારે કેટલી મુશ્કેલી પડે છે...

કેટલીય સ્કૂલોમાં આચાર્ય અને શિક્ષિકા વચ્ચે અંદરખાને ઇલુ-ઇલુ ચાલતુ હોય છે. એમની રાસલીલા બહાર પાડવા માટે કોની પરમિશન લેવી પડશે?

સ્કૂલ બંધી માટેનો પરિપત્ર જાહેર કરવાને બદલે દારૂબંધીનો કડક અમલ કરતાં શું કાંટા વાગે છે?

આટલાં વરસોથી બધું બરાબર ચાલ્યું છે તો હવે એકાએક આવો પરિપત્ર લાવવાની શી જરૂર પડી?

માત્ર ભ્રષ્ટાચાર જ નહીં, પણ સ્કૂલોમાં ચાલતો વ્યભિચાર પણ બહાર ન આવે, સ્કૂલોની એપ્સ્ટિન ફાઈલો બહાર ન આવે એટલે આવા બધા તુક્કા લગાડે છે.

જે-જે શિક્ષકો આ નિર્ણયને વધાવી રહ્યા છે એ તમામની તપાસ કરાવો.

હજુ થોડો સમય જવા દો. તમારે લગ્ન કરવા હશે તો પણ સરકારની પરમિશન લેવી પડશે. બોલો, રાધે રાધે!

અંધભક્તોમાં ખુશીની લહેર...

ઘણા લોકો ફોટા ને વીડિયો ઉતારીને શિક્ષકો પાસે પૈસા પડાવતા હોય છે. સરકારે આ નિર્ણય લઈને બહુ આવકારદાયક પગલું ભર્યું છે.

બરોબર છે. અમુક અસામાજિક તત્ત્વો રોફ જમાવવા સ્કૂલોમાં ઘસી આવતાં હતાં.

ગુલ્લીબાજ શિક્ષકોને લીલાલ્હેર...

સરકારી સ્કૂલમાં પરમિશન વગર પ્રવેશ નહીં તો ખેડૂતોનાં ખેતરોમાં વગર પરમિશને પ્રવેશ કેમ?

## બાળકોની સુરક્ષા માટે નહીં, વહીવટી તંત્રના ભ્રષ્ટાચાર અને પાપ છુપાવવાનો કાયદાકીય પડદો છે...

■ પ્રચાર માટે બાળકોના ફોટા સોશિયલ મીડિયા પર ખડકી દેતા નેતાઓને આજે અચાનક બાળ અધિકાર અને કલમ-૨૧ યાદ આવી ગઈ!

■ શાળાઓની બદહાલી સુધારી ન શકાય એટલે મોબાઈલના કેમેરા સુધારવા નીકળ્યા છે!

■ પ્રવેશોત્સવ વખતે બાળકો 'વોટબેંકનું મોડેલ' અને જનતા સવાલ પૂછે ત્યારે 'ગોપનીયતા'? વાહ રે બેવડા ધોરણો!

■ નેતાઓ પોતાના પ્રચાર માટે કેમેરાના કાફલા લઈને વર્ગખંડમાં ઘૂસી જાય ત્યારે કોઈ પરવાનગી નહીં, પણ ગરીબ વાલી પોતાના બાળકનું ભવિષ્ય જોવા જાય તો પોલીસ કેસની ધમકી?

■ તાયફાઓમાં કરોડોના ખર્ચા અને ફોટો સેશન સરકારી, પણ જ્યારે શાળાના તૂટેલા છાપરાં કેમેરામાં કેદ થાય ત્યારે નિયમો સરકારી!

■ આ પરિપત્ર બાળકોની સુરક્ષા માટે નથી, વહીવટી તંત્રના ભ્રષ્ટાચાર અને પાપ છુપાવવાનું કાયદાકીય પડદો છે.

■ જ્યાં ગંદા શૌચાલય, ટપકતી છતો અને મધ્યાહ્ન ભોજનમાં સડેલું અનાજ પીરસાતું હોય, ત્યાં કેમેરા તો ખૂંચવાના જ ને સાહેબ!

■ શિક્ષકોની ઘટ પૂરી નથી કરવી, શાળાના ઓરડા નથી બનાવવા, બસ શિક્ષણની દુર્દશા બતાવતો અરીસો ફોડી નાખવો છે!

■ સરકારી શાળા એ પ્રજાના પરસેવાની કમાણીના ટેક્સથી ચાલે છે, કોઈ નેતા કે સાહેબની ખાનગી જાગીર નથી!

■ બંધારણની કલમ ૧૯(૧)(એ) એ સામાન્ય નાગરિકને બોલવાની અને સત્ય જોવાની આઝાદી આપી છે, કોઈ પરિપત્ર તેને બંધક ન બનાવી શકે.

■ આઈટીઆઈના કાયદાથી જે સંસ્થાઓનું નિરીક્ષણ થઈ શકે, તેને આચાર્યની લેખિત મંજૂરીના તાળા મારી લોકશાહીની હત્યા ન કરી શકાય.

■ આરટીઈ કાયદાએ વાલીઓની બનેલી એસએમસીને સ્કૂલ મોનિટરિંગનો અધિકાર આપ્યો છે, આ પરિપત્ર વાલીઓને પોતાના જ બાળકના શિક્ષણથી બેદખલ કરે છે.

■ સર્વોચ્ચ અદાલતના ચુકાદાઓનો દુરુપયોગ: પરિપત્રમાં 'પુટ્ટસ્વામી ચુકાદા' હેઠળ ગોપનીયતાના અધિકારનો હવાલો આપવામાં આવ્યો છે. પરંતુ સુપ્રીમ કોર્ટે સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે જાહેર હિત અને પારદર્શિતા સામે ગોપનીયતાનો અતિરેક કરી શકાય નહીં. વહીવટી નિષ્ફળતા છુપાવવા માટે ગોપનીયતાના અધિકારને ઢાલ બનાવવો એ કાયદાકીય રીતે અન્યાયી અને ગેરબંધારણીય છે.

■ પોક્સો એ બાળકોના જાતીય શોષણ સામે રક્ષણ આપતો અત્યંત ગંભીર કાયદો છે. કોઈ જાગૃત નાગરિક કે પત્રકાર શાળાની જર્જરિત ઈમારત કે પાણીની અસુવિધા બતાવવા જાય, તો તેના પર આવા ગંભીર કાયદા થોપવાની ચેતવણી આપવી એ સીધેસીધી સરકારી દાદાગીરી અને સત્તાનો દુરુપયોગ છે.

■ આરટીઆઈ એક્ટ, ૨૦૦૫ની કલમ ૨(જે) અંતર્ગત નાગરિકોને કોઈપણ સરકારી કામનું ભૌતિક નિરીક્ષણ કરવાનો સ્પષ્ટ અધિકાર છે. જો આચાર્યને પ્રવેશ આપવો કે નહીં તેની મનસ્વી સત્તા આપી દેવાશે, તો કોઈ ભ્રષ્ટ આચાર્ય કે તંત્ર ક્યારેય કોઈને પ્રવેશવા નહીં દે અને ભ્રષ્ટાચારને કાયમી રક્ષણ મળી જશે.

# Corecore: કભી ખુશી કભી ગમ

કલ્પના કરો કે એક વીડિયો રેલવે સ્ટેશન પર ઊભેલા લોકોની ભીડથી શરૂ થાય છે. પછી તેમાં બારીની બહારનું દ્રશ્ય જોઈ રહેલા એક એકલવાયા માણસનું વિઝ્યુઅલ આવે છે. ત્યાર બાદ મોબાઈલમાં સતત વ્યસ્ત લોકો દેખાય છે અને છેલ્લે સૂર્યાસ્તનું સુંદર દ્રશ્ય આવે છે. બેકગ્રાઉન્ડમાં અરિજિત સિંહનું કોઈ સેડ સોન્ગ વાગી રહ્યું છે. વીડિયોમાં કોઈ ચોક્કસ વાર્તા નથી, છતાં તેને જોઈને મનમાં કંઈક અનુભવાય છે. વીડિયોની આ શૈલીને 'કોરકોર' (Corecore) કહેવામાં આવે છે.

**નેટ-બોલી**

આ પ્રકારના વીડિયોમાં ફિલ્મો, સમાચારો, મીમ્સ, રોજિંદા જીવન અને ઇન્ટરનેટ પરથી લીધેલાં અલગ-અલગ દ્રશ્યોને જોડીને કોઈ લાગણી વ્યક્ત કરવામાં આવે છે અથવા આધુનિક સમાજ પર કમેન્ટ કરવામાં આવે છે. બેકગ્રાઉન્ડમાં ઈમોશનલ મ્યુઝિક ઉમેરવામાં આવે છે. આવા વીડિયો એકલતા, ચિંતા, જૂની યાદો, માનસિક મૂંઝવણ અને આસપાસની દુનિયાથી વિખૂટા પડી ગયાની લાગણી વ્યક્ત કરે છે.

ઘણા કોરકોર વીડિયો આજના જીવનની સમસ્યાઓ દર્શાવે છે, જેમ કે ઇન્ફર્મેશનનો ઓવરડોઝ, વસ્તુઓ ખરીદવાની દોડ, સોશિયલ મીડિયાનું વ્યસન, એકલતા અને સતત ઝડપથી બદલાતી દુનિયા સાથે તાલ મિલાવવામાં પડતી મુશ્કેલી. કેટલાક વીડિયો ગંભીર અને લાગણીસભર હોય છે, જ્યારે કેટલાક વિચિત્ર, રમૂજી કે જાણીજોઈને અસ્તવ્યસ્ત બનાવવામાં આવેલા હોય છે. આ શૈલીનો હેતુ માત્ર મનોરંજન કરવાનો નથી, પરંતુ દર્શકના મનમાં કોઈ લાગણી પેદા કરવાનો છે, અથવા તેને વિચારતો કરવાનો છે.

આ શૈલીના શરૂઆતના વીડિયો ૨૦૨૧માં ટિકટોક પર દેખાવા લાગ્યા. ૨૦૨૨માં આ પ્રકારના વીડિયો વધુ લોકપ્રિય બન્યા અને ૨૦૨૩ની શરૂઆતમાં તેમણે મીડિયાનું પણ ધ્યાન ખેંચ્યું. જોકે, આ શૈલીની શરૂઆત કરનાર ચોક્કસ વ્યક્તિ કોણ હતી તે અંગે સર્વસંમતિ નથી, પણ યંગસ્ટર્સને આ વીડિયો શૈલી બહુ ગમી ગઈ.

### આ શબ્દપ્રયોગનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય?

કોરકોર સામાન્ય વાતચીતમાં વપરાતો શબ્દ નથી. તે મુખ્યત્વે એક ખાસ પ્રકારની વીડિયો શૈલી અથવા સૌંદર્યલક્ષી અભિવ્યક્તિનું નામ છે. જેમ કે-

■ આ વીડિયો તો એકદમ કોરકોર છે. તે આધુનિક જીવનની એકલતાને બહુ સરસ રીતે દર્શાવે છે.

■ મારા સોશિયલ મીડિયા પર આજકાલ સોશિયલ મીડિયાના વ્યસન વિશેના કોરકોર વીડિયો જ દેખાય છે.

■ ઉદાસ સંગીત સાથેનો એ દ્રશ્યોનો વીડિયો એકદમ કોરકોર જેવો લાગે છે.

વીડિયો બનાવનારા લોકો આવા વીડિયોને ઓળખ આપવા અને વધુ લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે ઘણી વાર 'હેશટૅગ કોરકોર'નો ઉપયોગ કરે છે.

# વિજય દેવરોન્ડાએ જ્યારે રશ્મિકા પાસે 100 વખત પ્રપોઝ કરાવ્યું...

'કૉફી વિથ કરન'માં હમણાં સાઉથ ઇન્ડિયન વરઘોડિયાં વિજય દેવરકોન્ડા અને રશ્મિકા મંદાના આવ્યાં હતાં. વિજયે વાતવાતમાં કહ્યું કે, 'રશ્મિકા ક્યારની પરણું-પરણું કરતી હતી, પણ હું રેડી નહોતો. મેં એની પાસે એક વરસમાં ૧૦૦ વખત પ્રપોઝ કરાવ્યું. હું વાસ્તવમાં મારી જાતની કસોટી કરી રહ્યો હતો. આખરે મને સો ટકા ખાતરી થઈ પછી જ મેં લગ્ન માટે હા પાડી.' પત્યું. આ ઇન્ટરવ્યુ જિયોહોટસ્ટાર પર સ્ટ્રીમ થયો ને લોકો વિજય દેવરકોન્ડા પર તૂટી પડ્યા. ખાસ કરીને નારીવાદી ઈન્ફ્લુએન્સર્સ. નેટિઝન્સે કેવી કેવી કમેન્ટ્સ કરી વિજય-રશ્મિકાની આ પ્રપોઝલ સ્ટોરી વિશે? સાંભળો:

**નેટ-બોલી**

■ ■ ■

■ વિજય દેવરકોન્ડા કરતાં રશ્મિકા મંદાના દસ ગણી મોટી સ્ટાર છે. છતાં એની નમ્રતા જુઓ. ને આ બાજુ વિજયની ફિશિયારી જુઓ.

■ જ્યારથી ડેટા સસ્તો થઈ ગયો છે ત્યારથી આ કહેવાતી ફેમિનિસ્ટ કન્યાઓમાં કોમોલિકા જાગૃત થઈ ગઈ છે. અરે, રશ્મિકાને વિજય ગમી ગયો, એ એને એક વાર પ્રપોઝ કરે કે એકસો વાર પ્રપોઝ કરે, તમારે એની સાથે શી લેવાદેવા? તમે ફેમિનિસ્ટો સોળ સોમવાર કરશો તો પણ તમને વિજય જેવો છોકરો મળવાનો નથી. એ જ વાતના આ લોહીઉકાળા છે.

■ એક સ્ત્રી પોતાના પતિ સાથે આનંદપૂર્વક રહેતી હોય તોય રેડિકલ ફેમિનિસ્ટ્સને એનાથી પ્રોબ્લેમ છે. ગજબ છે. સામાન્ય રીતે પુરુષ સ્ત્રીને પ્રપોઝ કરતો હોય છે, રાઇટ? તો તમારે તો ખુશ થવું જોઈએ કે એક સ્ત્રીએ પુરુષની સમોવડી થઈને સામેથી પ્રપોઝ કર્યું. તમે લોકો જ દિવસ-રાત સમાનતા... સમાનતાના ગાણાં ગાઓ છોને?

■ સ્ત્રી પુરુષને પ્રપોઝ કરે તેમાં કશું ખોટું નથી. ઇટ્સ ઓકે. સમસ્યા એ છે કે વિજય ઇચ્છતો હતો કે રશ્મિકા એને સો વખત પ્રપોઝ કરે. પુરુષ કે સ્ત્રી - કોઈ પણ આવી ડિમાન્ડ કરે તો તે ટોક્સિક બિહેવિયર કહેવાય.

■ પણ તોય રશ્મિકા પાસે ચોઈસ તો હતી જને? કોઈએ એના માથા પર બંદૂક મૂકીને પ્રપોઝ નથી કરાવ્યું. એની મરજી.

■ સીધી વાત છે. જો સ્ત્રી ઇચ્છતી હોય કે એનો પુરુષ એને રાણીની જેમ ટ્રીટ કરે તો એણે પણ પુરુષને રાજાની જેમ ટ્રીટ કરવો પડે. રાણીની જેમ વર્તન કરો, નોકરાણીની જેમ નહીં.

■ અરે ઉન દોનોં કો જો કરના હૈ વો કરેં... આપ લોગોં કે પાસ કોઈ કામ-ધંધા નહીં હૈ ક્યા?

■ પ્રોબ્લેમ સોશિયલ મિડીયાને છે. થોડી રાહ જુઓ. રશ્મિકા અને વિજય અલગ થઈ રહ્યાં છે, બન્ને ડિવોર્સ લેવાનાં છે ને એવી બધી વાતો ચગે એટલી વાર છે.

■ હે ભગવાન... આ હિરોઈન એક સમયે 'નેશનલ ક્રશ' ગણાતી હતી. સાચ્ચે, સામાન્ય છોકરી હોય કે મોટી હિરોઈન, સ્ત્રી પ્રેમમાં પડે એટલે આંધળી જ થઈ જાય છે.

■ વિજય હા પાડતાં પહેલાં સ્પષ્ટ થવા માગતો હતો, પોતે ખરેખર કેટલો તૈયાર છે તે જોવા માગતો હતો. પોતે પૂરેપૂરો રેડી થયો પછી જ એણે લગ્ન માટે હા પાડી. આમાં રેડ ફ્લેગ જેવું શું છે?

■ આ લોકોના ડિવોર્સ થશે તો એનોય રિયાલિટી શો બનાવીને ટીવી પર તમાશો કરશે, તમે જોજો.

■ અરે, અગાઉ રશ્મિકાના કન્નડ એક્ટર-ડિરેક્ટર રક્ષિત શેટ્ટી સાથે સગાઈ થઈ હતી, ને પછી રશ્મિકાએ જ સગાઈ તોડી નાખી. આ બ્રેકઅપના થોડા જ મહિનામાં એ વિજય દેવરકોન્ડાની ગર્લફ્રેન્ડ બની ગઈ. વિજયની જગ્યાએ કોઈ પણ છોકરો હોય તે આવા કેસમાં કેવી રીતે લગ્ન માટે ફટ્ હા પાડી દે? એ સમય તો લે જ ને!

■ કેટલી મસ્ત જોડી છે. લોકોને શું કામ એમની ઈર્ષ્યા થાય છે?

■ વિજય ધણીપણું દેખાડતો ટિપિકલ પુરુષ છે, જ્યારે રશ્મિકા સમજદાર અને સંવેદનશીલ યુવતી છે. રશ્મિકા બરાબર જાણે છે કે વિજયને કેવી રીતે હેન્ડલ કરવો. રશ્મિકાને વિજય કરતાં સારો છોકરો મળ્યો ન હોત.

■ વિજયને માત્ર પોતાની કરીઅર અને પૈસાની પડી છે. એને રશ્મિકા પ્રત્યે ખાસ પ્રેમ હોય એવું લાગતું નથી.

■ ગોડ બ્લેસ, વિ-રોશ... સદા સુખી રહો.

# પુરુષ ધીમે ધીમે પોતાની જાતથી દૂર થઈ રહ્યો હોવાનાં 10 સંકેતો

દરેક માનસિક સંઘર્ષ આંસુ, ગુસ્સો કે કોઈ મોટા ભંગાણના રૂપમાં જ બહાર આવતો નથી. ક્યારેક માણસ અંદરથી તૂટી રહ્યો હોય છે, પણ બહારથી બધું સામાન્ય દેખાય છે. તેના વર્તનમાં આવતા નાના ફેરફારો તેની અંદરની તકલીફનો સંકેત હોઈ શકે છે. કેવા ફેરફારો? જુઓ:

**ગેસ્ટ પોસ્ટ**

**૧. તે લોકોને મળવાનું ટાળે છે:** એવું નથી કે તેની પાસે સમય નથી અથવા તેને બીજાઓમાં રસ નથી. ક્યારેક લોકોને મળવું, તેમની સાથે વાત કરવી અને પોતે ખુશ છે એવું દેખાડવું પણ તેના માટે મુશ્કેલ બની જાય છે. સામાજિક પ્રસંગોમાં જવું બોજ લાગે છે અને મેસેજનો જવાબ આપવાનું પણ ભારેખમ કામ જેવું લાગે છે. ધીમે ધીમે તે મિત્રો અને પરિવારથી દૂર થવા લાગે છે, કારણ કે એકલા રહેવામાં તેને પોતાની લાગણીઓ છુપાવવી પડતી નથી.

**૨. તે રાત્રે મોડે સુધી જાગે છે:** સૂવાનો સમય થઈ ગયો હોવા છતાં તે જાગતો રહે છે. ફોન પર વીડિયો જુએ છે, સોશિયલ મીડિયા પર સમય પસાર કરે છે અથવા કોઈ ને કોઈ રીતે પોતાને વ્યસ્ત રાખે છે. શક્ય છે કે તે કામમાં વ્યસ્ત ન હોય, પરંતુ પોતાના વિચારોનો સામનો કરવાનું ટાળતો હોય. રાત તેના માટે દિવસની ચિંતાઓથી દૂર ભાગવાનો રસ્તો બની જાય છે.

**૩. તેને કોઈ વાતની પરવા રહેતી નથી:** તે ધીમે ધીમે પોતાના દેખાવ પ્રત્યે બેદરકાર બનતો જાય છે. વ્યક્તિગત લક્ષ્યો છોડી દે છે અને જે બાબતો પહેલાં તેના માટે મહત્ત્વની હતી તેમાં રસ ગુમાવે છે. ઉત્સાહથી કરેલી પ્રવૃત્તિઓ પણ બોજ લાગવા લાગે છે. તેને કદાચ પોતે આળસુ થઈ ગયો છે એવું લાગે, પરંતુ કેટલીક વાર આ વર્તન પાછળ માનસિક થાક કે અંદર ચાલી રહેલો સંઘર્ષ હોઈ શકે છે.

**૪. તેને સતત એવું લાગે છે કે તે એક જ જગ્યાએ અટકી ગયો છે:** દરેક દિવસ જાણે પાછલા દિવસ જેવો જ લાગે છે. જીવનમાં કંઈ આગળ વધી રહ્યું નથી એવી લાગણી થાય છે. પ્રયત્ન કરવા છતાં પ્રગતિ થતી દેખાતી નથી. ભવિષ્યનાં સપનાં દૂર લાગવા માંડે છે અને આત્મવિશ્વાસ નબળો પડે છે. ધીમે ધીમે તેને પોતાના જીવનના હેતુ વિશે પણ શંકા થવા લાગે છે.

**૫. હવે કોઈ વાત તેને ઉત્સાહિત કરતી નથી:** પહેલાં રજાઓમાં ફરવા જવું, શોખ પૂરા કરવા કે પ્રિય વ્યક્તિને મળવાથી આનંદ અનુભવાતો હતો. હવે આવી ઘટનાઓ બને તોપણ તેને ખાસ આનંદ થતો નથી, પહેલાં જેવો ઉત્સાહ અનુભવતો નથી.

**૬. તે કલાકો સુધી ફોનમાં વ્યસ્ત રહે છે:** મન અસ્વસ્થ થાય ત્યારે તે તરત ફોન હાથમાં લઈ લે છે. એક વીડિયો પછી બીજો વીડિયો જોતાં કલાકો વીતી જાય છે. આ રીતે થોડા સમય માટે ચિંતાઓથી ધ્યાન હટી શકે છે, પરંતુ મનની સમસ્યાઓ દૂર થતી નથી. ફોન બંધ કર્યા પછી પણ એ જ વિચારો પાછા આવે છે. ધીમે ધીમે વાંચન, મિત્રો સાથેની વાતચીત અને જીવનને આનંદથી જીવવાની પ્રવૃત્તિઓનું સ્થાન ફોન લઈ લે છે.

**૭. તેની રોજિંદી આદતો અનિયમિત બની જાય છે:** કસરત બંધ થઈ જાય છે, પુસ્તકો અધૂરાં રહી જાય છે અને શરૂ કરેલાં કામો અટકી પડે છે. રોજિંદી શિસ્ત જાળવવી મુશ્કેલ બને છે. ક્યારેક તે થોડા દિવસ ઉત્સાહથી નિયમિત જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ પછી ફરી જૂની સ્થિતિમાં પાછો આવી જાય છે. આના કારણે તેને પોતાના પર ગુસ્સો આવે છે અને અપરાધભાવ થાય છે.

**૮. તે દરેક વાતનો અતિશય વિચાર કરે છે:** નાના નિર્ણયો પણ તેના માટે મુશ્કેલ બની જાય છે. તેને ફફડાટ રહે છે કે ક્યાંક ભૂલ તો નથી થઈ ને? દરેક સંભવિત ખરાબ પરિણામની કલ્પના કરવા લાગે છે. નાની ભૂલ પણ તેને પોતાની અયોગ્યતાનો પુરાવો લાગે છે. સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવાને બદલે તેના વિચારો એક જ ચક્રમાં ફરતા રહે છે.

**૯. તે લાગણીહીન થતો જાય છે:** તે શરીરથી હાજર હોય છે, પરંતુ મનથી જાણે ક્યાંક બીજે હોય છે. પરિવાર સાથે બેઠો હોય, મિત્રો સાથે વાત કરતો હોય કે કામ કરતો હોય, છતાં અંદરથી ખાલીપો અનુભવે છે. પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં કે મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે સમજાવવામાં તેને મુશ્કેલી પડે છે. લોકોની વચ્ચે હોવા છતાં એકલતા અનુભવાય છે.

**૧૦. તે હંમેશાં માનસિક રીતે થાકેલો રહે છે:** પૂરતી ઊંઘ લીધા પછી પણ તે સવારે થાકેલો ઊઠે છે. મનમાં ચિંતાઓ, જવાબદારીઓ અને અધૂરા પ્રશ્નો સતત ચાલતા રહે છે. ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ બને છે, સામાન્ય કામો માટે પણ વધુ મહેનત કરવી પડે છે. પરિવાર અને કામની જવાબદારીઓને કારણે તે પોતાની તકલીફ છુપાવીને કામ કરતો રહે છે. પરંતુ સમય જતાં આ થાક તેની રોજિંદી જિંદગીને અસર કરવા લાગે છે.

**પૂરતી ઊંઘ લીધા પછી પણ તે સવારે થાકેલો ઊઠે છે. મનમાં ચિંતાઓ, જવાબદારીઓ અને અધૂરા પ્રશ્નો સતત ચાલતા રહે છે**

**સૌથી મહત્ત્વની વાત:** આ લક્ષણોનો અર્થ એવો નથી કે આ વ્યક્તિ અનિવાર્યપણે ડિપ્રેશનનો ભોગ બની ચુકી છે. પરંતુ જો વર્તન, ઊંઘ, ઊર્જા કે રસરુચિમાં આવેલા ફેરફારો લાંબા સમય સુધી રહે અથવા રોજિંદા જીવનને અસર કરવા લાગે, તો તેને અવગણવા જોઈએ નહીં. જો તમારામાં આ લક્ષણો દેખાતાં હોય તો સૌથી પહેલાં તો તે સ્વીકારો. વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો અથવા સાઇકોલોજિસ્ટની મદદ લો.

- Charlie
(@ SuccessBluePrtX)

ગુજરાત સમાચાર

# બજારમાં તેજીનો ચમકારો

બજારમાં આ વરસે તેજીનો તોખાર ઘણા વરસો પછી હણહણાટ કરતો સંભળાયો. પ્રજાની ચેતનામાં ઉત્સવ એનું પ્રાણતત્ત્વ છે. આ વરસે પાછોતરા વરસાદને કારણે રવિ મોસમ વિલંબિત રહેશે. બજારમાં ઘરાકીના મહાનદને સમાંતર ઓનલાઈન શોપિંગની પણ ધૂમ મચેલી જોવા મળે છે. અગાઉ કેટલાક સમય માટે ભારતમાં ઓનલાઈન શોપિંગનો જોરદાર વિરોધ થયો હતો અને ઓફલાઈન શોપિંગ માટે હિમાયત થઈ હતી પરંતુ એમાં પણ ચાઈનિઝ ઉત્પાદનોના બહિષ્કારની જેમ એક ઉભરો આવીને શમી ગયો હતો. આજે પરિસ્થિતિ એ છે કે હજુ ઓનલાઈન શોપિંગ સતત વધતું જ જાય છે અને છૂટક વેપારીઓ માટે તથા જેને આપણે ગુજરાતી પ્રજા ખરા અર્થમાં બજાર કહે છે તે બજાર લુપ્ત થતી જાય છે. આજે ભારતીય પ્રજા દુનિયામાં ત્રીજા નંબરની સૌથી મોટી ઓનલાઈન શોપિંગ ક્ષમતા ધરાવે છે. માત્ર અમેરિકા અને ચીન જ ભારતથી આગળ છે. ઈ. સ. ૨૦૩૦ સુધીમાં ભારતમાં ઓનલાઈન ગ્રાહકોની સંખ્યા પચાસ કરોડ સુધી પહોંચી જવાની ધારણા છે.

દિવાળીના તહેવારોમાં બજારમાં ખરીદીનો જે માહોલ દેખાય છે એ બહુ જ પ્રસંગિક હોય છે છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી મધ્યમ વર્ગ અને ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગ બંને એક થઈ ગયા છે. વાસ્તવિક રીતે જુઓ તો હવે ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગ અસ્તિત્વ ધરાવતો જ નથી. હવે બે જ વર્ગ રહ્યા છે - મધ્યમ વર્ગ અને ઉચ્ચ વર્ગ એટલે કે આર્થિક મધ્યમ વર્ગ અને આવકની દ્રષ્ટિએ ઉચ્ચ વર્ગ. કેટલાક લોકો મધ્યમ વર્ગમાંથી ઉચ્ચ વર્ગમાં જવાનો જે પ્રયત્ન કરે છે એમાંથી એક નિયમિત કલ્ચર વિકસિત થાય છે. એને આપણે નૂતન શ્રીમંતો કહી શકીએ અથવા નિયોરિચ કહી શકીએ. આ નવશ્રીમંતોનું મનોવિજ્ઞાન જુદા પ્રકારનું હોય છે. તેમની પાસે જિંદગીમાં પહેલીવાર એવી આવક આવે છે જે મહિનાના અંત પછી પણ તેમના હાથમાં જ રહે છે અને એ પરંપરા આગળ જતાં ચાલુ રહે છે. એને એક્સેસ ઈન્કમ કહેવાય છે. આ બહુ જ મહત્વનું ગ્રાહક જૂથ છે.

એક જમાનો હતો કે જ્યારે આપણા દરેક ગામમાં એવા પરિવારો હતા જેને ખાનગીમાં લોકો લોભિયા તરીકે ઓળખતા હતા. વાસ્તવમાં તેઓની જરૂરિયાતો બહુ જ ઓછી હતી અને બચતો બહુ વધારે હતી. એ લોકોએ જીવનના સુખનું એક મોડેલ રજૂ કર્યું પરંતુ દેખાદેખીના આધુનિક યુગમાં અને લોભિયા ગણાઈ જવાના ડરમાં કોઈએ એ મોડેલ સ્વીકાર્યું નહીં. પાછલી પેઢીએ એવા પણ પરિવારો જોયા છે કે જ્યાં ભર બપોરે જઈએ તો પરિવાર ભોજન કરવા બેઠો હોય પણ ઘરના દરેક પંખા બંધ હોય. બહારથી આવનારા મહેમાને જાતે પૂછવું પડે કે કાકા હું પંખો કરું? તો જવાબમાં કાકા એટલું જ કહે કે પંખો કરો પણ ઉભા થાઓ એટલે બંધ કરવાનું ભૂલતા નહીં. એ લોકોની તુલનામાં આજના લોકોનો હાથ કેટલો છૂટ્ટો છે અને એના કેવા કેવા પરિણામો વર્તમાન પ્રજા ભોગવે છે એ આ જગત સમક્ષ સ્વયંસ્પષ્ટ છે. ગુજરાતી પ્રજા ઘણું બધું દરિયામાંથી લઈ આવી છે.

એમાં કરકસરના સંસ્કાર પણ એને વહાણવટામાંથી મળ્યા છે. ગુજરાતના દરિયા કિનારેથી લાંબી સફરે નીકળતા વેપારી જહાજોમાં કરકસર જ એક પ્રમુખ લાક્ષણિકતા હતી. જેને કારણે અલ્પસાધન છતાં તેઓ લાંબી મુસાફરીઓ કરતા અને ગુજરાતીઓના આવતા દુનિયાભરના બંદરો પર ફરકતા હતા. ગુજરાતમાં અનેક નાના - નાના પરિવારો કરકસર કરીને દાનપુણ્ય કરતા. તેઓની પાસે વધારાના નાણાં ન હતા તો પણ ઉચ્ચ જીવન ધોરણો જાળવવા અથવા નિયોરિચ તરીકે સમાજની નવી પેઢી માટે તેઓ પરોપકાર કરતા જ રહેતા હતા. એ જ તેઓના અંતઃકરણનો આનંદ હતો. તેમને બાહ્ય સુખાકારી કે મનોરંજનની બિલકુલ જરૂર ન હતી. ગુજરાતી પ્રજા આર્થિક સંસ્કારોમાં બહુ સમૃદ્ધ હતી. આજે સમૃદ્ધિ છે પરંતુ કરકસર અને બચત જેવા કેટલાક આર્થિક સંસ્કારો ક્રમશઃ ઝાંખા પડતા જાય છે. એનું કારણ સંયોગો છે. જો કે સંયોગો સામે ટકી રહેવાની તાકાત વિવિધ પ્રકારના સંસ્કાર જ આપે છે. શાળાઓમાં ટકાવારીના ભૂત ભરાઈ ગયા છે. તેઓ માને છે કે સંસ્કાર આપવા એ અમારો વિષય નથી. કંઈ એકલા રાજસ્થાનમાં કોટા નગર નથી. કોટા એક વિભાવના છે અને અનેક પરિવારો સંતાનો પર ઉચ્ચ ટકાવારી હાંસલ કરાવવા ત્રાસ વરસાવે છે.

---

### સિંગાપોરના તત્કાલીન વડાપ્રધાનનું ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી આક્રમક અભિયાન

# સિંગાપોરના પર્યાવરણ પ્રધાનને દોઢ વર્ષની કેદની સજા

**સારાંશ**
વિનોદ ડી. ભટ્ટ
ભાગ-૨

છ-સાત દાયકા અગાઉ સિંગાપોરમાં ચાલતી ભ્રષ્ટ રીતરસમો તો લિકવાનના કડક પગલાંથી ક્યારનીય ખતમ થઈ ગઈ છે, પણ આપણા દેશમાં આજે સરકારના બે ખાતા સૌથી ભ્રષ્ટ ગણાય છે, જેમાં પોલીસ તંત્ર અને રેવન્યૂ ખાતાનો સમાવેશ થાય છે.

લિકવાને Corrupt Practices Investigation Bureau (CPIB) ના અધિકારીઓને કડક આદેશ આપી દીધો કે ખાસ કરીને પોલીસ અને રેવન્યૂ ખાતાના ઉચ્ચ અધિકારીઓ પર તમે બાજ નજર રાખો.

આ બન્ને ખાતાઓના નીચલા સ્તરે ચાલતા ભ્રષ્ટાચારને ડામવા માટે લિકવાન સરકારે ભ્રષ્ટ ઈન્સ્પેક્ટરો વિરૂધ્ધ કાર્યવાહી કરવાની પ્રોસીઝર વધુ સચોટ અને વધારે સરળ બનાવી દીધી, જેથી ભ્રષ્ટ તત્વો વિરૂધ્ધ ત્વરિત કાર્યવાહી કરી તેમને શિક્ષા ફરમાવી શકાય.

વર્ષ ૧૯૬૦ માં સિંગાપોર સરકારે ૧૯૩૭ ના જૂના ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી કાયદામાં ધરખમ ફેરફાર કરીને જોગવાઈઓ વધુ આકરી બનાવી, જેથી ભ્રષ્ટ તત્વો છટકી ના શકે.

મહત્વનો એક સુધારો એ કર્યો કે તપાસ અધિકારીની સત્તા વધુ વ્યાપક બનાવી ભ્રષ્ટ અધિકારીની ધરપકડની સત્તા પણ તેમને આપી

> **સિંગાપોરના તત્કાલીન વડાપ્રધાન પોતાના પ્રધાનોને સ્હેજપણ છાવરતા નહોતા**

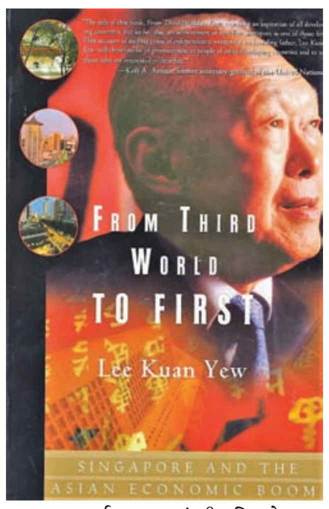
દેવાઈ. વળી, માત્ર ભ્રષ્ટ તત્વોના બેન્ક એકાઉન્ટસ જ નહીં, પણ ભ્રષ્ટાચારીની પત્ની, તેમના સંતાનો કે તેમના વચેટીયા એજન્ટોની બેન્ક પાસબુકો તપાસવાની પણ ખાસ સત્તા તપાસ અધિકારીઓને અપાઈ હતી.

કોઈ સરકારી અફસરની લાઈફસ્ટાઈલ કે તેની સમ્પત્તિ, એ અફસરની આવકના પ્રમાણમાં વધારે પડતી હોવાના પુરાવા મળે તો કોર્ટ એ પુરાવાને સમર્થન આપતો પુરાવો (Corroborating evidence) ગણી શકે કે આરોપી અફસરે લાંચ લીધી જ છે.

વડાપ્રધાન લિકવાને કાયદામાં આવા ઘણાં સુધારા કરતા સિંગાપોરમાં લાંચિયા કર્મચારી-અધિકારીઓમાં ભારે ફફડાટ ફેલાઈ ગયો હતો, પણ લિકવાન આટલેથી જ ન અટક્યા. સુધારેલા કાયદાનો અતિ કડક અમલ કરવાના કડક ફરમાન તેમણે બહાર પાડ્યા.

ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી બ્યૂરો પ્રાઈમ મિનિસ્ટર ઓફિસમાંથી જ - PMO માંથી જ કામ કરતો હતો. આ બ્યૂરોને કેન્દ્રના કોઈપણ અફસર કે કોઈપણ મિનિસ્ટર વિરૂધ્ધમાં તપાસ કરવાની ખાસ સત્તા અપાઈ હતી.

સિંગાપોરના વડાપ્રધાન લિકવાને કોઈ ભ્રષ્ટાચારીને નહીં છોડીએ એવી ભાષણોમાં કેવળ ગુલબાંગો નહોતી હાંકી પણ કેટલાક મિનિસ્ટરોને લાંચના કેસમાં પકડીને એવા ભ્રષ્ટ પ્રધાનોને રાતોરાત પાણીચું આપી દીધું હોવાના દાખલા છે.




આવા ઘણાં હાઈ-પ્રોફાઈલ કેસોના કિસ્સા સિંગાપોરના અખબારોમાં પહેલા પાને ચમકી ચૂક્યા છે.

વિ.ટુન બુન, પર્યાવરણ મંત્રાલયમાં રાજ્યકક્ષાના પ્રધાન હતા, તે સમયગાળા દરમિયાન વર્ષ ૧૯૭૫ માં પરિવાર સાથે તેઓ ઈન્ડોનેશિયાના પ્રવાસે ગયા હતા, જેનો તમામ ખર્ચ એક હાઉસિંગ ડેવલપરે ચુકવ્યો હતો. પર્યાવરણ મંત્રી વિ.ટુન.બુને આ બિલ્ડરની ફાઈલ કિલયર કરવા સનદી અધિકારીઓને ખાસ ભલામણ કરી હતી. આ બિલ્ડરે પ્રધાનને ૫ લાખ સિંગાપોરિયન ડોલરની કિંમતનો બંગલો પણ ભેટમાં આપ્યો હતો.વધારામાં શેર બજારમાં સટ્ટાખોરી કરીને કમાણી કરવા માટે પ્રધાને આ બિલ્ડર પાસેથી બીજા ૩ લાખ ડોલર પણ પડાવ્યા હતા.

વડાપ્રધાન લિકવાન યુએ તેમના સંસ્મરણોમાં લખ્યું છે કે આ વિ ટુન બુન છેક ૧૯૫૦ થી મને વફાદાર હતો તે બિન સામ્યવાદી ટ્રેડ યુનિયન લિડર હતો. તેણે પોતે મારી પાસે આવી પોતે નિર્દોષ હોવાની રજૂઆત કરી.

પણ તેની એકેય દલીલ કે રજૂઆતમાં વજૂદ નહોતું. તેની એકેય વાત ગળે ઊતરે તેવી નહોતી.

મેં તેની સામે કેસ કરવા ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી બ્યૂરોને આદેશ આપ્યો. વિ ટુન બુન વિરૂધ્ધ ચાર્જશીટ મુકાઈ, તેની સામે કોર્ટમાં કેસ ચાલ્યો, કોર્ટે તેને સાડા ચાર વર્ષની કેદની સજા ફટકારી.

વિ ટુન બુને કોર્ટના આ ચુકાદા વિરૂધ્ધ અપીલ કરી. તેની અપીલ અંશતઃ મંજૂર રખાઈ. પ્રધાન વિરૂધ્ધના આરોપો તો ઉપલી કોર્ટેય માન્ય રાખ્યા પણ કેદની સજા સાડા ચાર વર્ષથી ઘટાડીને દોઢ વર્ષની કરી.

ડિસેમ્બર ૧૯૭૯માં વડાપ્રધાન લિકવાન સમક્ષ ભ્રષ્ટાચારનો એક બીજો ગંભીર કિસ્સો આવ્યો. તેમના શાસક પક્ષ PAP ના જ એક સંસદસભ્ય વિરૂધ્ધ ભ્રષ્ટાચારની ફરિયાદ તેમને મળી. એ સાંસદનું નામ હતું - ફેય યુ કોક - તેઓ પીપલ્સ એકશન પાર્ટી (PAP) ના સંસદસભ્ય હોવા ઉપરાંત નેશનલ ટ્રેડસ યુનિયન કોંગ્રેસ (NTUC) ના પ્રમુખ પણ હતા. તેમની સામે ૮૩૦૦૦ સિંગોપોરિયન ડોલરની ગેરરીતિ/ ઉચાપતની વાત બહાર આવી હતી. આજે કદાચ ૮૩૦૦૦ ડોલર નાની રકમ લાગે પણ આજથી ૪૭ વર્ષ અગાઉ સ્વાભાવિક રીતે આ રકમ ઘણી મોટી ગણાતી હતી.

વધારામાં ટ્રેડ યુનિયન કાયદા હેઠળ આ સાંસદ વિરૂધ્ધ વધુ એક ફરિયાદ નોંધાઇ હતી કે તેમણે સંબંધિત પ્રધાનની વિધિવત મંજૂરી મેળવ્યા વગર જ ટ્રેડ યુનિયનના ૧૮૦૦૦ ડોલર એક ખાનગી સુપર માર્કેટમાં ઈન્વેસ્ટ કરી દીધા હતા.

સામાન્ય રીતે આવા કિસ્સામાં બને છે, તેમ આ સાંસદને જામીન પર મુક્ત કરી દેવાયા હતા.

નેશનલ ટ્રેડસ યુનિયન કોંગ્રેસના મહામંત્રી દેવન નાયર, યુનિયનના ભ્રષ્ટ પ્રમુખ ફેય યુ કોકના નજીકના હતા. દેવન નાયર દ્રઢ પણે એમ માનતા હતા કે પ્રમુખ ફેય યુ કોક નિર્દોષ છે. ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી બ્યૂરો આ કેસની ફેર સમીક્ષા કરે તેવી આ મહામંત્રીએ માંગણી કરતા વધુમાં કહ્યું 'તું કે ખોટા આરોપોના કારણે એક નિર્દોષ માણસની કારકિર્દી ધૂળમાં મળી રહી છે.

મહામંત્રીની આ માંગણીના અનુસંધાનમાં વડાપ્રધાન લિકવાન યુએ તેમના સંસ્મરણોમાં લખ્યું છે કે યુનિયનના પ્રમુખ અને અમારા પક્ષના સંસદસભ્ય ફેય યુ કોક નિર્દોષ હોવાની યુનિયનના મહામંત્રીની રજૂઆત સાથે હું સંમત નહોતો, કારણ કે ભ્રષ્ટાચાર વિરોધી બ્યૂરોનો રિપોર્ટ મેં પોતે વાંચ્યો હતો અને એ રિપોર્ટના આધારે જ આ કેસમાં આગળ વધવા માટે મેં પોતે જ બ્યૂરોના વડાને ઓર્ડર કર્યો હતો.

> **શાસક પક્ષના એક સાંસદ વિરૂદ્ધ તપાસ માટે પણ વડાપ્રધાને મંજૂરી આપી હતી**

પરંતુ તેમ છતાં યુનિયન પ્રમુખ નિર્દોષ હોવાના પોતાના અભિપ્રાયમાં મહામંત્રી દેવન નાયર મક્કમ રહ્યા અને એક શનિવારે મારી સાથેની લંચ મીટિંગમાં આ મુદ્દે મારી સાથે ઘનિષ્ઠ ચર્ચા કરી પ્રમુખ નિર્દોષ હોવાની ભારપૂર્વક વારંવાર તેઓ રજૂઆત કરતા રહ્યા 'તા.

પ્રમુખ જો દોષિત પુરવાર થઇ જાય તો યુનિયન મુવમેન્ટમાં એક સક્ષમ સાથીદાર ગુમાવી દેવાની ગંભીર સંભાવનાની તેમના મનમાં ચિંતા ઘર કરી ગઇ હતી.

(ક્રમશઃ)

---

### નિર્ણયો ટલ્લે ચઢી રહ્યા છે નબળું આયોજન

# અગ્રણી ઉચ્ચ શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં ૫૬ ટકા પદ પર જગા ખાલી

**ઇનસાઇડ સ્ટોરી**

ભારતની કેટલીક અગ્રણી ઉચ્ચ-શિક્ષણ સંસ્થાઓ નેતૃત્વની અછતનો સામનો કરી રહી છે, ૧૫૫ રાષ્ટ્રીય મહત્વની સંસ્થાઓમાંથી ૩૭ (૨૩.૯ ટકા) કામચલાઉ, કાર્યકારી અથવા ઇન-ચાર્જ વડાઓ, વધારાના ચાર્જની વ્યવસ્થા અથવા મુદત વધારા હેઠળ કાર્યરત છે. કેન્દ્રીય યુનિવર્સિટીઓમાં આ સમસ્યા વિશેષરૂપે ગંભીર છે, જ્યાં વિશ્લેષણ કરવામાં આવેલી ૪૮ સંસ્થાઓમાંથી ૨૦ સંસ્થાઓમાં કામચલાઉ નેતૃત્વ છે અથવા મુદત વધારી આપવામાં આવી છે. જગ્યાઓ મહિનાઓ કે વર્ષો પહેલા જાહેરાત દ્વારા બહાર પાડવામાં આવી હોવા છતાં કેટલીક ખાલી જગ્યાઓ યથાવત છે. આ માત્ર એક વહીવટી અગવડતા કરતાં વધુ છે. વાઇસ-ચાન્સલરો અને ડાયરેક્ટરો ફેકલ્ટી ભરતી, શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો, બજેટ, ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર અને સંશોધન ભાગીદારીની દેખરેખ રાખે છે. લાંબા સમયની અનિશ્ચિતતા નવા અભ્યાસક્રમો, પ્રયોગશાળાઓની સ્થાપના અને લાંબા ગાળાની નાણાકીય પ્રતિબદ્ધતાઓ પરના નિર્ણયોમાં વિલંબ કરી શકે છે. જ્યારે તેમના અધિકારો અસ્થાયી હોય ત્યારે કામચલાઉ વડાઓ પણ મોટા સુધારાઓ હાથ ધરવામાં અચકાઈ શકે છે. વધારાના ચાર્જની વ્યવસ્થાઓ વરિષ્ઠ શિક્ષણવિદોનું ધ્યાન સંસ્થાઓ વચ્ચે વિભાજિત કરીને સમસ્યાને વધુ જટિલ બનાવે છે. આથી, લાંબા સમય સુધી ખાલી પડેલી જગ્યાઓ સંસ્થાઓને 'સ્ટેન્ડબાય મોડ'માં મૂકી શકે છે, જે જવાબદારી અને લાંબા ગાળાના આયોજનને નબળું પાડે છે.

પરિણામો ગંભીર છે કારણ કે નેતૃત્વની ખાલી જગ્યાઓ ઉચ્ચ શિક્ષણમાં ક્ષમતાની વ્યાપક મર્યાદાઓ સાથે એકસાથે સર્જાય છે. એક રિસર્ચના વિશ્લેષણ અનુસાર, ડિસેમ્બર ૨૦૨૪ સુધીમાં કેન્દ્રીય યુનિવર્સિટીઓમાં મંજૂર થયેલા અધ્યાપકના પદોમાંથી ૨૯ ટકા ખાલી હતા. પ્રોફેસરો માટે, ખાલી પદોનો દર ૫૬ ટકા હતો. આ અછત હાલની ફેકલ્ટી પર વધારાનું દબાણ લાવે છે. નિમણૂક પ્રક્રિયાને પણ વધુ બારીકાઈથી તપાસવાની જરૂર છે. આ વિશ્લેષણ એવા કિસ્સાઓ પર પ્રકાશ પાડે છે જેમાં હોદ્દેદારની મુદત પૂરી થાય તે પહેલાં જ પસંદગી પ્રક્રિયા શરૂ થઈ ગઈ હતી, છતાં સમયસર ઉત્તરાધિકારીઓની જાહેરાત કરવામાં આવી ન હતી. ઉદાહરણ તરીકે, ઇન્દિરા ગાંધી નેશનલ ટ્રાઇબલ યુનિવર્સિટી, જૂન ૨૦૨૪માં જગ્યાની જાહેરાત કરવામાં આવી હોવા છતાં અને માર્ચ ૨૦૨૬માં ફરીથી જાહેરાત કરવામાં આવી હોવા છતાં, લગભગ ૨૧ મહિના સુધી નિયમિત વાઇસ-ચાન્સલર વિના કાર્યરત હતી. આવા વિલંબ વહીવટી કાર્યક્ષમતા સામે પ્રશ્નો ઉભા કરે છે. સર્ચ કમિટીઓ અને પસંદગીના નિયમોના પાલન અંગેના વિવાદો પ્રક્રિયામાં વિશ્વાસને વધુ ઘટાડી શકે છે. અગ્રણી સંસ્થાકીય વિશ્વસનીયતા અને સ્વાયત્તતાના રક્ષણ માટે પારદર્શક, ગુણવત્તા આધારિત નિમણૂકો આવશ્યક છે.

સરકારે જગ્યા ખાલી થાય તેના ઓછામાં ઓછા છ મહિના પહેલા પસંદગી શરૂ કરવી જોઈએ. તેણે અરજીઓની ચકાસણી, સર્ચ કમિટીઓ બોલાવવા અને નિમણૂકોની જાહેરાત કરવા માટે પ્રગતિ અંગેના સામયિક સાર્વજનિક અપડેટ્સ સાથે બાબ્યતાકારી સમયમર્યાદા નક્કી કરવી જોઈએ. આવા રિપોર્ટિંગથી વિલંબ સપાટી પર આવશે અને શૈક્ષણિક નિર્ણયો પર સરકારને વધુ નિયંત્રણ આપ્યા વિના દેખરેખ મજબૂત થશે. સમિતિઓ પાસે સ્પષ્ટ પસંદગીના માનદંડો, સ્વતંત્ર સભ્યો અને મનસ્વી હસ્તક્ષેપ સામે રક્ષણ હોવું જોઈએ. કામચલાઉ નિમણૂકો સખત રીતે સમયબદ્ધ હોવી જોઈએ.

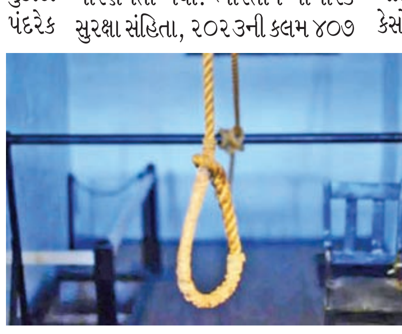
> **સરકારે જગ્યા ખાલી થાય તેના ઓછામાં ઓછા છ મહિના પહેલા પસંદગી શરૂ કરવી જોઈએ**

---

### મેરઠની કોર્ટે બે ચુકાદામાં ફાંસીની સજા ફરમાવીને સેન્સેશન ઉભું કર્યું છે

# સ્વતંત્ર ભારતમાં માત્ર એક મહિલા સહિત ૭૫૦ ગુનેગારોને ફાંસી અપાઇ છે

જ્યારે ભારતની કોર્ટમાં કોઇ ગુના હેઠળ મહિલાને ફાંસીની સજા સંભળાવાય ત્યારે લોકોમાં સેન્સેશન ઉભું થાય છે. મેરઠની બે કોર્ટે ઉપરા છાપરી બે મહિલાને ફાંસીનો ચુકાદો આપીને ઈતિહાસ સર્જ્યો છે. પંદરેક દિવસ અગાઉ મેરઠની જિલ્લા અને સેશન કોર્ટે મુસ્કાન રસ્તોગી અને તેના સાથી સાહિલ શુક્લાને તેના પતિ સૌરભ રાજપૂતની હત્યા કરી અને તેના શરીરના ટુકડા કરીને સિમેન્ટ ભરેલા લીલા પ્લાસ્ટિકના ડ્રમમાં છુપાવવા બદલ ફાંસીની સજા ફટકારી હતી. ત્યારબાદ એક દિવસ પછી ૧૬ ઓક્ટોબરે, મેરઠની અન્ય એક કોર્ટે રવિતા કશ્યપ અને તેના સાથી અમરદીપને તેના પતિ અમિત કશ્યપની હત્યા કરવા અને તેની મૃત્યુને સાપ કરડ્યા જેવું દર્શાવવા બદલ ફાંસીની સજા સંભળાવી.



આ બેક-ટુ-બેક ફેસલાઓએ ભારતમાં મહિલાઓ પર મૃત્યુદંડના ઉપયોગ અંગે નવી ચર્ચા જગાવી છે. જોકે, મહિલાઓ માટે ફાંસીની સજા બહુ ઓછા કેસમાં જોવા મળી છે. અહીં મહત્વનું એ પણ છેકે ટ્રાયલ કોર્ટના ફેસલાનો અર્થ એ નથી કે ફાંસી આપવામાં આવશે જ.

ભારતમાં અત્યારે લગભગ ૫૭૪ કેદીઓ ફાંસીની સજાની રાહ જોઇ રહ્યા છે. રાજ્યવાર જોઈએ તો ઉત્તર પ્રદેશમાં સૌથી વધુ કેદીઓ સજા ભોગવી રહ્યા છે, ત્યારબાદ ગુજરાત અને અન્ય રાજ્યોનો ક્રમ આવે છે. સેશન્સ કોર્ટો દ્વારા ફાંસીની સજા આપવામાં આવે છે, પરંતુ હાઈકોર્ટ અને સુપ્રીમ કોર્ટમાં અપીલ, ક્યુરેટિવ પિટિશન અને દયાની અરજીઓની લાંબી કાનૂની પ્રક્રિયાને કારણે અમલ થવામાં વર્ષો નીકળી જાય છે અને ઘણીવાર સજા રદ પણ થાય છે.

ટ્રાયલ કોર્ટ દ્વારા આપવામાં આવેલો મૃત્યુદંડ આપમેળે ફાંસીમાં પરિણમતો નથી. ભારતીય નાગરિક સુરક્ષા સંહિતા, ૨૦૨૩ની કલમ ૪૦૭ હેઠળ, સેશન કોર્ટના મૃત્યુદંડની પુષ્ટિ માટે હાઈકોર્ટમાં મોકલવું ફરજિયાત છે.

દાયકાઓ દરમિયાનના કેસો પર નજર કરીયે તો હાઈકોર્ટો દ્વારા નક્કી કરાયેલા ૧,૦૮૫ ફાંસીના કેસોમાંથી ૧૦૬, અથવા ૯.૭૭ ટકાની ફાંસીની સજા કાયમ કરવામાં આવી હતી. હાઈકોર્ટોએ ૩૭૬ લોકોને નિર્દોષ જાહેર કર્યા અને ૫૧૫ મૃત્યુદંડની સજાને આજીવન કેદ જેવી ઓછી

**પ્રસંગપટ**

સજાઓમાં બદલી નાખી હતી. એક અહેવાલમાં જણાવ્યા અનુસાર ભારતમાં આઝાદી પછી ૭૫૦ જેટલી ફાંસી અપાઇ છે. ભારતમાં કેટલાક સમયથી ફાંસી આપવાનો વિરોધ પણ થઇ રહ્યો છે. કાયદા અનુસાર સજા પામનારને દરેક સ્તરે મુક્તિની રજૂઆત કરવાની છૂટ અપાય છે.

સુપ્રીમ કોર્ટનો રેકોર્ડ પણ હાઇકોર્ટ જેવો જ છે. સુપ્રિમ કોર્ટે ૨૦૨૩ અને ૨૦૨૫ની વચ્ચે કોઈપણ ફાંસીની સજાને કાયમ નથી કરી. ૨૦૨૫માં ફાંસીની સજા પામેલા ૧૦ લોકોને નિર્દોષ જાહેર કર્યા, જે ૨૦૧૬ પછી આવા નિર્દોષ જાહેર કરવાની સૌથી વધુ વાર્ષિક સંખ્યા હતી.

આ આંકડા એકલા મહિલાઓ માટેના નહીં, પરંતુ એકંદરે મૃત્યુદંડના કેસોને આવરી લે છે. રતન બાઈ જૈન, જેને આઝાદી પછી ભારતમાં ફાંસી આપવામાં આવેલી એકમાત્ર મહિલા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેને ત્રણ યુવતીઓની હત્યાના દોષી સાબિત થયા બાદ ૩ જાન્યુઆરી ૧૯૫૫ના રોજ તિહાર જેલમાં ફાંસી આપવામાં આવી હતી. ત્યાર બાદ ભારતમાં અન્ય કોઈ મહિલાને ફાંસી આપવામાં આવી નથી.

કોઇને પણ ફાંસીની સજા થાય પછી તે ચુકાદો અનેક કાનૂની તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. પહેલાં કેસનો ચુકાદો હાઈકોર્ટ પાસે જાય છે તેની તપાસ કરે છે અને તેની પુષ્ટિ કરી શકે છે, તેને હળવી કરી શકે છે, આરોપીને નિર્દોષ જાહેર કરી શકે છે અથવા વધુ કાર્યવાહીનો આદેશ આપી શકે છે. ત્યારબાદ કેસ સુપ્રીમ કોર્ટમાં અપીલ થાય છે. જ્યાં સજા પામેલ દોષિત વ્યક્તિ નિર્ણયને સુપ્રીમ કોર્ટમાં ચુકાદો પડકારી શકે છે. સુપ્રીમ કોર્ટના નિર્ણય પછી તેની પાસે દયાની અરજીનો વિકલ્પ ઉભો હોય છે.

મેરઠની કોર્ટે બે મહિલાઓને ફાંસીની સજા કરી છે પરંતુ અહીં ઉલ્લેખનીય છે કે આઝાદી પછી ભારતમાં માત્ર એક મહિલાને ફાંસી અપાઇ છે. ટૂંકમાં મેરઠની કોર્ટે જે બે ચુકાદામાં ફાંસીની સજા ફરમાવીને સેન્સેશન ઉભું કર્યું છે તેમની સજા ઉપલી કોર્ટોમાં ક્યાં તો ઘટાડી દેવાશે કે દયાની અરજીનો લાભ મળશે.

> **ફાંસીની સજા થાય પછી તે ચુકાદો અનેક કાનૂની તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે, દયાની અરજી પણ હોય છે**

---

**લોકવિચાર**

### બિશ્નોઈ ગેંગનું અર્થશાસ્ત્ર અને મનોવિજ્ઞાન

જ્યારે સિસ્ટમમાં છિદ્રો હોય ત્યારે જેલની દીવાલો ગુનાને રોકતી નથી. લોરેન્સ બિશ્નોઈ ગેંગ એક સાધારણ યુનિવર્સિટી ગેંગમાંથી બનેલી આંતરરાષ્ટ્રીય સિન્ડિકેટ છે. મૂળ પંજાબનો ૩૩ વર્ષનો લોરેન્સ બિશ્નોઈ હાલ ગુજરાતની સાબરમતી સેન્ટ્રલ જેલમાં બંધ છે, છતાં એફબીઆઈના કહેવા મુજબ જેલમાંથી દાણચોરીના ફોન અને ઈન્ટરનેટ ડિવાઈસથી આખું નેટવર્ક ચલાવે છે. આ ગેંગનો ધંધો- ટાર્ગેટ કિલિંગ, ખંડણી, હથિયાર અને ડ્રગ્સ સ્મગલિંગ. ઉત્તર ભારત - પંજાબ, હરિયાણા, રાજસ્થાન, દિલ્હી તેનો બેઝ, અને કેનેડા, અમેરિકા, યુકે, ઓસ્ટ્રેલિયા સુધી તેના હાથ. ગેંગના ત્રણ ચહેરા બહાર છે - ભાઈ અનમોલ બિશ્નોઈ, ગોલ્ડી બ્રાર ઉર્ફે સતિન્દરજીત સિંહ અને રોહિત ગોદારા. ગોલ્ડી બ્રારને અમેરિકાની એફબીઆઈએ ૧૦ મોસ્ટ વોન્ટેડ લિસ્ટમાં નાખ્યો છે અને ૧ મિલિયન ડોલરનું ઈનામ જાહેર કર્યું છે. તે ઉત્તર અમેરિકાનો ઓપરેશનલ ચીફ છે. સિદ્ધુ મૂસેવાલા હત્યા, સલમાન ખાનના ઘરે ફાયરિંગ, બાબા સિદ્દિકી હત્યા, હવે ટાઈગર શ્રોફ ઊપર શાર્પ શૂટર મારફત ફાયરિંગ - દરેક વખતે સોશિયલ મીડિયા પર જવાબદારી લઈને ધાક જમાવવાની પેટર્ન એક જ છે. કેનેડા સરકારે સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૫માં આ ગેંગને આતંકવાદી સંગઠન જાહેર કરી હતી. ટૂંકમાં, જેલમાં ફોન પહોંચે છે ત્યાં સુધી ગેંગ બહાર ગોળી પહોંચાડતી રહેશે. સવાલ ગેંગનો નથી, સવાલ જેલની સિક્યોરિટીનો છે!

- સુનીલ રાજેન્દ્ર બર્મન

---

# વાંદાનો ઓછો થાય ત્રાસ, ત્યારે થાય હાશ

**બખડજંતર**
નટખટ નાગર

'લાભુ, શું વાત છે? આમ ચંબલના ડાકૂ જેવી બુકાની પહેરીને કેમ આવ્યો?'

'અરે ભાઈ, આ બુકાની નથી માસ્ક છે માસ્ક. ઘરમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં વાંદા એટલા વધી ગયા છે કે પેસ્ટ-કન્ટ્રોલવાળા દવા છાંટવા આવ્યા છે. એટલે માસ્ક પહેરવો પડે છે.'

'લાભુ, પણ તારા ઘરમાં આટલા બધાં કોકરોચ કેમ વધી ગયા?'

'કોકરોચ ન વધે તો શું થાય? લખણવંતી લીલા કિચનમાં એટલી ગંદકી કરે છે કે પછી વાંદા વધી જ જાયને?'

'લાભુ, તારી વાત સાચી હો? આપણાં દેશમાં રાજકારણમાં ફેલાયેલી ગંદકીને લીધે જ કોકરોચ વધતા જાય છેને?'

'અરે ભાઈ, આપણાં દેશમાં એટલે જ તો વાંદાઓમાં વધારો થતો જાય છે ને? કાંદા શરદીના દરદી ઘટાડે અને વાંદા દરદી વધારે.'

'લાભુ, મુંબઈમાં એફડીએના કડક કમિશનર મુંઢે હોટેલોમાં વાંદા ફરતા દેખાય તો લાયસન્સ સસ્પેન્ડ કરે છે, તો પછી આ દેશ આખામાં કોકરોચ ફરતા જાય છે, ધમાલ કરતા જાય છે અને વધતી પબ્લિસિટી વચ્ચે ટેસથી તરતા જાય છે છતાં સરકાર કેમ કાંઈ કરતી નથી?'

'અરે ભાઈ, આજે વાંધાજનક અને વાંદા-જનક સ્થિતિ કેવી વણસી છે ખબર છે? જનતાએ પટકેલા, કૌભાંડોમાં અટકેલા અને ગાદી મેળવવાની લ્હાયમાં કેટલાય વખતથી લટકેલા કેટલીય પાર્ટીના લીડરો આ વાંદાસેનાનો સાથ મેળવી સત્તા પર આવવા રીતસર હવાતિયાં મારે છે હવાતિયાં.'

'લાભુ, તારી વાત સાચી.ઓલું ગીત છે ખબર છે? યે વાદા રહા ના હોંગે જુદા... વાદા કરલે સાજના, તેરે બિના મેં ના રહું, મેરે બિના તું ના રહે હો કે જુદા... એ ગીત ફેરવીને વિપક્ષીઓ કોકરોચની ભેગા થઈને ગાવા લાગ્યા છે કે: યે 'વાંદા' રહા ના હોંગે જુદા...'

'હા... હા... હા... અત્યારે તો ઘોડેસ વારી નહીં પણ વાંદા સવારી કરીને દિલ્હીનું ગાદીસ્તાન સર કરવાની જાણે હોડ લાગી છે એવો જ સીન લાગે છે હો?'

'લાભુ, વિપક્ષોની આ કેવી લાચારી કહેવાય? પોતાની નિર્બળતાથી વારંવાર હારી હારીને હેઠાં પડ્યા પછી વાંદાને સહારે વિપક્ષીઓ ઊભા થવાના મરણિયા પ્રયાસ કરે છે.'

'સાહેબ, વાંદાના ટેકેદારો તો રંગમાં આવી ગાવા પણ માંડ્યા છે કે: અમારૂં વાંદા-વન છે રૂડું કે વૈકુંઠ નહીં રે આવું, નહીં આવું હો નંદજીના લાલરે...'

'લાભુ, વાંદરાના ટેકે અત્યાર સુધી ડબ્બામાં પૂરાયેલા ડબ્બેરીઓ કે ડાબેરીઓ પણ કેવાં ફૂદક ફૂદક કરતા ઠેકડા મારવા લાગ્યા છે?'

'મોગલકાળમાં મહેલની દાસીઓ બાંદી તરીકે ઓળખાતી, ખબર છેને? પણ અત્યારે ફુદક ફુદક કરતા વાંદાઓની સાથે કેટલીય વાંદી પણ ઠેકડા મારવા લાગી છે.'

'લાભુ, ફરી કહું છું હો? કે મોટી પાર્ટીઓના વામણા નેતા આ વાંદા-સવારી કરીને ક્યાં પહોંચશે?'

'તમારો સવાલ સાંભળીને મને ઓશો રજનીશે કહેલો મજેદાર કિસ્સો યાદ આવ્યો. એકવાર મુલ્લા નસરુદ્દીન ગધેડા પર બેસીને ધીમે ધીમે જતા હતા. ત્યાં કોઈ અળવીતરા છોકરાએ ગધેડાનું પૂછડું આમળ્યું. બસ એ સાથે જ ગધેડો પૂરપાટ દોડવા માંડ્યો. ભરબજારમાંથી દોડતા ગધેડા પર જઈ રહેલાં મુલ્લા નસરુદ્દીનને કેટલાય દુકાનદારોએ રાડો પાડી પૂછ્યું કે મુલ્લાજી, આમ મારંમાર ક્યાં જાવ છો? ત્યારે મુલ્લાએ જવાબ આપ્યો કે મને નહીં આ ગધેડાને પૂછો, હવે તો એ જ્યાં લઈ જાય એ સાચું...'

'લાભુ, વાંદાસવારી કરવા માટે પડાપડી કરતા નેતાઓની આવી જ દશા થવાની છે હો? અન-બ્રેકેબલ (એટલે કે બ્રેક વગરના) વાંદા ક્યાં દોડી જઈ એમને પટકશે એ કહેવાય નહીં.'

'એક કોકરોચ પર ચડી બેસવા પડાપડી કરતા નેતાઓ શું કહે છે ખબર છે?

**બારી બારી સબકી બારી**
**અબકી બારી**
**કોકરોચ સવારી હમારી.'**

'એટલે ટૂંકમાં કોકરોચ ઉપર કોણ પહેલો બેસે એની પણ ખેંચતાણ થવા માંડી છે, ફાંદાબાજી કરી ચૂકેલાઓ હવે વાંદાબાજી કરવા માંડ્યા છે.'

'લાભુ, શરૂઆતમાં તેં ઘરમાંથી વાંદાનો ત્રાસ દૂર કરવા માટે પેસ્ટ કન્ટ્રોલ કરાવ્યું એ વાત કરીને? પણ કોકરોચનો ત્રાસ દૂર કરવા ઘરગથ્થુ ઉપાય શું છે, ખબર છે? સાકર સાથે બેકિંગ સોડા અથવા બોરિક પાઉડરનું મિશ્રણ છાંટવાનું એટલે બધા કોકરોચ ગાયબ થઈ જશે.'

'શું વાત કરો છો? તમે દિલ્હી પોલીસને આ નુસ્ખો દેખાડીને કહો કે લાઠીચાર્જ કે પછી ટીયર ગેસ છોડીને આંદોલનકારીઓ ઉપર જુલમ કરો છો એવી બદનામીથી બચવા માટે સાકર સાથે બેકિંગ સોડા કે બોરિક પાઉડર મિક્સ કરીને ઉડાડોને? આ અહિંસક ઉપાયથી પોલીસ વગોવાતી પણ બચી જશે, શું ક્યો છો?'

> **'લાભુ, આપણાં દેશમાં રાજકારણમાં ફેલાયેલી ગંદકીને લીધે જ કોકરોચ વધતા જાય છેને?'**
> **'અરે ભાઈ, આપણાં દેશમાં એટલે જ તો વાંદાઓમાં વધારો થતો જાય છે ને? કાંદા શરદીના દરદી ઘટાડે અને વાંદા દરદી વધારે.'**

#### ફન કી બાત

**સવાલઃ કઈ બે સ્થિતિ જોખમી ગણાય?**

**જવાબઃ એક વાંધાજનક અને બીજી વાદાજનક સ્થિતિ.**

***

**કોઈ કહે વાંદા**
**કોઈ કહે વંદા**
**ગંદકીમાં રહે રાજી**
**આ અનોખા વંદા**
**બાકી રાજકારણ ભણી જશે તો**
**કરવા માંડશે ઊંધા ધંધા**

***

**વાંદાને હિંદીમાં કહે તિલચટ્ટા**
**રાજકારણાં ચમચા તળિયા-ચટ્ટા**

***

**વાંદો તેના શરીર પરના છિદ્રોથી શ્વાસ લે છે એટલે માથું કપાયા પછી પણ અઠવાડિયું જીવતો રહે છે. આના પરથી કહેવું પડે કે-**

**'કોકરોચ'ના માથે**
**ભલે ન હોય માથું**
**છતાં રાજકારણમાં**
**કેમ મારે છે માથું?**

***

**સવાલઃ 'ચાંદામામા' નામના બાળકોના મેગેઝિનની જેમ 'કોકરોચ' કોઈ મેગેઝિન બહાર પાડે તો શું નામ આપે?**

**જઃ વાંદામામા.**

***

**સઃ સીડલેસ ખજૂરની જેમ માથા વગર ફરતા કોકરોચને શું કહેવાય?**

**જઃ હેડલેસ કોકરોચ.**

# ચિત્તસ્થ ચિત્તોડગઢીય મંદિરે મીરા

### કઠોર શૌર્ય અને કોમળ કળાનો સમન્વય રણજણ થાય

રાજસ્થાની કલા શૈલીને રજપૂતાના શૈલી તરીકે ઓળખતા આપણે શું એ વાત નોંધી છે ખરી કે મહાકાય કિલ્લા, ઊંચી ઊંચી દીવાલો, તોપ, તોપથી તાકવા માટેની ગળકબારીઓ, વિશાળ-મજબૂત દ્વારો, કલાત્મક ઝરૂખા, છજા, સ્તંભો, ટોડલા, જાળી, અગાશીઓ, રવેશ, પ્રવેશ દ્વારે રસિકોને રોકતા શિલ્પો, પગથિયાં ઢોળાવવાળા રસ્તા, છતરીઓ, મહેલો એન તેના મસ મોટા ઓરડાઓ, જળસંચયની સોઈ, મંદિરો, તેની જગતી, તેના મંડપ, ગર્ભગૃહ, પ્રદક્ષિણા પથ, ધ્વજ-કળશ સહનાં શિખરો, ગુંબજો આદિ સ્થાપત્યનાં અંગો અને અંશો એક જ શીર્ષક હેઠળ મૂકી શકાતાં નથી ! એના ચોખ્ખા બે ભાગ પડી જાય છે. અભ્યાસુની દ્રષ્ટિએ ક છે યુદ્ધ અને એની વિકરાળતાના પુરાવાઓ અને તેના ઉપયોગો; તો, અન્ય છે લાસ્યભરપૂર, લાલિત્યપૂર્ણ રસપ્રદ વિશાળ છતાં નજાકતતાભર્યાં કલાંશ સમ સ્થાપત્યો - જેને આપણે મંદિર, પ્રાંગણ શામિયાણાં, મંદિરની આંતરિક કળા, ગવાક્ષ, ગોખલા, કાંગરીઓ, નકશી-કોતરણીના વાઘા જેવી કલાકૃતિઓ તરીકે ઓળખીએ છીએ. કિલ્લા સ્પષ્ટ બે ભાગમાં વહેંચાઈને આપણી મનોસૃષ્ટિમાં રાજ કરે છે. પ્રથમ ભાગ શક્તિ, ઝનૂન અને વિજયની આકાંક્ષાનું પ્રતીક છે, જ્યારે દ્વિતીય હિસ્સો કલાત્મકતા, શ્રધ્ધા, આશા અને સાહિત્યના પ્રતીક તરીકે ઉજાગર થાય છે. કદાચ આવાં સંતુલન સાધવા જ પ્રાચીન સમયે આવી વિરાટ સંરચનાઓ સર્જાઈ હશે. રાજવંશો વીરતા ધરાવતા અને લડી લેવાનું સાહસ પણ કરતા.

**રસવલ્લરી**

**સુધા ભટ્ટ**

સાથે સાથે હૃદયની કૂણી લાગણીઓને વહેવડાવવા અને જનહિત સારુ ધનની પોટલીઓ છોડવામાં કોઈ કસર ન કરતા. તેથી જ તો ઈતિહાસ આજે પણ શ્વસે છે ધબકારમાં.

### મહારાણાકુંભાએ મીરાનું મંદિર ચિત્તોડગઢ વચાળે બંધાવ્યું

૧૪૯૮માં જન્મેલાં મીરાબાઈનું બાળપણ મારવાડ-મેડતામાં વીત્યું. રાવ જોધાના વંશજ, રાવ દુદાજીનાં પૌત્રી, રાવ રતનસિંહ રાઠોડ અને વીરકુંવર માતાનાં પુત્રી મીરાના હાથમાં કાચી વયે 'રામ રમકડું જડ્યું રે રાણાજી મને...' ને સિધ્ધ કરતી શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિ હાથ લાગી હતી અને એ જ એમનાં 'મેરે તો ગિરધર ગોપાલ દૂસરો ન કોઈ'ના મૂળમાં હતી. પતિ ભોજરાજસિંહ સિસોદિયાનો વિશ્વાસ જીતીને કૃષ્ણમય બની ગયેલાં મીરા અલગ મહેલમાં રહેતાં. ભક્તિ ચળવલ ગાળામાં સાંપડેલા ગુરુ રવિદાસ-રૈદાસની પ્રેરણાની ભક્તિરસ પ્રચુર ગેય ગીતો, પદ, કાવ્ય ભજન, કીર્તનના વિશ્વમાં રમમાણ રહી શ્રીકૃષ્ણને 'પરણું તો પ્રીતમ પ્યારો... અખંડ સૌભાગ્ય મારો...' ગણતા. કૃષ્ણ સાથેના દિવ્ય જોડાણને કારણે કવિતામાં માધુર્યભાવ છલકાતો એન આંખોમાં નિર્વિકાર પ્રેમ ! આવો દુર્લભ ભક્તિકવયિત્રી ભેદી મનોભાવોને કારણે રાજસ્થાન, ગુજરાત, ઉત્તર પ્રદેશ-બિહાર-પંજાબ સુધી ખ્યાતિ પામ્યાં હતાં. ચિત્તોડગઢ ઉપર આવેલ 'મીરા રા મંદિર'ના લાલરેતિયા પથ્થરની બાંધણીમાંથી આજેય શામળિયાજીનાં મિલન-વિરહનાં કાવ્યોની સરવાણી રમતિયાળ ન્યોછાવરીના ભાવમાં સમર્પણ ભાવનામાં સ્ફૂટ થતી સૂરીલી સરગમરૂપે રસિકોને ભાવકોને સંભળાય. સોળમી સદીના આ ઐતિહાસિક/ધાર્મિક મહત્ત્વવાળા મંદિર પરિસરમાં પ્રવેશતાં જ મોહિત સ્તબ્ધ થઈ જવાય. આ દિવ્ય મંદિર ધ્યાન, યોગ, યોગનિદ્રા અને જીવન માટે યોગ દિશાનું સૂચન કરે છે. કૃષ્ણને વરેલા સંત કવયિત્રી મીરાનું મંદિર ઈન્ડો-આર્યન સ્થાપત્ય કળાની મોંઘેરી મિરાત ધરાવે છે. શરદ પૂર્ણિમાનાં જાતક મીરાની દિવ્ય આભા અહીં પ્રસરે છે. અહીંની સ્થાપત્ય કળા શાસ્ત્રીય નાગર અને મારુ ગર્જર શૈલીનાં લક્ષણો ધરાવે છે. આ શૈલી જન્મી જ છે મેવાડ વિસ્તારમાં !'

### વિષકા પ્યાલા રાણાજીએ ભેજ્યો પિવત મીરા હાસી રે...પગ ઘૂંઘરૂ...

ચિત્તોડગઢ પરિસરમાં આવેલ કુંભશ્યામ મંદિર પરિસરમાં જ પંદરમી સદીથી 'મીરા રા મંદિર' ઊંચી જગતી (પ્લિન્થ) ઉપર પથ્થરના પ્લેટફોર્મ પર માયા લગાડતું ઊભું છે. એના બાંધકામમાં સજ્જ એકત્વપણું અને સંતુલન દેખાય. બહારના નકશામાં સમાવેશ છે અર્ધમંડપ અને પ્રવેશ પ્રાંગણમાં મુખ્ય મંડપ હામી ભરે. મંદિરમાં અંતરાલ, ગર્ભગૃહ અને ખુલ્લો વિશાળ પ્રદક્ષિણા પથ સૌને આવકારે. વિશાળ ખંડમાં ચારે ખૂણે ચાર પેવેલિયન (શામિયાણાં) ખુલ્લી કમાનશ્રેણીઓથી સુશોભિત છે. ગર્ભગૃહની છતની સીધમાં ઊંચું શિખર શોભે છે - જે સ્તરયુક્ત અને વળાંકવાળું છે. ઉરુશૃંગો (નાનાં શિખરો) અસંખ્ય ! બેવડાતી જતી શૃંગારિત શિખર શૃંખલા જ જોઈ લો ! વળી શિરે પારંપરિક આમલક અને કળસ સૌંદર્ય વેરે ! પ્રવેશે જ ગર્ભગૃહ તરફ મુખ કરીને ગરૂડ શિલ્પ અલગ છતરી ઉપર ઊભા છે. બાહરી દીવાલે ગોખલા અતિ અલંકૃત છે જેમાં સાથે સાથે શિલ્પો, બુટ્ટા અને નકશી કોતરણીથી શોભતા અસંખ્ય દેવી - દેવતાઓનાં લઘુ-ગુરુ શિલ્પો દર્શનીય છે જે સ્થાનિક સ્થાપત્યનું ચુંબકીય તત્ત્વ ધરાવે છે. મંદિર બહાર એક નોંધપાત્ર નકશી યુક્ત શિલ્પ છે. અનોખા એવા આ શિલ્પને 'એકતાનું પ્રતીક' કહે છે. હા, આધ્યાત્મિકતાથી છલોછલ- કોઈપણ ભેદભાવ વગર દર્શનાભિલાષી ભક્તો એનાં દર્શન કરે. એમાં પાંચ માનવ શરીર અને માત્ર એક શિર દેખાય છે કે જે કોઈપણ જાતના બંધનવગર જનધનને ત્વકારે છે. નજીકમાં જ ગુરુ શ્રી રૈદાસની છતરીવાળું સ્મારક છે જેમાં એમનાં પગલાંની છાપ છે. મંદિર ભીતરની ભીંતો પર અસંખ્ય ચિત્રો અને મ્યુરલ્સની ઝાંખી થાય. એમાં ભક્તિરસ અને સેવાનાં પ્રમાણ મળે દ્રશ્ય ચિત્રોમાં. પ્રભુ કૃષ્ણ અને મીરાના સાહિત્ય પર આધારિત કૃતિો છે. ગર્ભગૃહમાં મીરાબાઈ અને શ્રીકૃષ્ણને સમર્પિત સુંદરતમ પ્રતિમોનાં દર્શન થાય. સમૃદ્ધ આકૃતિજન્ય શિલ્પો એ આ મંદિરની ઓળખ છે. ઝીણી કારીગરી સહિત શ્રી કૃષ્ણની મૂર્તિના ચરણોમાં મીરાબાઈની પ્રતિમાનું સ્થાન છે.

**: લસરકો :**

**'બાઈ મીરા કહે' ભક્ત કવયિત્રી પોતાનાં ગીતો સંગીત સંયોજન પણ કરતાં. રાગ ગોવિંદ, સોરઠ, મલ્હાર આદિને જીવંત કરતાં. સાંસોંકી માલા, પદાવલિ અને નસિંહજીનાં કાવ્યોને પણ સજાવતા.**

## તારવાદ્યથી હૃદયના તારને ઝંકૃત કરતા સંતકવયિત્રી

ધ્યાનાકર્ષક મીરા રા મંદિર (મીરાનું મંદિર)ની શોભામાં અભિવૃદ્ધ કરે તેવાં અનેક અન્ય સ્થાપત્યો ચિત્તોડગઢ સંકુલમાં છે તેમાં રાણા કુંભાનો મહેલ અતિ જાજરમાન હશે એવું એના ભગ્નાવશેષોને જોઇને થાય. સૌથી જૂના એન હજી જીવંત લાગતા આ મહેલમાં 'પ્લાસ્ટર્ડ સ્ટોન બ્લૉકવર્ક' મુજબ બનેલ છે - એટલે કે પાષાણ એકમેકમાં સાલવેલા છે. વિશાળ પ્રાંગણમાં બે માળમાં રૂમો, દેવડી, કમાન, ઘુમ્મટ અને મહેરાબ ધ્યાન દોરે. મદલ. દટ્ટા, સ્તંભો અને બ્રેકેટસ એકમેકના આદાર છે. કુદરતી રીતે હવાનું આવાગમન અહીં થાય છે. અહીં નજીક જ ૧૪૪૮માં બંધાયેલ વિજય સ્તંભ ભગવાન વિષ્ણુને સમર્પિત છે. શૈલી છે રાજપૂત લશ્કરી સ્થાપત્યની. છાવણીના આભાર દર્શન માટે બનાવેલ આ ટાવરમાં ઈન્ડો સાર્સેનિક, હિંદુ અને જૈન શેલીની મિશ્ર છાંટ છે. ૩૭ મીટર ઊંચો સ્તંભ ૧૪ મીટરના ચોરસ ચબૂતરા પર ઊભો છે. પાયાની પહોળાઈ ૯ મીટર અને સામગ્રી સંયોજનમાં લાલ રેતિયો પથ્થર અને સફેદ આરસ. ડમરૂ આકારને કારણે સ્તંભમાં વળાંકો અને પહોળાઈમાં વૈવિધ્ય આવે આ પારંપરિક ભારતીય સ્થાપત્યને નવ માળ છે. પ્રકાશ આયોજન અતિ સુંદર અન્ય ટાવર કીર્તિસ્તંભ બારમી સદીનું જૈન સ્થાપત્ય છે. જે સ્તર મુજબ સાંકડું કે પહોળું લાગે છે. આઠેક માળ ચડતાં હંસપીઠ, સિંહમુખ, ગજથર, નવથર ઉપર નયનરમ્ય નકશી-કોતરણીનો નઝારો મળે. દિગંબર પંથના તીર્થંકરોના શિલ્પો ઉપરાંત પ્રથમ તીર્થંકર આદિનાથ (ૠષભદેવ)નું ઊભું શિલ્પ અહીં છે. પ્રત્યેક સ્તરે ગીચ-સેંકડો-હજારો લઘુ રિલિફ શિલ્પો, બાલ્કનીઓ, કમાનો, ઝૂલ, ગોખલા, પગથિયાં, શામિયાણાં અહીંની ખાસિયત છે. અહીંથી કિલ્લો અને નગર દેખાય એ જ તો લ્હાવો છે આવાં સ્થળોનો !

# હિમાલયને સાઈકલ પર ખૂંદનાર દિવ્યા સિંઘ

કોઈપણ મહિલામાં ઈશ્વરે નારાયણી શક્તિ આપેલી છે. નારાયણી શક્તિ સ્ત્રીને દ્રઢ મનોબળ અને સખત મહેનત કરવાની શક્તિ આપે છે.

ગોરખપુર પાસેના ગામની દિવ્યા સિંઘે આ સમીકરણ સાબિત કરી બતાવ્યું. દિવ્યા સિંઘ હિમાલય એવરેસ્ટના બેઇઝ કેમ્પ સુધી સાઈકલ પર સવારી કરી એટલે ટ્રેકીંગ તેણે બાઈસીકલ લઈને કર્યું.

બેઇઝ કેમ્પ એટલે લગભગ કોઈપણ પર્વતના લગભગ અડધેથી ઓછી ઊંચાઈ પર તળેટીથી ઉપર આવેલું હોય. પર્વતારોહકો માટે કોઈપણ સગવડ કે મદદ લેવાનો આ છેલ્લો પડાવ હોય છે.

**વામા-વિશ્વ**

**અનુરાધા દેરાસરી**

દિવ્યા સિંઘ જે હિમાલય એવરેસ્ટના બેઇઝ કેમ્પર પર સાઈકલ લઇને ગઈ તે બેઇઝ કેમ્પ ૧૭૫૯૮ ફીટ એટલે કે ૫૪૬૪ મીટરની ઊંચાઈએ આવેલો છે. માઉન્ટ એવરેસ્ટની ઊંચાઈ ૮૮૪૮.૮૬ મીટર (૨૯૦૩૧.૭ ફીટ) છે. એટલે લગભગ અડધાથી વધારે માઉન્ટ એવરેસ્ટનો રસ્તો ગોરખપુરની શિક્ષિકા દિવ્યા સિંઘે સાઈકલીંગ કરી ૧૪ દિવસમાં પૂરો કર્યો. તેણીએ અનેક પડકારો ઝીલ્યા.

વાત શરૂ થાય છે ગોરખપુર પાસેના નાના શહેરની શાળાથી. જેમાં શિક્ષિકા હિમાલય અને એવરેસ્ટ વિષે શીખવાડે છે. નાની દિવ્યાને હિમાલયના બરફીલા પહાડો, તેના રસ્તાઓમાં રસ જાગે છે. તે તેના વિષે ઊંડો અભ્યાસ કરે છે, પ્રથમ ભારતીય મહિલા એવરેસ્ટ સર કરનાર બચેન્દ્રીપાલ વિષે વધુ વાંચે છે અને નાની દિવ્યા વિચારે છે કે એક દિવસ હું હિમાલય પર ચઢાણ જરૂર કરીશ.

દિવ્યા સિંઘના હિમાલયના

એવરેસ્ટ ટ્રેકીંગના સ્વપ્નાએ તેને ટ્રેકીંગ તરફ વાળી. નાના શહેરની સામાન્ય ખેડૂતની દીકરી શિક્ષિકા બની અને ગોરખપુરની શાળામાં નોકરી લીધી. પરંતુ તેનું હિમાલયના ટ્રેકીંગનું સ્વપ્ન તો દ્રઢીકરણ થઇ ચૂકયું હતું. આથી શાળાની રજાઓમાં પ્રથમ વાર દિવ્યાએ હિમાલયના પહાડોમાં ટ્રેકીંગ કર્યું.

નાનપણથી દિવ્યા ખૂબ સારી બાઈસીકલ રાઈડર હતી. તેણે જોયું કે હજુ સુધી કોઇ ભારતીય મહિલા સાઈકલ લઈને હિમાલયના એવરેસ્ટના બેઈઝ કેમ્પ સુધી ગઈ નથી. આથી તેણે બાઈસીકલ રાઈડીંગ કરી માઉન્ટ એવરેસ્ટ બેઈઝ કેમ્પ સુધી જવાનો નિર્ણય કર્યો અને તેને પોતાની નારાયણી શક્તિ વડે સીંચી આખરી સ્વપ્ન બનાવ્યું.

આ માટે દિવ્યાએ લગભગ દોઢ વર્ષ તૈયારી કરી. તેણીએ માઉન્ટેનીયર ઉમા સીંઘની મદદ લીધી. તેના કોચ તરીકે તેમણે ટ્રેનીંગ આપી. શરૂઆતના ગોરખપુર આસપાસના આડાઅવળા રસ્તા પર સાઈકલીંગ કર્યું. પછી ૧૫-૨૦ દિવસના અંતરે ઉત્તારાખંડ, હિમાચલ પ્રદેશનાં પહાડી રસ્તાઓ પર અને નેપાલના રસ્તા પર સતત ૮ થી ૯ કલાક સાઈકલીંગ કર્યું. સતત સાઈકલીંગ અને ઊંચાઈ પર સાઈકલીંગ કરવા માટેની તંદુરસ્તી અને માનસિક સ્થિતિ સ્થાપકતા માટે તેણે પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ યુકત ખોરાક લેવા માંડયો જેથી લાંબા સાઈકલીંગ દરમ્યાન તે શારીરિક શકિત જાળવી શકે.

આ બધી શક્તિઓ મેળવ્યા પછી, માઉન્ટ એવરેસ્ટ બેઈઝ કેમ્પના રસ્તાઓની જાણકારી અને ફેમીલીયા રીટા માટે તેબે વાર બેઈઝ કેમ્પ સુધી ટ્રેકીંગ કરી આવી.

આ પછી દિવ્યા સિંઘે માર્ચની ૧૬ તારીખથી ૮ કિલો બાઈસીકલ લઈ, માઉન્ટ એવરેસ્ટ બેઇઝ કેમ્પ (ઈમ્ભ) પર સાઈકલીંગ કરી ચઢાણ શરૂ કર્યું.

દિવ્યા સિંઘના જ શબ્દોમાં જોઈએ તેની બાઈસીકલ રાઈડીંગની યાત્રા વિષે. 'જરૂરી પરવાનગી મેળવીને મેં કાઠમંડુથી યાત્રા શરૂ કરી. મારે હિમાલયના અત્યંત કપરા ૬૦૦ થી ૭૦૦ કિલોમીટરનું અંતર કાપવાનું હતું. એમાં મારે અનેક મુશ્કેલીઓના પડકાર ઝીલવા પડયા. જેમાંનો ૧૦% રસ્તાઓ પર લગભગ સાઈકલ જેનું વજન ૯ કિલોગ્રામ છે તે ખભા પર ઊંચકીને ચાલતી હતી. રસ્તાઓ ઉપરાંત તાપમાન પણ લગભગ માઈનસ બાર ડીગ્રી અથવા તેનાથી નીચું રહેતું. સાથે બરફના તોફાન સાથેનો વરસાદ પણ મોટા વિઘ્નરૂપ હતો. આ સમયમાં સાઈકલ ઉંચકીને ચાલવું ખૂબ અઘરું હતું. પણ હું મારું મન મજબૂત કરી, બધી મારી આંતરીક શક્તિઓ કામે લગાડી. મનને સતત કહ્યા કરતી કે તારે ચાલવાનું જ છે. રોકવાનું નથી, ચઢવાનું જ છે. એ મારી અંદરની નારાયણ શક્તિએ આ મિશન પુરું કરાવ્યું.

> **દિવ્યા સિંઘ હિમાલય પર સાઈકલીંગ દ્વારા ટ્રેકીંગ કરનાર ભારતની પ્રથમ અને વિશ્વની બીજી મહિલા બની**

હવામાન ઉપરાંત તમે જેમ ઉપર ચઢો તેમ ઓકિસજન લેવલ પણ ઓછું થતું જાય કારણ કે હવાપાતળી થતી જાય. એટલે મને શ્વાસની પણ ઘણી તકલીફ પડતી પરંતુ નાનું ઓકિસજન સીલીન્ડર અને ઓકિસજન પટ્ટીઓ લગાવી દેતી અને આગળ વધતી. ઉપરાંત માનસિક રીતે પણ સ્વસ્થતા જાળવવી પડે છે. ઘણીવાર ઘર યાદ આવી જાય. આગળ નહીં વધી શકું તેવી માનસિક પરિસ્થિતિ સર્જાતી, પરંતુ તે વખતે ઈશ્વરને યાદ કરી આગળ વધતી.

આમ ઘણી મુશ્કેલીઓનો પડકાર આવ્યો પણ ઈશ્વરની મહેરબાની અને મારી આંતરિક શક્તિને કારણેતે પાર કરી શકી.

વાચકને સ્વાભાવિક પ્રશ્ન થાય કે, આ કપરા બર્ફીલા રસ્તાઓ પર ખોરાકનું, રાત્રિ સૂવાનું દિવ્યા સિંઘ શું કરતી હશે ?

તો તેનો જવાબ છે. ઈમ્ભ ટ્રેક ઉપર 'ટી હાઉસ ટ્રેક' તરીકે ઓળખાય છે. દિવ્યા સિંઘ લુલકા, ફાકડીંગ નામચે બામર, તેંગળોચે, ડીંગળોચે વગેરે જગ્યાઓએ રોકાઇને માઉન્ટ એવરેસ્ટ બેઝ કેમ્પ સુધી પહોંચી. અહીં સાદા ગાદલા અને ધાબળા સાથે રૂમ (લાકડાના) અપાય છે. સામુહિક જમવાનો રૂમ અને સામાન્ય વોશ રૂમ હોય છે. દિવ્યાને આ જગ્યાઓ પર ન્હા, ગરમ પાણી અને સારો ખોરાક મળતો હતો. અને રાત્રી રોકાણ કરી રાત્રીની ઊંઘ એ અહીં લેતી હતી.

છેલ્લા પડાવ માટે દિવ્યા સિંઘ જણાવે છે કે, બારમા દિવસ પૂરા થતા પહેલા ૧૫ હજાર મીટરની ઊંચાઈએ બેઇઝ કેમ્પની લગભગ નજીક હોવા છતાં મને ઓલટીટયુટ (અક્ષાંશ) સીકનેસ જણાઈ. આથી લગભગ મને થયું કે હું હવે આગળ નહીં વધી શકુ. ભાંગી પડીશ. પરંતુ મારા માતા-પિતાની આશા, મારા વિદ્યાર્થીઓના અવાજ અને મારી શાળાના વિદ્યાર્થીઓની આશા અને શુભેચ્છાઓએ મારી શકિતઓ માટે ઉદ્દીપકનું કામ કર્યું અને ૧૪મા દિવસે મેં સાઇકલીંગ કરી માઉન્ટ એવરેસ્ટ બેઇઝ કેમ્પ સુધીની મુસાફરી કરી.

## ઍન્ટી ડિપ્રેસન્ટ્સની શોધ કયારે થઈ?

દુનિયાની વસતિના બે ટકા જેટલા લોકો હતાશાથી પીડાતા હોય છે. પણ પચાસના દાયકામાં હતાશાવિરોધી દવાની શોધ બાદ અસંખ્ય લોકોનાં ડિપ્રેશન દૂર થયાં છે. તેમાંય એંસીના દાયકામાં પ્રોઝાક-ફ્લુઓક્સેટાઈનની શોધ થઈ ત્યારે એવી આશા બંધાઈ હતી કે હતાશા પર માનવીએ વિજય મેળવી લીધો છે. પણ એ આશા ઠગારી નીવડી છે. કારણ કે પ્રોઝાકની બીજી કેટલીક સાઈડ-ઈફેક્ટ્સ હવે બહાર આવી છે.

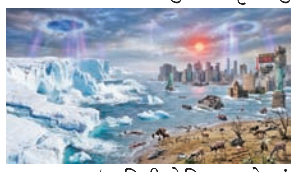
* * *

**હરતાં ફરતાં**

**વિક્રમ વકીલ**

## પૃથ્વી પર મહાપ્રલયની થિયરી સાવ બોગસ નથી

વિશ્વની બધી સભ્યતાઓમાં મહાપ્રલયનું વર્ણન છે, થોડા સમય પહેલાં વૈજ્ઞાનિકો આને કપોળકલ્પિત માનતા હતા. તેઓ હવે સત્ય માનવા લાગ્યા છે કે પૃથ્વી પર ફેલાયેલું ઓઝોનનું કવર જો કમજોર પડી જશે - તેમાં છિદ્ર પડી ગયું તો પૃથ્વીનું



તાપમાન ૪/૫ ડિગ્રી સેલ્સિયસ જેટલું વધી જશે. આવી હાલતમાં હિમનદીઓ, સાઈબેરિયા, ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષિણ ધ્રુવમાં પથરાયેલો બરફ ઝડપથી પીગળવા લાગશે અને ધરતીના અનેક પ્રદેશ સમુદ્ર હેઠળ ડૂબી જશે. આ સાથે જો પૃથ્વીનું ઉષ્ણતામાન ૧૫ ડિગ્રી સેલ્સિયસ જેટલું વધ્યું તો મહાપ્રલયનું દ્રશ્ય ખડું થશે. આપણી પૃથ્વીની ઉપર ૨૦/૨૫ કિલોમીટર વાયુની એક ચાદર પથરાયેલી રહે છે તેને ઓઝોન વાયુ કહેવાય છે. ઓઝોન ઓક્સિજનનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ છે. જેની ઘરી માત્ર ત્રણ કિ.મી.ની છે. ઓઝોનના અણુમાં ત્રણ પરમાણુ રહે છે. જ્યારે આપણે જે ઓક્સિજન લઈએ છીએ તેમાં એ પરમાણુ હોય છે. આ ઓઝોન સૂર્યમાંથી આવતાં હાનિકારક અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોને ચૂસી લે છે. ૧૯૮૫ના મે માસમાં વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું કે ઓઝોનની ઘરી ક્ષીણ થતી જાય છે. ઓઝોનનું કવર જો ક્ષીણ થતું જશે તો સૂર્યનાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો આપણી ધરતી પર સીધા પડશે. આ કિરણો મનુષ્ય, પશુપંખીઓ અને વનસ્પતિને ભયંકર નુકસાન પહોંચાડશે. આપણી સુંદર ધરતીને વિરાન, ઉજ્જડ કરી નાખશે. સમુદ્રના તળિયે પહોંચીને દરિયાઈ વનસ્પતિને નષ્ટ કરશે. ઓઝોન સૂર્યનાં આ અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોને શોષીને વિઘટિત થઈ જાય છે અને નવો ઓઝોન બને છે. આમ ઓઝોનનું સર્જન-વિસર્જન ચાલ્યા કરે છે. ઓઝોનને નુકસાન કરનાર રસાયણ છે ક્લોરો ફ્લૂરો કાર્બન-સી.એફ.સી. તેની શોધ ૧૯૩૦માં થયેલી. એ ફ્રીજ, કૂલર, એરકંડિશનર વગેરે દ્વારા પેદા થાય છે. સી.ઍફ.સી. રસાયણ દીર્ઘજીવી છે. ૧૨૫ વર્ષ સુધી તેની અસર રહે છે.

* * *

## ચ્યુઈંગમ ઘાતક નીવડી શકે?

ચ્યુઈંગમ ચાવવી સલામત નથી. લંડનમાં એક દાખલો બની ગયો. માયકલ બીડોઝ નામનો ૧૦ વર્ષનો બાળક બબલગમ ચાવતો હતો ત્યારે એકાએક તે એક દોડતી કાર સામે આવ્યો અને કચડાઈને મરી ગયો. તેનું પોસ્ટમોર્ટમ કરાયું ત્યારે ખબર પડી કે આ છોકરો બબલગમ (ચ્યુઈંગમ) ચાવ્યા કરતો તેમાં ટારટ્રાઝીન નામનું કૃત્રિમ રંગ આપતું રસાયણ હતું તેને કારણે તે એકાએક ભાન ગુમાવીને મોટર સામે

જ અથડાઈ ગયો. ચ્યુઈંગમ ખાવાથી બાળકો હાયપર એક્ટિવ (વધુ પડતા તોફાની) પણ થાય છે. નોર્વે, ફિનલેન્ડ, ઓસ્ટ્રિયા અને સ્વીડનમાં ચ્યુઈંગમમાં આવા ઘાતક કૃત્રિમ રંગ ઉમેરવાની છૂટ નથી. ચ્યુઈંગમ કદી જ નિર્દોષ નથી. તેનું કૃત્રિમ ગળપણ અને કૃત્રિમ રંગ બાળકોની તબિયત બગાડે છે.

* * *

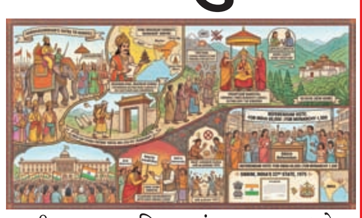
## 'વી' ફોર વિકટરીની સંજ્ઞા કઈ રીતે શરૂ થઈ?

બે આંગળાને પહોળા કરીને વિજય તરીકેની સંજ્ઞા બતાવવાનું ક્યારે શરૂ થયું? બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન બ્રિટનના પ્રમુખ વિન્સ્ટન ચર્ચિલે પ્રથમ બે આગળાને પહોળા કરીને બીજા વિશ્વયુદ્ધની વિજય ઘોષણા માત્ર સંકેત દ્વારા કરી હતી તે પછી ઘણી વખત શાંતિના ચિહ્ન તરીકે પણ 'વી'ની નિશાની કરાય છે. હવે તો વિદ્યાર્થીઓ, ખેલાડીઓ, બળવાખોરો, દાણચોરો વગેરે તમામ જીતની નિશાની આ પ્રકારે બતાવે છે. રમૂજની વાત એ છે કે અસલમાં ઈંગ્લેન્ડમાં બે આંગળા પહોળા કરીને

બતાવતા તે અશ્લીલ ચેષ્ટા ગણાય છે. ચર્ચિલે 'વી'ની નિશાનીને સામે હથેળી બતાવીને વિજય તરીકે ઘોષિત કરી તે સારું થયું. કારણ કે ઈંગ્લેન્ડમાં કોઈ માણસ તમારી સામે બે આંગળા પહોળા કરીને હથેળી પોતાની તરફ રાખે તો તે ગાળ ગણાય છે! આરબ દેશોમાં બે આંગળા પહોળા કરવા તે પણ અશ્લીલ ગણાય છે છતાં આધુનિક આરબો ક્રિકેટ મૅચમાં પાકિસ્તાન જીતી જાય ત્યારે બે આંગળા પહોળા કરીને 'વી'ની સંજ્ઞા બતાવે છે. 'વી'ની નિશાની કરીને પાકેપાકી ગાળ દેવી હોય તો બે આંગળાની વચ્ચે નાક ભરાવીને હારેલા માણસને શરમિંદો કરાય છે.

* * *

## સિક્કિમ ભારતનું રાજ્ય કઈ રીતે બન્યું?



આશરે ૧૩૬૧ વર્ષ પૂર્વે સમ્રાટ હર્ષવર્ધન એક ભવ્ય ધાર્મિક યાત્રા લઈને પાટલિપુત્રથી કનોજ પધાર્યા, ત્યારે દૂર દૂરથી આવેલા અને તેમની યાત્રામાં સામેલ થયેલા અનેક રાજાઓમાં એક બ્રાહ્મણ રાજવી હતો ભાસ્કર વર્મા, જે 'કામરૂ' પ્રદેશ પર એક હજાર પેઢીથી રાજ કરતો. આ હિન્દુ બ્રાહ્મણ રાજાએ બૌદ્ધ ધર્મ સ્વીકારેલો. તેના રાજ્યનો વિસ્તાર નેપાળ, ભુતાન અને કુશ-વિહાર (બિહાર) સુધી ફેલાયેલો હતો, અને ચીનનો 'શું' પ્રાંત તેના રાજ્યને અડતો. તેથી એ પ્રાચીન યુગમાં સિક્કિમના વન-પર્વત વિસ્તારનો સ્વામી રાજા ભાસ્કર વર્મા ગણી શકાય. જ્યારે પ્રસિદ્ધ ચીની વિદ્વાન મુસાફર હ્યુ ઍન ત્સાંગ હિન્દુસ્તાનના તેના પ્રવાસ દરમ્યાન 'ક્રિયા-મો-લ્યુ-પો' પ્રદેશમાં પ્રવેશ્યો, એ પ્રદેશ એટલે સંસ્કૃતમાં 'કામરૂપ' તરીકે જાણીતો આસામનો પ્રદેશ. સિક્કિમનો વધુ નજીકનો ઈતિહાસ એવો છે કે ૧૭મી સદીમાં તિબેટમાં અમુક બૌદ્ધ પંથોની વચ્ચેના વિખવાદને કારણે ત્યાના કેટલાક ધાર્મિક પ્રજાજનો દક્ષિણમાં ભાગી આવ્યા અને આ વનવિસ્તારમાં વસ્યા. નવા પધારેલા ત્રણ બૌદ્ધ લામાઓએ 'ફુન્તસોક નામગ્યાલ' નામનાં વ્યક્તિનો રાજ્યાભિષેક કરી રાજા નીમ્યો. લેપચા અને ભુટિયા વનજાતિઓ વચ્ચે સુમેળ સ્થપાયો. ઘન વનવિસ્તારમાં રાજમહેલ બન્યો. અને આ પ્રદેશને નામ મળ્યું 'સુ ખિન' એટલે 'નવું ઘર'. તે આજનું સિક્કિમ. સાવ તાજેતરના ક્રમ અનુસાર ભારતની આઝાદી વખતે સિક્કિમની પ્રજા ભારત સાથે જોડાવા ઈચ્છતી હતી, પરંતુ રાજા તાશી નામગ્યાલે રાજાશાહી ચાલુ રાખવા વિનંતી કરી અને તે સ્વીકારાઈ. પણ ૧૯૭૩ પછી લોહિયાળ તોફાનો થતાં ભારત સરકારે પરિસ્થિતિ પોતાના હસ્તક લીધી. એ પછી મતદાન થયું અને ૬૦,૦૦૦ વિરુદ્ધ ૧,૫૦૦ મતે સિક્કિમ ૧૯૭૫માં ભારતનું ૨૨મું રાજ્ય બન્યું.

## રહસ્યમય કાર્ડ (ટેરટ) દ્વારા સાપ્તાહિક રાશિ ભવિષ્ય

**બુધવાર ૨૮ ઓક્ટોબરથી મંગળવાર ૦૩ નવેમ્બર સુધી**

### ગુરૂ રાહુ પ્રતિયુતિ - ગુરૂ કેતુ યુતિ

*** તા. ૩૧ ઓક્ટોબરથી ૫ ડિસેમ્બર સુધીનો આગામી સમય દરેક રાશિની વ્યક્તિઓ માટે કોઈપણ રીતે નોંધપાત્ર બનશે. કોઈ આશ્ચર્યજનક ઘટના બનશે જેની શુભાશુભ અસર જન્મનાં ગ્રહો અને જન્મલગ્ન અનુસાર જોવા મળશે. ૩૧ ઓક્ટોબરના ગુરૂ સિંહ રાશિમાં કેતુ સાથે રાહુની પ્રતિયુતિમાં આવે છે. ૧૨ નવેમ્બરના મંગળ ગુરૂ તથા કેતુ સાથે રાહુની પ્રતિયુતિમાં આવે છે. ગુરૂ રાહુની અંશાત્મક પ્રતિયુતિ ૧૨ નવેમ્બરના થાય છે તથા મંગળ રાહુની અંશાત્મક પ્રતિયુતિ ૧૫ નવેમ્બરના થાય છે. દરેક રાશિની વ્યક્તિ માટે ૧૨ અને ૧૫ નવેમ્બરની આસપાસનો સમય વિશેષ સાવચેતી-સાવધાની કોઈપણ કાર્યમાં રાખવી હિતાવહ જણાવી શકાય. દેશ અને દુનિયામાં ન ધારેલી ઘટનાઓનો વર્તમાન સમય નવેમ્બર માસ દરમ્યાન નોંધપાત્ર બની રહેશે. સિંહ તથા કુંભ રાશિની વ્યક્તિઓ માટે આ સમય વિશેષ અગત્યનો જણાવી શકાય. બંને રાશિની વ્યક્તિઓ માટે અચાનક નવાં ફેરફારો વર્તમાન જીવનમાં આવશે.**

**- ઈન્દ્રમંત્રી**

**મેષ (અ.લ.ઈ) :**
Temperance - ટેમ્પેરન્સનું કાર્ડ વર્તમાન સમય દરમ્યાન તમે શાંતિ અનુભવી રહ્યા હોવાનું અને કોઈ મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હો તો તેનો ઉકેલ શોધવા પ્રયત્નશીલ હોવાનું સૂચવી જાય છે. સ્વપ્રયત્નો દ્વારા કરવામાં આવેલા કાર્યોમાં સરળતા રહેશે. વારસાગત સમસ્યાઓનો ઉકેલ મેળવી શકશો. તા. ૩૦, ૩૧, શુભ.

**વૃષભ (બ.વ.ઉ) :**
The Moon - ધ મૂનનું કાર્ડ ચાલુ સપ્તાહ દરમ્યાન સહકુટુંબ ટુંકી મુસાફરી થશે અને નાણાંકીય દ્રષ્ટિએ કોઈ નિર્ણયો લઈ રહ્યા હો તે લઈ શકવાનું સૂચવી જાય છે. ચાલુ સપ્તાહ દરમ્યાન તમારે કોઈને મદદરૂપ થવાનું આવશે. સ્વજનો અને મિત્રો સાથે કોઈ મહત્વનાં કાર્ય અંગે વાતચીત થશે. તા. ૨૮, ૨૯, ૧, ૨, શુભ.

**મિથુન (ક.છ.ઘ) :**
The Lovers - ધ લવર્સનું કાર્ડ તમારી પ્રિય વ્યક્તિ સાથે ટુંકી મુસાફરી થવાનું સૂચવી જાય છે. ઉંમરલાયક અવિવાહિત વ્યક્તિઓ યોગ્ય જીવનસાથીની પસંદગી માટે મનગમતી વ્યક્તિને પ્રસ્તાવ મૂકી શકશે. કુટુંબમાં શુભ પ્રસંગનું આયોજન થશે. શુભ સમાચાર મળશે. તા. ૩૦, ૩૧, ૩, શુભ.

**કર્ક (ડ.હ) :**
The High Priestess - ધ હાઈ પ્રિસ્ટેસનું કાર્ડ તમારા માનસન્માનમાં વધારો થવાનું સૂચવી જાય છે. તમારા કાર્યક્ષેત્રે લાભદાયક ફેરફારો થશે. તમારી આવડત હોંશિયારી અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી શકો તેવો પ્રસંગ બનશે. નવી વ્યક્તિઓના પરિચયમાં આવવાનું થશે. તા. ૨૮, ૨૯, ૧, ૨, શુભ.

**સિંહ (મ.ટ) :**
The Sun - ધ સનનું કાર્ડ તમારા મનગમતા કાર્યો માટે હાલ જે પ્રયત્ન કરી રહ્યા હશો તેમાં નજીકના ભવિષ્યમાં સફળતા પ્રાપ્ત થવાનું સૂચવી જાય છે. વર્તમાન સમય તમારા ઉત્સાહને વધારશે. નવપરિણીત વ્યક્તિઓ માટે સંતાન અંગે શુભફળ મળશે. એકાદ હૃદયસ્પર્શી શુભ ઘટના બનશે. તા. ૨૮, ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૩, શુભ.

**કન્યા (પ.ઠ.ણ) :**
Justice - જસ્ટીસનું કાર્ડ કોઈ કાર્યમાં તમને અન્યાય થયો હશે તેમાં યોગ્ય ન્યાય મળવાનું સૂચવી જાય છે. કાનૂની કાર્યવાહી સાથે સંકળાયેલી વ્યક્તિઓ માટે વર્તમાન સમય લાભદાયક પૂરવાર થશે. ભૂતકાળમાં કોઈ વ્યક્તિ સાથેના મતભેદભર્યા બગડેલા સંબંધો સુધરશે. મિત્રો સાથે ટુંકી મુસાફરી થશે. તા. ૩૦, ૩૧, ૧, ૨, શુભ.

**તુલા (ર.ત) :**
The Magician - ધ મેજીસીયનનું કાર્ડ ચાલુ સપ્તાહ દરમ્યાન કોઈ આશ્ચર્યજનક ઘટના બનવાનું સૂચવી જાય છે. તમારા બગડેલા સંબંધો કુટુંબની વ્યક્તિ સાથેના હોય કે તમારી પ્રિય વ્યક્તિ સાથેના હોય તે ફરીને જીવંત સુમેળભર્યા બનશે. તમારા વ્યવસાયક્ષેત્રે નાણાંકીય લાભ મળશે. ભાગીદારી સંબંધિત બાબતોમાં નવી તક મળશે. તા. ૧, ૨, ૩, શુભ.

**વૃશ્ચિક (ન.ય) :**
The Hermit - ધ હેરમીટનું કાર્ડ કોઈ કારણસર તમે હતાશા અનુભવી રહ્યા હશો અને એકલા પડી ગયાની ચિંતા હોય તે માત્ર તમારો ભ્રમ સાબિત થવાનું સૂચવી જાય છે. તમારી પ્રિય વ્યક્તિનો, મિત્રો અને સ્વજનોનો સાથ અનિવાર્ય રીતે તમને મળશે. આરોગ્ય અંગે સામાન્ય પ્રતિકૂળતા જણાય તો આરામ કરવો લાભદાયક રહેશે. તા. ૨૮, ૨૯, ૩, શુભ.

**ધન (ભ.ફ.ધ.ઢ) :**
The Devil - ધ ડેવિલનું કાર્ડ તમારા નકારાત્મક વિચારો મનમાંથી દૂર કરવા સૂચવી જાય છે. કોઈ પ્રલોભનમાં ન આવવું અને વ્યસન હોય તેવી વ્યક્તિઓએ આરોગ્યની કાળજી રાખવા સૂચવી જાય છે. તમે વધુ પડતા લાગણીવશ બની શકો તેવી ઘટના બનશે. મનગમતી વ્યક્તિ સાથેના સંબંધો કાયમ માટે સ્થાયી બની શકશે. તા. ૨૮, ૨૯, ૩૦, ૩૧, શુભ.

**મકર (ખ.જ) :**
The Tower - ધ ટાવરનું કાર્ડ નસીબમાં જે બનવાનું લખ્યું હોય તે થઈને રહેવાનો અનુભવ ચાલુ સપ્તાહ દરમ્યાન થવાનું સૂચવી જાય છે. તમારી અપેક્ષા પ્રમાણેના કાર્યોનું આયોજન કરી શકશો. તમારા માટે વર્તમાન સમય પરિવર્તનનો છે જે જન્મનાં ગ્રહો પ્રમાણે શુભાશુભ ફળ આપશે. સ્થાન પરિવર્તન માટે કોઈ નિર્ણય લેવો હોય તે લઈ શકશો. મિત્રો સાથેની મુલાકાત આનંદદાયક બનશે. તા. ૩૦, ૩૧, ૧, ૨, શુભ.

**કુંભ (ગ.શ.સ.ષ) :**
The Fool - ધ ફૂલનું કાર્ડ વિલંબમાં પડેલા કામોને ઊકેલવા માટે હાલ તમારા માટે યોગ્ય સમય હોવાનું સૂચવી જાય છે. એકાદ હૃદયસ્પર્શી શુભ ઘટના તમારા આનંદ ઉત્સાહમાં વધારો કરશે. તમારા કાર્યક્ષેત્રે મનગમતા ફેરફારો થશે. ભાઈ-બહેનો સાથે પ્રવાસ-મુસાફરીનું આયોજન કરી શકશો. જૂના મિત્રોને મળવાનું થશે. તા. ૧, ૨, ૩, શુભ.

**મીન (દ.ચ.ઝ.થ) :**
The Empress - ધ એમ્પ્રેસનું કાર્ડ સર્જનાત્મકનું પ્રતીક છે. તમારા માટે સર્જનાત્મક કાર્યો અંગેનો શુભ સંકેત છે. તમે કંઈક નવું કરવા ઈચ્છી રહ્યા હો તે થઈ શકવાનું સૂચવી જાય છે. માતા, બહેન કે કોઈ સ્ત્રી વ્યક્તિનો સહકાર પુરૂષ વ્યક્તિને અણધાર્યો મળી રહેશે અને તેના મનઈચ્છિત કાર્યોમાં લાભદાયક નીવડશે. તમારા આનંદ ઉત્સાહમાં વધારો થાય તેવી ઘટના બનશે. તા. ૨૮, ૨૯, ૩, શુભ.

## યહી હે જિંદગી

**અનુસંધાન**

એ છતાં, દયાભાવથી પ્રેરાઈને ફુઆએ છેક ઉપર સુધી લખાપટ્ટી કરી, અંગત સંબંધોનો પણ ઉપયોગ કર્યો. એને લીધે સવિતાને હંગામી પટાવાળા તરીકે નોકરી મળી ગઇ. મકાનભાડું અને બે ટંક રોટલાનો પ્રશ્ન ઉકલી ગયો...'

એક શ્વાસે આટલું બોલ્યા પછી આરતીએ ફરીથી બે ઘૂંટડા પાણી પીધું.

'શ્રીકાંત, ફુઆ પાસે તક અને આવડત હોવા છતાં આ નોકરીમાં ક્યારેય લાંચ નહોતી લીધી, કોઈ ભ્રષ્ટાચાર પણ નહોતો કર્યો. અલબત્ત, ક્યારેક કોઈ સામેથી ભેટ આપી જાય તો એ લેવાની ના નહોતા પાડતા, ભેટ સ્વીકારી લેતા.

અહેસાસના ભારથી દબાયેલી ઓશિયાળી સવિતા માટે તો આ સાહેબ દેવપુરુષ સમાન હતા. પોતાની નોકરી ચાલુ રહે ને દીકરાને ઉછેરી શકાય એ માટે આ દેવપુરુષને કૃપા નિરંતર મળવી જોઇએ એવી મજબૂરીની ભાવનાથી એણે સામે ચાલીને પોતાની જાત ફુઆને સમર્પિત કરી દીધી !'

એની નોકરીને દોઢેક વર્ષ થયું ત્યારે સ્ટાફમાં ચણભણ શરૂ થઈ ગઈ. એકાવન વર્ષના સાહેબ અને ચોવીસ વર્ષની સવિતા વચ્ચે ઇલુ-ઇલુ ચાલે છે એની બધાને ગંધ આવી ગઈ.

કાંતાફૈબાની નજર એક્સરે જેવી હોવા છતાં ફુઆના આ પ્રકરણની જાણ એમને ખૂબ મોડી થઈ. મારા પપ્પાને કોઇકે વાત પહોંચાડી કે તમારા બનેવીને ઓફિસની પટાવાળી જોડે લફરું છે. પપ્પાને પીડા થઇ. દુ:ખી થઈને એ ફૈબા પાસે પહોંચી ગયા. આ વાત ફુઆના અવસાનના સાતેક મહિના અગાઉની છે...'

આગળના શબ્દો ગોઠવવા માટે આરતી લગીર અટકી. શ્રીકાંત શાંતિથી સાંભળતો હતો.

'ફૈબાએ તદ્દન સાહજિકતાથી નાનાભાઈને સમજાવ્યું કે એમનો પગ કુંડાળે પડી ગયો છે એની મને ખબર છે, પણ એમાં એમનો કોઈ દોષ નથી; અમુક વસ્તુ તો કુદરતી રીતે જ થઇ જતી હોય છે. આ ઉંમરે એમની સાથે આ મુદ્દે ઝઘડવાનું ના શોભે. આખી જિંદગી મેં એમને જે સુખ નથી આપ્યું, એની કસર પૂરી કરવા જતી જિંદગીએ એ સુખ શોધીને એ ખુશ રહે છે એ જ મારો રાજીપો ! એમની ખુશીમાં મારે દીવાસળી નથી ચાંપવી, ભાઈ ! જુવારના સુક્કા રોટલાને બદલે ગરમાગરમ ફૂલકા રોટલી કોઈ થાળીમાં મૂકે તો ભલભલા ઋષિ-મુનિઓ પણ લલચાઈ જાય. તારા બનેવી ભગવાન તો છે નહીં, હાડ-માંસના માણસ તરીકે એમણે આ એક ભૂલ કરી એમાં એમની આખી જિંદગીની સારપ ભૂલીને સજા શા માટે કરવાની ?'

આરતી ભીના અવાજે બોલતી હતી. શ્રીકાંત સ્તબ્ધ બનીને સાંભળતો હતો.

'મોટી બહેનની વાત સાંભળીને પપ્પા પણ સ્તબ્ધ હતા.ફૈબાએ એમને આગળ કહ્યું કે ભાઈ ! હું પરણીને આવી એ પછી આખી જિંદગી એમણે મને સાચવી છે. મારી એકેય ઇચ્છા અધૂરી ના રહે એની એ માણસે કાળજી રાખી છે. એમની સરખામણીમાં હું તો સાવ અભણ જેવી. દેખાવમાંય અમારી જોડી હંસ અને કાગડીની જોડી જેવી લાગે એ છતાં એમણે ક્યારેય મને તિરસ્કારથી નથી જોઈ, ઓછું આવવા નથી દીધું. એકેએક વાતમાં મારી કાળજી રાખી છે. આ ઉંમરે એમણે એમનું સુખ શોધી લીધું એમાં એમનો કોઈ વાંક નથી.'

મોટી બહેનની આવી સમજણ જોયા પછી પપ્પા શું બોલે ?

'રિયલી ગ્રેટ !' શ્રીકાંત બોલી ઉઠ્યો. 'આવી ઉદારતા ક્યાંય જોવા ના મળે.'

'વાત હજુ અધૂરી છે...' આરતી એ આગળ કહ્યું. 'ફુઆ ગુજરી ગયા એના બે વર્ષ પછી એટલે આજથી ચારેક વર્ષ અગાઉ સવિતા ઉપર ફરીથી આભ તૂટી પડ્યું. એનો દીકરો છ વર્ષનો થઇ ગયો હતો. એની તબિયત લથડી. દસ ડગલાં ચાલે ત્યાં જ હાંફી જતો હતો. ત્યાંના ડોક્ટરે અમદાવાદ મોકલ્યા. ખબર પડી કે હાર્ટના વાલ્વમાં ખામી છે. ડોક્ટરે તાકીદ કરી કે તાત્કાલિક ઓપરેશન નહીં કરાવો તો ગમે ત્યારે ફૂગ્ગો ફૂટી જશે ! ત્રણ લાખના ખર્ચની વાત સાંભળીને સવિતા ઓફિસના સ્ટાફની સામે ચોધાર આંસુએ રડી પડી.'

સ્ટાફમાંથી કોઇકે કાંતાફૈબાને વાત કરી. ફૈબાએ સવિતાને બોલાવી. એ પછી સવિતા અને એના દીકરાને લઇને ફૈબા અમારા ઘેર આવ્યાં. પૈસાની પરવા કર્યા વગર આ છોકરાને સારામાં સારી ટ્રિટમેન્ટ મળે એ જોવાની જવાબદારી અમને સોંપીને ફૈબાએ પપ્પાના હાથમાં ત્રણ લાખ રૂપિયા પકડાવી દીધા ! પપ્પા તો આશ્ચર્યથી બહેન સામે જોઈ રહેલા. એ બાળકને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાવીને ફૈબા પપ્પા સાથે ઘેર આવ્યા. એ પછી ફૈબાએ ભીના અવાજે કહ્યું કે ભાઇ, તારા બનેવીએ મારા માટે શું નથી કર્યું ? એમના આધારે વટથી જીવી, એ અકાળે અવસાન પામ્યા તોય એટલી જોગવાઈ કરીને ગયા કે રાજરાણીની જેમ છેલ્લા શ્વાસ સુધી જીવવામાં મને કોઈ વાંધો ના આવે. જીવતેજીવ અને મર્યા પછી પણ એ મહાત્માએ મારા જેવી અભાગણીને ફૂલની જેમ સાચવી. એની સામે મારી કોઈ ફરજ જ નહીં ? એમના સંબંધનું સન્માન જાળવવા જેટલી ખાનદાની ના બતાવું તો એમનો આત્મા દુ:ખી થઇ જાય. એમની હયાતી નથી, પણ હું તો જીવતી છું ને ? પાપ ગણાય તો પાપ પણ એમને સવિતા સાથે સંબંધ હતો એ હકીકત છે. એ ઓશિયાળીએ તારા બનેવીને જે સુખ આપેલું એ ઋણનો ભાર મારા માથે છે. એમના સંબંધનું સન્માન જાળવવાની મારી જવાબદારી છે. એમાં મારાથી પાછીપાની ના થાય. સવિતાના દીકરાને બચાવવા જેટલા રૂપિયા જોઇએ એ હું પ્રેમથી આપીશ...'

આરતી ગળગળા અવાજે બોલતી હતી. 'શ્રીકાંત, ફૈબાના એ શબ્દો તો આજે પણ મારા કાનમાં પડઘાય છે...'

અચાનક કંઇક યાદ આવ્યું હોય એમ એણે શ્રીકાંત સામે જોયું. 'તેં સવિતાને પણ જોઇને ? ફૈબાને હોસ્પિટલમાં લાવ્યા ત્યારથી ભૂખ-તરસનું ભાન ભૂલીને એ ફૈબની પાસે જ બેસી રહી હતી. ફૈબા મૃત્યુ પામ્યા પછી ચોધાર આંસુએ રડતી રડતી એ હોસ્પિટલમાંથી નીકળી ગઈ હતી. શરમ અને સંકોચને લીધે એ આપણી સાથે ગામડે નહોતી આવી.'

આઈ.સી.યુ.માં ફૈબાના પલંગ પાસે સ્ટૂલ પર બેઠેલી સ્ત્રી સવિતા હતી એની શ્રીકાંતને અત્યારે ખબર પડી.

'શ્રીકાંત, હવે જવાબ આપ...' આરતી ભીના અવાજે પૂછતી હતી. 'મૃત પતિના આવા સંબંધનું પણ સન્માન જાળવનારી સ્ત્રી આખી દુનિયામાં તેં ક્યાંય જોઇ છે ખરી ?'

સ્તબ્ધ શ્રીકાંત શું બોલે ? એની આંખ સામે ફૈબાનો શામળો ચહેરો તરવરી ઉઠ્યો. અત્યારે એ જાણે દિવ્યતેજથી ઝળહળી રહ્યો હોય એવું એને લાગતું હતું.

(શીર્ષક પંક્તિ : લેખક)

## વહેતું જીવન

**અનુસંધાન**

નીતાબહેને હાર તેમના તરફ ફેંકીને કહ્યું, 'હવે એ પણ કહેશો કે આરતી સાથે તમારો કોઈ સંબંધ નથી?'

અશોક ગભરાઈ ગયા. 'તું શું બોલે છે?'

હું બધું જાણું છું. છેલ્લા છ મહિનાથી તું ઓફિસમાં મોડો સુધી રોકાય છે. મોબાઈલમાં આરતીના મેસેજ મેં જોયા છે. બે વખત તમે બંનેને રેસ્ટોરન્ટમાં સાથે જોયા છે. ગયા અઠવાડિયે તું કહેતો હતો કે અમદાવાદ મીટિંગમાં જઈ રહ્યો છે, જ્યારે હોટેલના બિલમાં આરતીનું નામ પણ હતું.' અશોક મૌન રહ્યા.

નીતા બહેન આગળ બોલ્યાં, 'અને આજે આ લાખો રૂપિયાનો હાર! કોના માટે ખરીદ્યો હતો? મારા માટે તો નથી ખરીદ્યો કારણએમાં આરતીનો 'છ' પણ કોતરાવેલો છે.આપણા લગ્નની વર્ષગાંઠ પણ નથી.' થોડી ક્ષણ માટે આખા હોલમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો.

અશોક ધીમા અવાજે બોલ્યા, 'હા... હું સ્વીકારું છું. છેલ્લા કેટલાક મહિનાથી આરતી સાથે મારા સંબંધો મર્યાદા બહાર ગયા હતા. હું તેને આ હાર ભેટ આપવા જતો હતો. પરંતુ મેં ભૂલ કરી છે.'

આ શબ્દો સાંભળતાં જ નીતા બહેન તૂટી પડ્યાં. 'પૈસાથી બધું ખરીદી શકાય, વિશ્વાસ નહીં.'

તેમણે રડતાં રડતાં અશોકને થપ્પડ મારી.ગુસ્સામાં અશોકે કાબૂ ગુમાવ્યો. પોતાના લગ્નજીવનનો ભાંડો ફૂટવાનું કારણ તેમને સામે ઊભેલો અજાણ્યો મનન જ લાગ્યો.

તેઓ મનન પર બરાડી ઊઠ્યા,તેણે મનનનો કોલર પકડી લીધો. 'તું જ આ બધું કરવા આવ્યો છે! તારા વગર આ વાત બહાર આવી જ ન હોત.' મનન ગભરાઈ ગયો. 'સાહેબ, હું તો માત્ર તમારી વસ્તુ પરત આપવા આવ્યો છું...'

'તું કોણ છે? તું મારા ઘરમાં ઝઘડો કરાવવા આવ્યો છે? કોના કહેવાથી આવ્યો છે? સાચુંબોલજે '!મનન ગભરાઈ ગયો.

'સાહેબ, ભગવાનને સાક્ષી રાખીને કહું છું, આ બોક્ષ મને રસ્તામાં તમારા ખિસ્સામાંથી પડતા જોયું હતું અને મને મળ્યું હતું.'

પરંતુ ગુસ્સામાં અંધ બનેલા અશોકે તેને જોરથી ધક્કો માર્યો.મનન જમીન પર પટકાયો.

એટલામાં ઘરના બે નોકરો પણ આવી ગયા.અશોકે ચીસ પાડીને નોકરોને કહ્યું, 'આને બહાર કાઢો.'

બંને નોકરોએ મનનને ખેંચીને બહાર લાવ્યો અને માર મારવા લાગ્યા.મનન હાથ જોડીને વિનંતી કરતો રહ્યો. 'મારો કોઈ દોષ નથી... હું તો ફક્ત તમારો હાર પરત આપવા આવ્યો છું...'

પણ કોઈએ તેની વાત સાંભળી નહીં.માર ખાતા ખાતા તેના હોઠ ફાટી ગયા, કપાળમાંથી લોહી વહેવા લાગ્યું અને તે અધમૂઓ થઈ ગયો.છેવટે સિક્યુરિટી ગાર્ડે તેને રસ્તા પર મૂકી દીધો.

થોડા સમય પછી એક રાહદારીએ તેને હોસ્પિટલ પહોંચાડ્યો.

સાંજે મનન ઘરે આવ્યો ત્યારે પત્નીની આંખોમાં આંસુ આવી ગયા.

તેણે ધીમેથી પૂછ્યું, 'શું થયું?'

મનને આખી ઘટના કહી.થોડીવાર મૌન રહ્યા પછી તે હળવું હસ્યો, પરંતુ એ હાસ્યમાં અસહ્ય પીડા છુપાયેલી હતી. તે ધીમા અવાજે બોલ્યો, 'અરે... હું ખોટો ઈમાનદાર બનવા ગયો! તેને ઘરે જવાને બદલે ફોન કરી દીધો હોત તો સારું હતું.'

પત્નીની આંખોમાં પણ પાણી આવી ગયું.તેણે કહ્યું, 'ના મનન, ખોટા તમે નથી. ખોટો તો તેમનો પ્રેમ હતો. જ્યાં વિશ્વાસ મરી જાય છે ત્યાં સચ્ચાઈ પણ શંકાસ્પદ લાગી જાય છે.'

## એક જ દે ચિનગારી

**અનુસંધાન**

ભલાઈ કરનારે યાદ રાખવા જેવી મહત્વની બાબતો :

૧. ભલાઈ કરો અને ભૂલી જાઓ.

૨. ભલાઈ એ શરત પણ નથી અને સોદો પણ નથી, ભલાઈ આપણી ફરજ છે.

૩. ભલાઈ એ બુજદિલીનો પર્યાય નથી તેમ દુષ્ટોને બહેકવા માટેનું મોકળું મેદાન પણ નથી.

૪. ભલા માણસે આત્મરક્ષા પૂરતું ચાતુર્ય તો કેળવવું જ પડે.

૫. ભલાઈને માણસ ભોટપણની સીમા સુધી ખેંચી જાય તો, દુષ્ટો, જુલમગારો અને ત્રાસદાયકોના શિકારથી એ બચી શકતો નથી.

૬. ભલાઈ એ અવગુણી પર ગુણ કરવાની અને સદ્ભાવ દેખાડવાની સદ્પ્રવૃત્તિ છે.

## રજનીગંધા

**અનુસંધાન**

ખાસ તો પેલી સાડા બાવીસ હજારવાળી કાંજીવરમ સિલ્ક સાડી માટે ત્યારે એ રાજાપાઠમાં આવીને બોલ્યો : 'અરે, ભાવતાલ શું કરવાનો ? મેડમ, આ સાડી મારા તરફથી ! જાવ બસ ?'

ભૈરવીબેને સાવ ભોટ હોવાની એક્ટિંગ કરતાં, અને કાંજીવરમ સિલ્ક સાડીનો પાલવ પોતાના ખભેથી નીચેની તરફ સરકાવતા પૂછ્યું, 'ઓ રીયલી ? ખરેખર ? હાઉ સ્વીટ !'

બસ, ભૈરવીબેન જાણતાં હતાં કે, આ કાળિયો, જાડિયો ટોટલી ઘાયલ થઈ ગયો છે !

પણ રમતની આ તો હજી શરુઆત હતી. દસેક દિવસ પછી ભૈરવીબેન એ દુકાને ફરીવાર ગયાં. આ વખતે સાવ સાદો અને સસ્તો સફેદ સાડલો જ લીધો. પેલાએ પૂછ્યું, 'શું થયું ?'

રડવા જેવું મોં કરીને ભૈરવીબેન બોલ્યાં : 'હવે શું કહું ? મારા પપ્પા એક્સપાયર થઈ ગયા... બિચારો મારો ભાઈ હજી નાનો છે. એને નવી સુપર બાઇક લેવી હતી પપ્પાએ પ્રોમિસ આપેલું કે બચતમાંથી જરૂર લઈ આપીશ પણ-'

'અરે બાઇક કેટલાની છે, એમ બોલો ને ?'

ભૈરવીબેને તરત જ આંકડો પાડી દીધો : 'આમ તો કાવાસાકીની બાઇક ૧૧ લાખમાં આવે છે, પણ એક પાંચ લાખની એફ.ડી. છે...'

'હોતું હશે ? એવી કોઈ એફ.ડી. તોડવાની નથી. બાઇકના પૈસા હું આપું છું ! બસ ?'

'પણ તમને પાછા ક્યારે...'

'મેં માંગ્યા ?' જગજીવનલાલે સીધો ભૈરવીબેનના ખભે હાથ મૂકી દીધો, 'અને માગવાનો પણ નથી, સમજ્યા ? અરે, માણસ માણસના કામમાં નહીં આવે તો કોણ આવશે ? બહુ દુ:ખ થયું તમારા પપ્પાનું સાંભળીને...'

ભૈરવીબેને જગજીવનલાલને હાથ ત્યાં સુધી પસારવા દીધો જ્યાં સુધી એ માણસના આખેઆખા શરીરની નસેનસમાં વીજળીનો કરંટ દોડતો ના થઈ જાય !

એમ તો ભૈરવીબેન હોંશિયાર હતાં. એટલે વધુ દિવસોનો ગેપ પાડ્યા વિના પંદરેક દિવસ પછી જ દુકાને પહોંચી ગયા. એ પણ ભરબપોરે ! ત્યારે તો સેલ્સમેન પણ નહોતો.

દસ-બાર સાડીઓ જોયા પછી કહ્યું : 'બસ, આટલી જ છે ? દુકાનમાં અંદર જે સ્ટોક ભરી રાખ્યો છે, એમાં જોવા જેવું કશું નથી ?'

જગજીવનરામ કંઈ તક ચૂકે ખરાં ? એ તરત જ ભૈરવીબેનને દુકાનના પાછલા અંધારિયા ભાગમાં લઈ ગયા અહીં જગજીવનલાલ જે ચાન્સ શોધતા હતા તે ભૈરવીબેને જ ઊભો કરી આપ્યો. જગજીવનલાલ ઊંચેથી એકાદ થપ્પી પાડવા જતા હતા ત્યાં જ 'હાય હાય ! આ ઉંદર !' એમ કરતા ભૈરવીબેન જગજીવનલાલને બાઝી પડ્યાં ! જગજીવનલાલ પહેલાં તો સ્તબ્ધ ! પણ પછીયે ભૈરવીબેને એમને છોડ્યાં નહીં એટલે એ પણ વળગ્યા...

બે મિનિટ પછી ભૈરવીબેન અચાનક સાડી સરખી કરતાં ખસીને બહાર નીકળી ગયાં 'કોઈ જોઈ જશે તો ? બળ્યું, તમે તો જબરા છો, હોં !

ત્યારબાદ થોડા થોડા સમયના અંતરે 'નાની બહેનની સગાઈમાં જમાઈને સોનાની ચેઈન કરાવી આપશે...'. 'બહેનના દહેજમાં મારે જ ઘરેણાં કરાવી આપવા પડશે ને' અને 'હું શું લગ્નમાં ઘરેણું પહેર્યા વિના જ જઈશ' એવી વાતો કરીને જગજીવનલાલ પાસેથી રૂપિયા કઢાવતા રહ્યાં.

હવે છેલ્લો દાવ રમવાનો ટાઇમ આવી ગયો હતો.

'હું શું કહું છું, આ તમારી દુકાન બહુ રિસ્કી છે. મારા ઘરે આવો ને, આજે રાત્રે ઘરમાં કોઈ નથી... અને સાંભળો આવતાની સાથે જ ચોંટી ના પડતા ! તમે છે ને પાછળ કિચન બાજુથી આવજો...'

એ રાત્રે હરખપદૂડા થતા જગજીવનલાલ પાછળના દરવાજેથી ઘરમાં ઘૂસ્યા. થોડાં અડપલા કરવા દીધાં પછી જગજીવનલાલ જેવા બે હાથે વળગી પડ્યા કે તરત જ ભૈરવીબેને ચીસાચીસ કરી મૂકી !

આખા ઘરમાં ફટાફટ લાઇટો ચાલુ થઈ ગઈ ! સામટા દસ- બાર જણા દોડી આવ્યા ભૈરવીબેને જગજીવનલાલને બે હાથ વીંટાળીને પકડી રાખ્યા હતા : 'જુઓને ! આ મુવો મને ચોંટી પડ્યો છે ! હલકટ, જંગલી ! નાલાયક !'

પહેલા બધાએ જગજીવનલાલને ઝૂડી નાખ્યો. પછી પોલીસને હવાલે કર્યો. એફઆઇઆર પણ લખાવી. સાથે સાથે વિડિયો અને ફોટા પણ આપ્યા, સાબિતી રૂપે.

બધું પત્યું તેના પંદરેક દિવસ પછી ભૈરવીબેન એના દીકરાને કહી રહ્યા હતાં :

'તારે બારમુ પાસ કરીને મેડિકલમાં જવું હતું ને ? તો એની ૩૫ લાખની ફીની વ્યવસ્થા થઈ જશે ! તને ખબર નહીં હોય, પણ મેં વરસો પહેલાં એક એફ.ડી. કરાવી રાખી હતી...'

ભૈરવીબેન જાણતાં હતાં કે એમનું આ કાતિલ રૂપ જ બહુ મોટી એફ.ડી. હતી.

## ઝાકળ બન્યું મોતી

**અનુસંધાન**

તો પછી એ માને અમારા વતી વિનંતી કરો કે આપનો રોગ ટળી જાય.''

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસે કહ્યું, ''હું એમ પણ કરી શકું નહીં.''

''એમાં વળી આપને શું વાંધો છે ? માની કૃપા જ માંગવાની છે ને ! એ જ તમારો રોગ હરી લેશે.''

''આ જ મારો મોટો વાંધો છે. મા સર્વશક્તિમાન અને દયાવાન છે એ સાચું, પણ એણે મારા માટે જે યોજના કરી હોય તે વધાવી લેવી જોઈએ. મા પાસે મારા દેહની પીડા દૂર કરવાનું માગું તો તો મારા જેવો બીજો કોઈ મૂર્ખ નહીં. માની પાસે તો અધ્યાત્મનો વિકાસ માગવાનો હોય, બીજું કશું નહીં.''

હકીકતમાં સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસે માને ક્યારેય વિનંતી ન કરી કે એમને રોગમુક્તિ આપે.

જગતને આધ્યાત્મિક ઉર્ધ્વતાનો માર્ગ દર્શાવતા સ્વામીએ સ્થૂળ દેહની પરવા કરી નહીં. તેથી તેઓ કહેતા હતા કે ''જગતમાં રહો, પણ તેનાથી પર એવા પરમ તત્ત્વનું ચિંતન કરો. પાણીમાં રહેલા કાચબાને જુઓ તે પાણીમાં રહે છે, પણ એનું લક્ષ કિનારા પર તેણે મુકેલા ઈંડામાં જ હોય છે.''

આમ માનવીએ ઈશ્વર પાસે પોતાની જાત માટે કશું માગવાનું હોતું નથી. પણ આવા પ્રલોભનનું આરોપણ કરીને માનવોએ ધર્મને વેચાણની વસ્તુ બનાવીને ઈશ્વરને દુન્વયી પ્રાપ્તિનો માર્ગ બનાવી દીધો છે.

## ક્ષણ-ક્ષણાર્ધ

**અનુસંધાન**

રેંટિયો વિશે કરેલી વાતને પણ આજના સંબંધે અનાકુલ ચિત્તે વિચારજો. અરે ભાષા-સાહિત્ય વિશેના તેમના વિચારો-અભિપ્રાયોને પણ ક્યારેક ક્યારેક તપાસશો. તમને લાગવાનું કે ગાંધીજીએ જીવનના કોઈ ક્ષેત્રને સ્પર્શવાનું બાકી રાખ્યું નથી. અરે, સ્ત્રી વિશે, યુવાનો વિશેનાં તેમના ખ્યાલોનો આજે પણ વિચાર કરશો તો આશ્ચર્ય થશે.

મારો મુદ્દો યુવાન મિત્રો, ગાંધીજી પાસે હવે તમારે ખરેખર પહોંચવાના દિવસો આવી પહોચ્યાં છે તે છે. તમે જરૂર તેમની સાથે ક્યાંક અસમંત થઈ શકો. પણ ત્યારેય યાદ રાખશો ત્યાં લગીરે સ્વાર્થની દુર્ગંધ નહીં હોય. ખાસ તો સત્ય-અહિંસાની એરણ પર પોતાના જીવનને મૂકીને જે અગિયાર વ્રતો જીવનભર તેમણે જીવ્યાં, એ મુદ્દાને સમજવા જેવો છે. માણસ કોઈપણ હોય તે જો આ ગાંધીજી ચીંધી દિશામાં જીવવા પ્રયત્ન કરે તો જરૂર તે ગાંધીસત્ત્વ સુધી પહોંચી શકે, અથવા તેને સમજવા એક ભૂમિકા પ્રાપ્ત થઈ રહે...

ગાંધીજીને માપવા હજી આપણે કોઈ માપદંડ ઊભો કરી શક્યા નથી, ઊભો થઈ શકે તેમ નથી. તેમણે જે કર્યું તેમાં તેઓ કૃષ્ણની જેમ પોતાને નિમિત્ત લખે છે. છતાં ગાંધીજી ભારતીય જનચેતનાના રથના કૃષ્ણ સમા સારથી હતા. માનવરૂપે રહી-જીવીને તેમણે દશાંગુલ ઊંચું જીવી બતાવ્યું છે. ઈતિહાસને પોતાને જીવિત રહેવા ગાંધી જેવી વ્યક્તિઓ પાસે અવારનવાર જવું પડે છે. વ્યક્તિ ચેતના અને રાષ્ટ્ર ચેતનાનું તેઓ ખુદ એક ભવ્ય દ્રષ્ટાંત હતા, ખુદનું ભાષ્ય હતા ! મારા યુવાન મિત્રો, ગ્રીકમાં ક્યારેક ક્યારેક યુવાનો સોક્રેટિસ બનવાનું સમણું જોતા હતી, તમે ગાંધીજી બનવાનું સ્વપ્ન જોઈ રહો- ગાંધીજીને પામીને તમે પણ ગ્રીક યુવાનની જેમ કહી રહો કદાચ - મારે ગાંધી બનવું છે !

## તારી અને મારી વાત

**અનુસંધાન**

ખોટા હતા. અને, પોતાની ભૂલ સ્વીકારવી એ બીજાની ભૂલ શોધવા કરતાં ઘણી વધારે મુશ્કેલ બાબત છે.

તો શું આપણે આપણી યાદશક્તિ પર જ વિશ્વાસ ન કરવો? શું આપણને જે યાદ આવે છે એ બધું શંકાની નજરે જોવું? એવું બિલકુલ નથી. આપણી યાદો આપણા જીવનનો મહત્વનો હિસ્સો છે. તે આપણને આપણા સંબંધો સમજવામાં, ભૂલોમાંથી શીખવામાં અને પોતાની ઓળખ જાળવવામાં મદદ કરે છે. કોઈ વ્યક્તિએ આપણી સાથે ખરેખર અન્યાય કર્યો હોય તો માત્ર તેની યાદ અલગ છે એટલા માટે આપણા અનુભવને નકારી શકાય નહીં. બે વ્યક્તિઓની યાદમાં તફાવત છે એટલે બંનેની વાત સરખી જ સાચી હોય એવું પણ નથી. પરંતુ પોતાની યાદને સાચી માનવી અને પોતાની યાદ જ સંપૂર્ણ સત્ય છે એવું માનવું, એ બંને વચ્ચે મોટો તફાવત છે. ક્યારેક વાત કરવાની આપણી રીતમાં નાનકડો ફેરફાર પણ સંબંધોમાં મોટો બદલાવ લાવી શકે છે. ''તેં હંમેશાં મારું અપમાન જ કર્યું છે'' એમ કહેવાને બદલે આપણે કહી શકીએ, ''એ દિવસે તારી વાતથી મને ખૂબ અપમાનિત થયાનો અનુભવ થયો હતો.'' એ જ રીતે, કોઈ કહે કે ''તેં એવું કહ્યું જ નહોતું'' ત્યારે તરત જ દલીલ કરવાને બદલે પૂછી શકાય, ''તને એ વાત કેવી રીતે યાદ છે, એ મને સમજાવશે?''

આ માત્ર શબ્દો બદલવાની વાત નથી. આ તો સામેવાળાના અનુભવ માટે મનમાં થોડી જગ્યા બનાવવાની વાત છે.

ઉપનિષદોની પરંપરા આપણને પોતાની મર્યાદિત ઓળખથી ઉપર ઊઠીને જોવાની પ્રેરણા આપે છે. રોજિંદા જીવનમાં એનો એક અર્થ એવો પણ કરી શકાય કે આપણે પોતાની જાત વિશે જે કહાણી બનાવી છે, એ જ આપણી સંપૂર્ણ ઓળખ નથી. આપણે પોતાની જાતને સારા માણસ માનતા હોઈએ એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ એનો અર્થ એવો નથી કે આપણા દરેક વર્તનમાં સારપ જ હતી. આત્મજાગૃતિની શરૂઆત ત્યારે થાય છે, જ્યારે આપણે પોતાની એવી યાદોને પણ તપાસવા તૈયાર થઈએ છીએ, જે આપણને નિર્દોષ સાબિત કરતી હોય.

પરિવારની દરેક જૂની તકરારનો ઉકેલ આવે જ એવું જરૂરી નથી. વીસ વર્ષ પહેલાં શું બન્યું હતું એ વિશે કદાચ બે વ્યક્તિઓ ક્યારેય એકમત ન થાય. પરંતુ સંબંધોમાં શાંતિ સ્થાપવા માટે ભૂતકાળ વિશે બંનેનો ચુકાદો એકસરખો હોવો જરૂરી છે ખરો? જો તમારો હેતુ એ શોધવાનો હોય કે 'ખરેખર' સાચું કોણ હતું, તો ઝાઝું કંઈ નહીં કરી શકો, એ કેસ ભાગ્યે જ બંધ થાય છે. પરંતુ આ સંજોગોમાં એટલી પરિપક્વતા પૂરતી હોય છે કે આપણે કહી શકીએ, ''મને આ ઘટના આવી રીતે યાદ છે, પણ તને એનો અનુભવ અલગ રીતે થયો હશે એ વાત હું સમજી શકું છું.'' હંમેશા યાદ રાખજો આપણી સ્મૃતિ સાચી હોઈ શકે, છતાં અધૂરી હોય છે. ઘણી વસ્તુઓ આપણે રેકોર્ડ જ નથી કરી હોતી પછી સંપૂર્ણ પ્લે-બેકનો દાવો કરવો કેટલો યોગ્ય ગણાય?! વિચારી જોજો...

## શબ્દસંહિતા

**અનુસંધાન**

સામાન્ય પ્રવાહથી થોડા અલગ થઈએ તો ક્ષણિક ટ્રેન્ડ્સ, અફવાઓ અને સામૂહિક વિચારસરણીથી બચી શકાય, ક્રાંતિકારી શોધ થઈ શકે, ચિત્રને વધુ સ્પષ્ટ રીતે જોવાની ક્ષમતા વધે. દુનિયાના ઘોંઘાટથી દૂર ઊંચાઈ પર રહેવાનાં કારણે, માત્ર ઉપરછલ્લી સમસ્યાઓ પર પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે, સમગ્ર વ્યવસ્થાની ખામીઓનું યોગ્ય વિશ્લેષણ કરી શકાય.

### શબ્દશેષ

**'આઈવરી ટાવર સરસ જગ્યા છે, જ્યાં સુધી એનો દરવાજો ખુલ્લો છે.'** - વૉલ્ટેર ડર્બી

## વેદના-સંવેદના

**અનુસંધાન**

મન મારી નાખીએ છીએ. એમની જરૂરિયાતોને આપણી જરૂરિયાતો કરતાં વધારે મહત્ત્વ આપીએ છીએ. એમના માટે સમય કાઢીએ છીએ, પરંતુ પોતાની જાત માટે સમય જ રહેતો નથી. ધીમે ધીમે આપણું પોતાનું અસ્તિત્વ જ ભૂલાઈ જાય છે. પછી એક દિવસ એ વ્યક્તિ દૂર થઈ જાય ત્યારે આપણને એવું લાગે છે કે જીવનમાંથી બધું જ છીનવાઈ ગયું. હકીકતમાં આપણે માત્ર એક વ્યક્તિને નથી ગુમાવી, એ વ્યક્તિને ખુશ રાખવાના પ્રયત્નમાં પોતાની જાતને પણ ક્યાંક ગુમાવી દીધી હોય છે.

એટલે જ હું વારંવાર કહું છું કે સંબંધોમાં પ્રેમ જેટલું જ સ્વમાન પણ જરૂરી છે. સામેની વ્યક્તિને પ્રેમ કરો, પરંતુ પોતાની જાતને ભૂલીને નહીં. કોઈની કાળજી લો, પરંતુ પોતાની લાગણીઓની અવગણના કરીને નહીં. સંબંધ બચાવવાનો પ્રયત્ન કરો, પરંતુ પોતાના આત્મસન્માનના ભોગે નહીં.

મનોવિજ્ઞાનમાં એક મહત્ત્વનો વિચાર છે, રેસીલીયન્સ કેળવો એટલે કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી ફરી બેઠા થવાની માનસિક ક્ષમતા મેળવો. કેટલાક લોકો જીવનમાં મોટા આઘાત પછી પણ ધીમે ધીમે સ્વસ્થ થઈ જાય છે. તેઓ ફરી કામ શરૂ કરે છે, નવા સંબંધો બનાવે છે, જીવનમાં રસ લે છે અને ખુશ રહેવાનું શીખે છે.આનો અર્થ એવો નથી કે એમને દુ:ખ થયું જ નહોતું. દુ:ખ તો થયું હતું, પરંતુ તેમણે દુ:ખને પોતાના સમગ્ર જીવન પર કબજો જમાવવા દીધો નહીં.

કેટલીક વ્યક્તિઓ દુ:ખદાયક અનુભવોમાંથી નવી સમજણ પણ મેળવે છે. પોતાની મર્યાદાઓ ઓળખે છે, સંબંધોમાં યોગ્ય સીમાઓ નક્કી કરે છે અને જીવનની પ્રાથમિકતાઓ બદલે છે. આને જા-ચિસચૌબ ચુંર એટલે કે આઘાત પછી થતો સકારાત્મક માનસિક વિકાસ કહેવામાં આવે છે.

જોકે દરેક આઘાત માણસને મજબૂત બનાવે જ એવું નથી. કેટલાક આઘાત માણસને લાંબા સમય સુધી હતાશા, ચિંતા અને નિરાશામાં પણ ધકેલી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં પરિવાર, મિત્રો કે માનસિક આરોગ્યના નિષ્ણાતની મદદ લેવી જરૂરી બની શકે છે. મદદ માગવી એ પણ હિંમતનું જ એક સ્વરૂપ છે.

એક બીજી રસપ્રદ વાત. જે વ્યક્તિએ આપણને દુ:ખ આપ્યું હોય તેને એક દિવસ પસ્તાવો થશે, એ રડશે, એને પણ એવું જ દુ:ખ મળશે, એવી કલ્પના કરીને ઘણા લોકો પોતાને આશ્વાસન આપે છે. પરંતુ શું ખરેખર આવું થશે જ? એવું કોણ જાણે છે? કદાચ થાય, કદાચ ન પણ થાય. બીજાને તેના કર્મનું ફળ ક્યારે મળશે એની રાહ જોવામાં આપણે આપણું વર્તમાન શા માટે બગાડવું? કોઈને દુ:ખી જોઈને મળતો સંતોષ ક્ષણિક હોઈ શકે છે. પરંતુ પોતે દુ:ખમાંથી બહાર આવીને સ્વસ્થ અને આનંદપૂર્ણ જીવન જીવવાનો સંતોષ ઘણો વધારે ઊંડો હોય છે. તમારી જીત સામેની વ્યક્તિના પસ્તાવામાં નથી, તમારી પોતાની માનસિક શાંતિમાં છે.

આથી જીવનમાં એક નવો નિર્ણય કરો. જે વ્યક્તિએ તમને દુ:ખ આપ્યું છે, તેના વિશે સતત વિચારવાનું ઓછું કરો. તેની દરેક વાતનો અર્થ શોધવાનું બંધ કરો. તેણે આવું શા માટે કર્યું હશે, તેને ક્યારે સમજાશે, તે ક્યારે પાછી આવશે, એવા પ્રશ્નોમાં જીવનનો અમૂલ્ય સમય બગાડશો નહીં. તમારા શોખ ફરી શરૂ કરો. જૂના મિત્રો સાથે જોડાઓ. પરિવાર માટે સમય કાઢો. શરીર અને મનની સંભાળ લો. અધૂરાં રહી ગયેલાં સપનાં પૂરાં કરવાનો પ્રયત્ન કરો. સૌથી મહત્ત્વનું, પોતાની જાત સાથે મિત્રતા કરો. એકલતા અને એકાંત વચ્ચે પણ મોટો તફાવત છે. એકલતામાં માણસને કોઈની ગેરહાજરી સતાવે છે, જ્યારે એકાંતમાં માણસ પોતાની હાજરી માણી શકે છે. જે વ્યક્તિ પોતાની જાત સાથે આનંદથી રહી શકે છે તે સંબંધોમાં પણ વધારે સ્વસ્થ રીતે જોડાઈ શકે છે. કારણ કે પછી સંબંધ તેની મજબૂરી નહીં, પરંતુ પસંદગી બને છે.

જીવનમાં બધાં લોકો હંમેશાં આપણી સાથે રહેવાના નથી. કેટલાક સંબંધો લાંબા ચાલે છે, કેટલાક અધવચ્ચે અટકી જાય છે. કેટલાક લોકો આપણને પ્રેમ આપે છે, કેટલાક અનુભવ આપે છે અને કેટલાક આપણને આપણી જાત વિશે ઘણું શીખવી જાય છે. પરંતુ કોઈ એક સંબંધનો અંત એ આપણા જીવનનો અંત નથી.

એક પ્રકરણ પૂરું થાય એટલે આખું પુસ્તક પૂરું થઈ જતું નથી. હજુ ઘણાં પાનાં લખવાનાં બાકી હોય છે. હજુ અનેક સવાર જોવાની બાકી હોય છે. હજુ ઘણાં સપનાં સાકાર કરવાનાં બાકી હોય છે. અને કદાચ જીવનનો સૌથી સુંદર સમય આવવાનો પણ બાકી હોય છે.

એટલે જેણે તમને રડાવ્યા છે તેના માટે આખી જિંદગી રડતા ન રહેશો. તેને માફ કરી શકો તો સારું, ન કરી શકો તો પણ પોતાની જાતને દુ:ખની કેદમાંથી મુક્ત કરવાનો પ્રયત્ન જરૂર કરજો.

માફ કરવાનો અર્થ અન્યાયને યોગ્ય ઠેરવવાનો નથી અને આગળ વધવાનો અર્થ ભૂતકાળને ભૂંસી નાખવાનો પણ નથી. આગળ વધવાનો અર્થ એટલો જ કે હવે ભૂતકાળને તમારા વર્તમાન અને ભવિષ્યનો માલિક બનવા નહીં દો.

અંતમાં એક જ વાત કહેવી છે. જેણે તમને રડાવ્યા છે તે એક દિવસ રડશે કે નહીં તેની મને ખબર નથી. પરંતુ તેના કારણે તમે આખી જિંદગી રડતા રહો, એ તો બિલકુલ યોગ્ય નથી. જીવન કોઈને સજા આપવા માટે નથી મળ્યું. જીવન પોતે જીવવા માટે મળ્યું છે.

તમારી આંખોમાંથી વહેલાં આંસુ કદાચ કોઈએ જોયાં નહીં હોય. તમારી વેદના કદાચ કોઈ સમજી શક્યું નહીં હોય. પરંતુ તમારી પોતાની લાગણીઓને તમે તો સમજી શકો છો ને? તો હવે તમારી જાતને થોડો પ્રેમ આપો. પોતાને થોડો સમય આપો. પોતાને ફરીથી જીવવાની તક આપો.

## ટોપ્સીટર્વી

**અનુસંધાન**

ગટરનું રિસાઇકલ કરેલું પાણી ઉદ્યોગોને વાપરવા આપી શકાય. દરિયાનું પાણી પીવાલાયક બનાવીને પાણીની તંગી ટાળી શકાય. આ દિશામાં તત્કાળ કશું કરવાની જરૂર છે. હવે જ્યારે અલ નીનોના કારણે આખેઆખું ઋતુચક્ર બદલાઇ ગયું છે એટલે ક્યારે કેટલો વરસાદ આવશે એ સો ટકા છાતી ઠોકીને કહી શકાય એવું રહ્યું નથી. સરકારી હવામાન ખાતાની આગાહી કે જોશીબુવાના વર્તારા ખોટા પડવા માંડ્યા છે. ભવિષ્યમાં પીવાના પાણીની તંગી વધવાની છે. માત્ર પીવાના પાણીની વાત નથી. પાણીના અભાવે ખેતીવાડીને પણ ભારે નુકસાન થઇ શકે છે. અત્યારે થવા માંડ્યું છે. ધાર્યા મુજબનો પાક ખેતીવાડીમાં નહીં લઇ શકાય. એટલે અનાજ અને શાકભાજી તેમજ ફળફળાદિની તંગી પણ ઊભી થવાની. એવા સમયે જેન ઝીને હિંસક આંદોલન કરતાં કોઇ રોકી શકે નહીં. ગુજરાતી ભાષાના મૂર્ધન્ય કવિ ઉમાશંકર જોશીના એક કાવ્યની પંક્તિ યાદ આવે છે. ભૂખ્યાજનોનો જઠરાગ્નિ જાગશે તો ખંડેરની ભસ્મકણીય ન લાધશે... હજુય સમય છે. દેશના દરેક રાજ્યમાં રૂફટોપ રૈનવોટર હાર્વેસ્ટિંગ પ્લાન્ટ ફરજિયાત કરવા જોઇએ. ટાવર બાંધનારા બિલ્ડરોને દરેક ટાવરમાં વોટર રિસાઇક્લીંગ પ્લાન્ટ નાખવાની કાયદેસર ફરજ પાડવી જોઇએ. ટોચના ઉદ્યોગપતિઓએ દરિયાના પાણીને મીઠું કરવાના પ્લાન્ટ નાખવાની દિશામાં તત્કાળ પગલાં લેવાં જોઇએ.

## મીડ વીક

**અનુસંધાન**

થયા હતા. યુધ્ધ એક એવા પેચમાં ફસાયું હતું જેમાંથી નિકળવું શક્ય ન હતું. છેવટે બંને પક્ષોએ વાતચીતનો સહારો લીધો. અમેરિકાને અંદરથી ડર હતો કે વધુ દબાણ કરવાથી સોવિયત સંઘ પણ યુધ્ધમાં ઝંપલાવી શકે છે.

૨૭ જુલાઇ ૧૯૫૩ના રોજ એક યુધ્ધવિરામ હેઠળ કોરિયા યુધ્ધનો અંત આવ્યો હતો. ઉત્તર કોરિયાનું નેતૃત્વ કિમ ઇલ સૂંગે કર્યુ જયારે દક્ષિણ ભાગનું નેતૃત્વ રાષ્ટ્રપતિ સિગમન રી એ કર્યુ જે સામ્યવાદના ભયંકર વિરોધી હતા. બંને નેતાઓ સમગ્ર કોરિયા પર શાસન ઇચ્છતા હોવાથી કોઇ પણ સમાંતર રેખાને વાસ્તવિક રેખા તરીકે સ્વીકારી નહી.યુધ્ધવિરામ સમાંન્તર રેખાને માન્ય ગણવાના સ્થાને અગ્રિમ પંકિતએ સેના ઉભી હતી ત્યાં જ સ્થિર થયો હતો. બંને પક્ષોને અલગ પાડવા માટે નવી રેખા સાથે એક બફર ઝોન તૈયાર કરવામાં આવ્યો હતો. સીમાની બંને તરફ અને ૧.૨ માઇલ ( ૨ કિમી) પાછળ હટીને સંબંધિત સેનાઓ વિકેન્દ્રીતકૃત (ડીએમઝેડ) બનાવવામાં આવ્યું જે પ્રાયદ્વીપની પશ્ચિમી તટ પર હાન નદીના મુખથી લઇને પૂર્વી તટ પર ઉત્તર કોરિયાઇ શહેર કોસોંગોથી થોડે દૂર દક્ષિણ સુધી લગભગ ૧૫૦ માઇલ (૨૪૦ કિમી) સુધી ફેલાયેલું હતું. અત્યંત સુરક્ષાવાળા વિસ્તારને ડીએમઝેડ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. યુધ્ધવિરામ રેખા હેઠળ દક્ષિણ કોરિયાને સમાનાંતર રેખાની ઉત્તરમાં આવેલા પૂર્વી પહાડી ક્ષેત્રનો અધિકાર મળ્યો જે સીમાંકન રેખા નકકી થઇ ત્યારે મુખ્ય સમરાંગણ ક્ષેત્ર રહયું હતું. ઉત્તર કોરિયાને ૩૮ મી સમાંન્તર રેખાની દક્ષિણમાં અને ૧૨૭ ડિગ્રી પૂર્વ દેશાંતરની પશ્ચિમમાં આવેલા લગભગ ત્રિકોણીય ભૂભાગ આપ્યો જેમાં કેસોંગ શહેર પણ સામેલ હતું. મહાસત્તાઓ એ પોતાની મહત્વકાંક્ષા અને મનમાની માટે સદીઓથી એક સંસ્કૃતિ ધરાવતા સાથે રહેલા એક મગની ફાડ ગણાતા કોરિયાને વિભાજીત કરી નાખ્યું હતું. ત્યારથી ઉત્તર અને દક્ષિણ કોરિયા એક બીજાના જાની દુશ્મન બનીને જીવી રહયા છે. ૨૦ મી સદીનું આ વિભાજન દુનિયા માટે સૌથી મોટા વિવાદ,વિષાદ અને અશાંતિનું મોટું કારણ પણ બન્યું છે.

## ફેટી લીવર

**અનુસંધાન**

### ફેટી લીવરવાળી વ્યક્તિઓ માટે આહારના સોનેરી સૂચનો :

ફેટી લીવરમાં ત્યાગવા લાયક ખોરાક : ખાંડ, ગોળ, મીઠાઈ, ઠંડા પીણાં, સોફ્ટ ડ્રીંક્સ, પેકેટવાળા જ્યૂસ, કેક-પેસ્ટ્રી, બિસ્કીટ જેવી બેકરીમાં બનતી તમામ મેંદાવાળી વાનગીઓ, ઘી, માખણ, અટકાવવામાં મદદ કરે છે. ગ્રીન-ટી અને બ્લેક કૉફીમાં એન્ટીઓક્સિડન્ટસનું પ્રમાણ સારું હોઈ ફેટી લીવરની સ્થિતિ સુધારવામાં ઉપયોગી છે. વાચક મિત્રો, યાદ રાખવું કે ક્રેશ ડાયટીંગ કે અનિયમિત આહાર લેવાથી ફેટી લીવરની સ્થિતિ વધુ વણસી શકે છે.

## આરોગ્ય સંપદા

**અનુસંધાન**

એ માટે ક્ષમતા અનુસાર દેશી દિવેલનો રેચ લઈ શકાય. મળશુદ્ધિ થવાથી શરીરમાં પેદા થતાં વિષતત્ત્વોના નિકાલની વ્યવસ્થા ઉભી થશે અને પ્રતિકાર શક્તિ વધશે. રોગ નિયંત્રણમાં આવે પછી દિવેલના રેચનની માત્રા ક્રમશ: ઓછી કરવી.

(૪) સ્ટ્રેસ, તનાવ, ઊંડા ભયની લાગણી, મનોદૌર્બલ્ય જેવી મનની ક્ષુબ્ધ કે વિક્ષિપ્ત વ્યવસ્થા શરીરની ઈમ્યુન સિસ્ટમને નબળી પાડે છે. મન-હૃદયમાં દબાવી રાખેલી ઈચ્છાઓ અને લાગણીઓ (SUPPRESSED FEELINGS)ને યોગ્ય અભિવ્યક્તિ ન મળે તો રોગ બનીને બહાર આવે છે. વ્યક્તિત્વમાં રહેલો ખાલીપો પૂરવા રચનાત્મક અને કળાત્મક પ્રવૃત્તિ અપનાવવી. પોતાની રચનાત્મકતાને અભિવ્યક્ત થવા દો. બંધનો અને નિષેધોમાંથી મુક્ત થાવ અને સમગ્રતાથી અસ્તિત્વનો આનંદ માણો.

એલર્જીજન્ય રોગો માટે પાયાના નિયમો પાળ્યા પછી વિશેષ ઉપચારોની સૂચિ આવતા લખમાં

(ક્રમશ:)

# મહામૃત્યુંજય મંત્રઃ શું મૃત્યુને ખરેખર ટાળી શકાય?

મહામૃત્યુંજય મંત્ર ઋગ્વેદના સાતમા મંડળના ૫૯મા સૂક્તના ૧૨મા મંત્રમાં જોવા મળે છે. તે ભગવાન રુદ્રને સમર્પિત છે, જેમને પાછળની શૈવ પરંપરામાં ભગવાન શિવ સાથે ઓળખવામાં આવ્યા છે. 'મહામૃત્યુંજય'નો અર્થ થાય છે - મૃત્યુ પર મહાન વિજય મેળવનાર. આ જ કારણે તેને સંકટ, માંદગી અને મૃત્યુના ભયના સમયે શ્રદ્ધાપૂર્વક જપવામાં આવે છે.

પરંતુ આ મંત્રનો મૂળ અર્થ સમજવા માટે તેની પંક્તિઓમાં ઊતરવું પડે. મહામૃત્યુંજય મંત્ર આ પ્રમાણે છેઃ

ૐ ત્ર્યંબકં યજામહે સુગન્ધિં પુષ્ટિવર્ધનમ્,
ઉર્વારુકમિવ બન્ધનાન્મૃત્યોર્મુક્ષીય મામૃતાત્.

**મહામૃત્યુંજય મંત્રના જાપથી આયુષ્ય ચોક્કસ વધે છે, ગંભીર રોગ મટી જાય છે અથવા મૃત્યુને અટકાવી શકાય છે, તે સાબિત કરતા પૂરતા અને વિશ્વસનીય વૈજ્ઞાનિક પુરાવા ઉપલબ્ધ નથી**

- 'ત્ર્યંબકં યજામહે' એટલે આપણે ત્રણ નેત્રોવાળા ભગવાનની ઉપાસના કરીએ છીએ.
- 'સુગન્ધિં પુષ્ટિવર્ધનમ્'નો ભાવ છે - જે જીવનનું પોષણ કરે છે અને સમૃદ્ધિ વધારે છે તેવા પરમ તત્ત્વની આરાધના.
- 'ઉર્વારુકમિવ બન્ધનાન્' - જેમ પાકેલું ફળ તેની વેલના બંધનમાંથી છૂટે છે, તેમ આપણે પણ મૃત્યુના બંધનમાંથી મુક્ત થઈએ.
- 'મૃત્યોર્મુક્ષીય મામૃતાત્' - આ શબ્દપ્રયોગનો સામાન્ય ભાવ છે, મૃત્યુમાંથી મુક્તિ મળે, પરંતુ અમૃતત્વથી વિખૂટા ન પડીએ. અહીં - - 'અમૃતત્વ'નો અર્થ માત્ર શરીરનું અનંત આયુષ્ય એવો જ નથી. આધ્યાત્મિક અર્થઘટનમાં તેને શાશ્વત તત્ત્વ કે મુક્તિ સાથે પણ જોડવામાં આવે છે.

## માર્કંડેય ઋષિની કથા અને મૃત્યુ પર વિજય

મહામૃત્યુંજય મંત્ર સાથે જોડાયેલી સૌથી જાણીતી પૌરાણિક કથાઓમાંની એક છે માર્કંડેય ઋષિની કથા. લોકપ્રચલિત કથા અનુસાર, માર્કંડેયનું આયુષ્ય માત્ર સોળ વર્ષનું હોવાનું નક્કી થયું હતું. પરંતુ તેઓ ભગવાન શિવના પરમ ભક્ત હતા. નિર્ધારિત સમયે જ્યારે યમરાજ તેમના પ્રાણ લેવા આવ્યા, ત્યારે માર્કંડેય શિવલિંગને વળગી રહ્યા. તેમની ભક્તિથી પ્રસન્ન થઈને ભગવાન શિવે તેમને મૃત્યુથી બચાવ્યા અને દીર્ઘજીવનના આશીર્વાદ આપ્યા.

આ કથાનાં વિવિધ સ્વરૂપો પ્રચલિત છે. તે મહામૃત્યુંજય મંત્રની ઋગ્વેદીય ઉત્પત્તિનો ઐતિહાસિક પુરાવો નથી, પરંતુ ભારતીય ધાર્મિક પરંપરામાં મૃત્યુ સામેની ભક્તિ, શ્રદ્ધા અને ઈશ્વરીય કૃપાનું પ્રતીક બની છે.

## તો શું મંત્રથી મૃત્યુ ટાળી શકાય?

આ પ્રશ્નનો જવાબ શ્રદ્ધા અને વિજ્ઞાનના દૃષ્ટિકોણથી અલગ પડે છે. ધાર્મિક માન્યતા મુજબ મંત્રજાપ સંકટમાં રક્ષણ, માનસિક બળ અને આધ્યાત્મિક શાંતિ આપી શકે છે. ઘણા લોકો માંદગી કે જીવનની મુશ્કેલ ઘડીઓમાં આ મંત્રનો જાપ આશા અને હિંમત મેળવવા માટે કરે છે. મહામૃત્યુંજય મંત્રની શક્તિ વિશે વાત કરતી વખતે શ્રદ્ધા અને વૈજ્ઞાનિક પુરાવા વચ્ચેનો ભેદ સમજવો જરૂરી છે. મંત્રજાપ, ધ્યાન અને લયબદ્ધ પુનરાવર્તનની માનસિક અસરો અંગે સંશોધન થઈ રહ્યું છે. કેટલાક અભ્યાસો સૂચવે છે કે નિયમિત મંત્રજાપ અથવા ધ્યાનની પદ્ધતિઓ તણાવ ઘટાડવામાં,

**મહામૃત્યુંજય મંત્રનું સૌથી ઊંડું રહસ્ય કદાચ આ છેઃ તે માત્ર મૃત્યુને દૂર કરવાની પ્રાર્થના નથી, પરંતુ મૃત્યુના ભયમાંથી મુક્ત થવાની અને જીવનના શાશ્વત અર્થને સમજવાની પ્રાર્થના પણ છે**

મનને શાંત કરવામાં અને ભાવનાત્મક સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. જોકે આ અસરો વ્યક્તિ, જાપની પદ્ધતિ અને અભ્યાસની ગુણવત્તા પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે.

પરંતુ અહીં એક મહત્ત્વનો તફાવત છે. મંત્રજાપથી માનસિક શાંતિ મળી શકે છે એ શક્યતા અને મંત્રના જાપથી મૃત્યુ ટાળી શકાય છે એ દાવો - આ બંને એકસરખા નથી. મહામૃત્યુંજય મંત્રના જાપથી આયુષ્ય ચોક્કસ વધે છે, ગંભીર રોગ મટી જાય છે અથવા મૃત્યુને અટકાવી શકાય છે, તે સાબિત કરતા પૂરતા અને વિશ્વસનીય વૈજ્ઞાનિક પુરાવા ઉપલબ્ધ નથી. આનો અર્થ એવો પણ નથી કે મંત્રજાપ નિરર્થક છે. તેનો ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક અને વ્યક્તિગત આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ હોઈ શકે છે.

કેટલાક લોકો માટે મંત્રજાપ મુશ્કેલ સમયમાં આશા, હિંમત અને આંતરિક સ્થિરતાનો આધાર બની શકે છે. પરંતુ તેને તબીબી સારવારના વિકલ્પ તરીકે જોવો યોગ્ય નથી. ગંભીર બીમારીમાં યોગ્ય તબીબી સલાહ અને સારવાર જરૂરી છે.

આમ, મંત્રની આધ્યાત્મિક શક્તિ અંગેની માન્યતા વ્યક્તિની શ્રદ્ધાનો વિષય છે, જ્યારે તેના આરોગ્યલક્ષી દાવાઓનું મૂલ્યાંકન વૈજ્ઞાનિક પુરાવાના આધારે થવું જોઈએ.

**મહામૃત્યુંજય મંત્રનું સૌથી ઊંડું રહસ્ય કદાચ આ છેઃ**

તે માત્ર મૃત્યુને દૂર કરવાની પ્રાર્થના નથી, પરંતુ મૃત્યુના ભયમાંથી મુક્ત થવાની અને જીવનના શાશ્વત અર્થને સમજવાની પ્રાર્થના પણ છે.

મૃત્યુ પર વિજય મેળવવાનો અર્થ શું ખરેખર ક્યારેય ન મરવું છે? કે પછી મૃત્યુ અનિવાર્ય છે એ જાણ્યા છતાં ભયમુક્ત થઈને જીવતાં શીખવાનું છે? આ પ્રશ્નનો જવાબ દરેક વ્યક્તિ પોતાની શ્રદ્ધા, અનુભવ અને જીવનદૃષ્ટિ પ્રમાણે શોધે છે.

# સપનામાં જ્યારે તમારું કે સ્વજનનું મૃત્યુ થાય છે...

## સ્વપ્નલોક

મૃત્યુ સંબંધિત સ્વપ્નો આપણને અસ્વસ્થ કરી મૂકે છે. તમને સ્વપ્નમાં એવું દેખાઈ શકે કે તમારું મૃત્યુ થઈ રહ્યું છે, તમારા કોઈ પ્રિયજનનું મૃત્યુ થયું છે, તમે કોઈની અંતિમવિધિમાં હાજર છો અથવા કબર પાસે ઊભા છો. પરંતુ એક મહત્ત્વની વાત યાદ રાખવી જોઈએઃ સ્વપ્નમાં મૃત્યુ દેખાય એનો અર્થ એ નથી કે તમારું કે તમારા કોઈ સ્વજનનું મૃત્યુ થવાનું છે. આ સપનું પ્રતીકાત્મક હોય છે.

## આ સ્વપ્નનો અર્થ શું હોઈ શકે?

એક સંભવિત અર્થ એ છે કે મૃત્યુ કોઈ પરિચિત વસ્તુના અંત અને નવી શરૂઆતનું પ્રતીક હોય. આપણે જીવનના જુદા જુદા તબક્કાઓમાંથી પસાર થતા રહીએ છીએ. બાળપણ કે યુવાની પૂરી થાય છે, સંબંધો બદલાય છે, નોકરી કે કારકિર્દીનો અંત આવે છે, સંતાનો મોટાં થઈને ઘર છોડે છે અને સમય જતાં આપણું વ્યક્તિત્વ પણ બદલાય છે. આ બધા ફેરફારો જરૂરી હોય કે આવકારદાયક હોય, છતાં ક્યારેક તેમની સાથે કંઈક ગુમાવ્યાની લાગણી જોડાયેલી હોય છે.

મૃત્યુનું સ્વપ્નનો સંબંધ આ ફેરફાર સાથે જોડાયેલો છે. કદાચ તમે તમારી જૂની ઓળખ પાછળ છોડી રહ્યા છો, કોઈ બદલાઈ રહેલા સંબંધને કારણે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો અથવા ભવિષ્યમાં શું થશે તેની અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરી રહ્યા છો. સ્વપ્ન દરમિયાન તમને કેવું લાગે છે એ પણ મહત્ત્વનું છે. દુઃખ, ભય, રાહત, શાંતિ કે પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર - આ દરેક લાગણી અનુસાર સપનાનો અર્થ બદલાઈ જાય છે.

## ૨. સપનાના પ્રકારો

મૃત્યુ સંબંધિત સ્વપ્નો જુદી જુદી રીતે આવી શકે છે.

પોતાના મૃત્યુનું સ્વપ્નઃ તમે તમારી જ અંતિમવિધિ થતી જુઓ છો, પોતાને મૃત્યુ પામતા અનુભવો છો અથવા તમારું જીવન પૂરું થઈ રહ્યું છે એવું જુઓ છો. આવું સ્વપ્ન જીવનમાં થતા ફેરફારો, પોતાની નબળાઈ અથવા તમે કેવી રીતે જીવી રહ્યા છો એ વિશે વિચારવાની તક બની શકે છે.

માતા-પિતા કે કોઈ પ્રિયજનનું મૃત્યુઃ તમે સ્વપ્નમાં કોઈ નજીકની વ્યક્તિને ગુમાવી દો છો અને ગભરાઈને જાગો છો. આ સ્વપ્ન તે વ્યક્તિ સાથેના લગાવ, તેનાથી વિખૂટા પડવાના ડર અથવા તેની તબિયત અને સુખાકારી વિશેની ચિંતા સાથે જોડાયેલું હોઈ શકે છે.

પહેલેથી મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિને સ્વપ્નમાં જોવીઃ તમને તમારા સ્વર્ગસ્થ માતા-પિતા, મિત્ર કે સગાં જોવા મળે છે. આવાં સ્વપ્નો જૂની યાદો, તેમની ખોટ સાલવી, તેમના મૃત્યુનું દુઃખ અથવા તમારા જીવનમાં તેમનું આજે પણ રહેલું ભાવનાત્મક મહત્ત્વ દર્શાવી શકે છે.

કોઈની અંતિમવિધિમાં હાજર રહેવુંઃ તમે સ્વપ્નમાં શોક મનાવતા લોકોની વચ્ચે હો, અંતિમયાત્રા જોતા હો કે કબર પાસે ઊભા હો. આ સ્વપ્ન કોઈ બાબતનો અંત સ્વીકારવાની કે મનથી તેમાંથી બહાર આવવાની પ્રક્રિયા સાથે જોડાયેલું હોઈ શકે છે.

કોઈના મૃત્યુના સમાચાર મળવાઃ તમે ફોન કે સંદેશ દ્વારા કોઈના મૃત્યુના સમાચાર સાંભળો છો, પરંતુ મૃત્યુ થતું જોયું નથી. આ સ્વપ્નમાં આઘાત અને લાચારીની લાગણી મહત્ત્વની હોઈ શકે છે.

**આ સપનાનો અર્થ એ છે કે કદાચ તમે તમારી જૂની ઓળખ પાછળ છોડી રહ્યા છો, કોઈ બદલાઈ રહેલા સંબંધને કારણે સંઘર્ષ અનુભવી રહ્યા છો અથવા ભવિષ્યમાં શું થશે તેની અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરી રહ્યા છો.**

મૃત્યુમાંથી બચી જવું કે ફરી જીવતા થવુંઃ તમે મૃત્યુની નજીક પહોંચી જાઓ છો, જીવલેણ અકસ્માતમાંથી બચી જાઓ છો અથવા મૃત્યુ પછી ફરી જીવતા થાઓ છો. આ સ્વપ્ન મુશ્કેલીમાંથી બહાર આવવા, ફરી બેઠા થવા કે જીવનમાં નવી શરૂઆત કરવાના પ્રતીક તરીકે સમજી શકાય છે.

## આ સ્વપ્નમાંથી શું શીખી શકાય?

કદાચ આ સ્વપ્નમાંથી મળતો સૌથી મહત્ત્વનો સંદેશ આ છેઃ કોઈ વસ્તુ ગુમાવવાનો ડર આપણને એ વસ્તુ આપણા માટે કેટલી મહત્ત્વની છે તેનું ભાન કરાવે છે. આવું સ્વપ્ન આપણને આપણા પ્રિયજનોની કદર કરવા, મનમાં રહેલી પણ ક્યારેય ન કહેવાયેલી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા અને સમયનો વધુ સમજદારીથી ઉપયોગ કરવા પ્રેરે છે.

શું આપણે એવી કોઈ વસ્તુને કે સંબંધને પકડી રાખ્યો છે જેનો અંત આવી ચૂક્યો છે? શું આપણને વૃદ્ધ થવાનો કે જીવનના નવા તબક્કામાં પ્રવેશવાનો ડર લાગે છે? શું આપણે કોઈ સંબંધને એટલો સહજ માની લીધો છે કે તેની કદર કરવાનું ભૂલી ગયા છીએ?

મૃત્યુનું દરેક સ્વપ્ન આવે ત્યારે તેનો કોઈ છુપાયેલો અર્થ શોધવા માટે બેચેન થવાની જરૂર નથી. ક્યારેક આવાં સ્વપ્નો માત્ર માનસિક તણાવ, દુઃખ કે ઊંઘ દરમિયાન ચાલતી સામાન્ય માનસિક પ્રક્રિયાઓનું પરિણામ હોય છે.

એક વાત યાદ રાખોઃ સ્વપ્નનો સંદેશો એવો નથી કે મૃત્યુ નજીક છે, પરંતુ આ સપનાનો અર્થ એ છે કે જીવન સતત બદલાતું રહે છે અને આપણો સમય તથા આપણા સંબંધો મહત્ત્વના છે.

આમ, મૃત્યુનું સ્વપ્ન આપણને જીવનને વધુ સંપૂર્ણ રીતે જીવવાની પ્રેરણા આપી શકે છે - ડરના કારણે નહીં, પરંતુ વધુ સભાનતા, પ્રેમ અને હિંમત સાથે.

## Health is Wealth

# ફેટી લીવરમાં આહારનું મહત્ત્વ

## માર્ગી

માનવ શરીરના પાંચ મહત્ત્વના અવયવો મગજ, હૃદય, ફેફસાં, કીડની અને લીવરને પ્રાયમરી વાયટલ ઑર્ગન્સ કહેવાય છે. એમાં પણ લીવર એટલે કે યકૃત શરીરમાં રહેલું સૌથી મોટું નક્કર અંગ અને ગ્રંથિ છે. શરીરની કાર્યપ્રણાલીને સુવ્યવસ્થિત રાખવા આજ લીવર પ્રતિદિન આશરે પાંચસો જેટલાં મહત્ત્વના કાર્યો કરે છે. તે ખોરાકમાંથી મળતાં પોષકતત્ત્વોના ચયાપચયમાં, ચરબી અને ગ્લુકોઝના નિયંત્રણમાં, શરીરમાંથી હાનિકારક પદાર્થો દૂર કરવામાં, વિટામીન્સ તથા મીનરલ્સનો સંગ્રહ કરવામાં, લોહી ગંઠાવવાનું નિયમન કરવામાં, આયર્ન રિસાયક્લીંગથી લઈ શરીરને ચેપ સામે રક્ષણ આપવા જેવાં અનેક કાર્યોમાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે.

જ્યારે લીવરના કોષોમાં વધારાની ચરબી જમા થાય છે ત્યારે એને ફેટી લીવર ડીસીઝ કહેવાય છે. લીવરમાં કેટલાં ટકા કોષોમાં ચરબી જમા થઈ છે એના આધારે ફેટ લીવર ગ્રેડ નક્કી થાય છે. જેમ જેમ ફેટીલવર ગ્રેડ ૧ (સામાન્ય શ્રેણી)થી સ્થિતિ ફેટી લીવર ગ્રેડ ૩ (ગંભીર શ્રેણી) તરફ જતી જાય છે, તેમ તેમ લીવરની સ્થિતિ કથળતી જાય છે અને કેટલીક ઉગ્ર અવસ્થામાં લીવરને કાયમી નુકસાન થઈ શકે છે.

ફેટી લીવર થવાની સંભાવના વધુ પડતો ચરબી અને શર્કરાયુક્ત ખોરાક ખાવાવાળા તથા મલાઈ યુક્ત વાનગીઓ તળેલાં ફરસાણ, ભજીયા, ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ, ફાસ્ટ ફૂડ અને કાજુ ન ખાવા. આલ્કોહોલ સદંતર ત્યાગવો.

## ફેટી લીવરમાં ખાવા લાયક ખોરાક

પાલક, મેથી, તાંદળજો જેવી તમામ ભાજી, દૂધી, તુરિયા, બ્રોકલી, કોબીજ, ફ્લાવર, ગાજર, ભીંડા, કારેલાં જેવાં શાક. ફળોમાં સફરજન, પેર, કાળી તથા લાલ દ્રાક્ષ, જામફળ, બ્લુ બેરીઝ, સ્ટ્રોબેરીઝ, બ્લેક બેરીસ, કેનબેરીઝ, લીવરમાં સેલ્યુલર ડેમેજ સામે રક્ષણ આપનારા હોઈ વિશેષ લેવો. સંતરા, મોસંબી, લીંબુ, કીવી અને પપૈયામાં વીટામીન 'સી' સાથે એન્ટિઓક્સિડન્ટસ સારી માત્રામાં હોઈ લીવરમાં ચરબી જમા થતી અટકાવવામાં મદદરૂપ છે. ફળોના

**યોગ્ય આહાર, નિયમિત કસરત, વજનનું નિયંત્રણ કરવાથી લીવરમાં જમા થયેલી ચરબીમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો શક્ય છે**

જ્યૂસ પીવા કરતાં આખા ફળોમાં ફાયબર્સ મળતા હોવાથી વધુ ફાયદો કરે છે. આખા અનાજ અને મિલેટસમાં ઘઉં, જુવાર, ઓટ્સ, જવ, રાગી તથા મલ્ટીગ્રેઈનની રોટલી, ભાખરી, બ્રાઉન રાઈસ ને આહારમાં સ્થાન આપી શકાય. કઠોળમાં મગ, ચણા, તમામ પ્રકારની દાળ, ફણગાવેલા કઠોળ ખાવા યોગ્ય છે. લો ફેટ દૂધમાંથી બનાવેલાં દહીં છાશ લઈ શકાય. લો-ફેટ પનીરમાં વ્હે-પ્રોટીન હોવાથી લીવરને ઓક્સિડેટીવ સ્ટ્રેસ સામે રક્ષણ આપે છે. ટોફુ અને સોયાબીનમાં આયસોફ્લેવોન્સ હોઈ ઈન્સ્યુલીન સેન્સીટીવીટી સારી કરી લીવરમાં ચરબી જમા થતી મેદસ્વી લોકો, ટાઈપ-૨ ડાયાબીટીસ, હાઈ બીપી ઈન્સ્યુલીન રેસીઝન્ટસવાળા, જેમને ટ્રાયગ્લીસરાઈડ અને કૉલેસ્ટેરોલ વધારે રહેતું હોય, બેઠાડુ જીવ જીવનારા લોકો અને દારૂનું વ્યસન કરનારામાં વિશેષ રહેલી છે. અમુક દવાઓની આડઅસરથી તથા વંશપરંપરાગત પણ ફેટી લીવર થઈ શકે છે. ફેટી લીવર ગ્રેડ ૧ની શરૂઆતમાં ખાસ કોઈ લક્ષણો દેખાતા ન હોવાથી વ્યક્તિને આ સ્થિતિની જાણ હોતી નથી. પણ સોનોગ્રાફી અને બ્લડ રીપોર્ટ દ્વારા આનું પરિક્ષણ થઈ શકે છે. પણ કેટલાક કિસ્સાઓમાં અતિશય થાક, નબળાઈ, પેટની જમણી બાજુ દુઃખાવો, અસ્વસ્થતા, ઉબકા, અરુચિ, પાચન સંબંધિ સમસ્યા, વજન ઘટવું જેવા લક્ષણો જોવા મળતાં હોય છે. સારી વાત એ છે કે ફેટીલીવરની શરૂઆતના તબક્કામાં જીવનશૈલીમાં પરિવર્તનો જેમ કે યોગ્ય આહાર, નિયમિત કસરત, વજનનું નિયંત્રણ કરવાથી લીવરમાં જમા થયેલી ચરબીમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો શક્ય છે. ફેટીલીવરની સારવાર અને નિયંત્રણમાં આહારનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

# એલર્જીના ઉપચાર માટે પાયાની સમજણ

## આરોગ્ય સંપદા

### વિસ્મય ઠાકર

(લેખ-૨)

દમ (અસ્થમા), શીળસ (અર્ટીકેરિઆ) અને ખરજવું (એક્ઝીમા) જેવી એલર્જીજન્ય સમસ્યાઓ માટે વિવિધ ચિકિત્સા પધ્ધતિના સંદર્ભે લેવામાં આવતી દવાઓ લાંબા કે ટૂંકા ગાળાની અસરો બતાવી શકે છે. જ્યાં સુધી દવાઓ લેવામાં આવતી હોય ત્યાં સુધી રોગ નિયંત્રણમાં રહે. દવાઓ જેવી બંધ થાય એટલે રોગ ફરી દેખાય. ક્યારેક દવાઓની અસરથી અંકુશમાં રહેતો રોગ દવાઓ બંધ થતાં વધુ ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે, તો ક્યારેક અન્ય કોઈ રોગમાં પરિવર્તન પામે એવું શક્ય છે. ક્વચિત્ પેનીસિલીન અને આર્યનના ઈન્જેકશનથી પેદા થતું એનાફિલેક્ટીક શોક જેવું એલર્જીક રિએકશન પ્રાણઘાતક પણ થઈ શકે.

એલર્જીના ઉપચાર સંદર્ભે જ્યારે ઔષધશાસ્ત્ર કોઈ નિશ્ચયાત્મક વલણ અપનાવતું નથી, ત્યારે કોઈપણ ઉપચાર પદ્ધતિનું ઔષધ અપનાવતા પહેલાં તમારી રોગપ્રતિકાર શક્તિનું સંતુલન જાળવી રાખવું આવશ્યક બને છે. ખાન-પાનના સાદા નિયમો પાળી, ઈમ્યુનીટી વધારનાર સરળ યુક્તિઓ અપનાવી નહિવત ઔષધિ-દવાઓથી રોગને નીવારી શકાય છે. જર્મન તબીબ હેનેમન એલર્જીજન્ય લક્ષણોને રોગાવસ્થા અને એ પાછળના કારણોને અસંતુલિત થયેલી પ્રતિકાર શક્તિ માને છે. શરીરમાં રહેલી આ પ્રતિકાર શક્તિ-ઈમ્યુનીટી-વાયટલ ફોર્સ (VITAL FORCE) ને સંતુલનમાં રાખવા માટેના પાયાના નિયમો પર નજર નાખીએ.

(૧) એલર્જન નાક વાટે શરીરમાં પ્રવેશતાં જ શરીર સૌ પ્રથમ એનો પ્રતિકાર કરે છે. શરીર પોતે છીંકો કે ઉધરસ દ્વારા આ પ્રકારના તત્ત્વોને બહાર ફેંકવા પ્રયત્ન કરે છે. આવા વખતે છીંકો કે ઉધરસ મટાડવા તાત્કાલિક કોઈ ઉપચાર કરવો નહિ. ધીરજ રાખી શરીરને એનું કામ કરવા દેવું - આ ઉપચાર માટેનો પ્રથમ નિયમ છે. નાકમાં પ્રવેશતા ધૂળ, ડસ્ટ કે પોલન જેવાં એલર્જનને અટકાવવા નાકમાં હુંફાળુ કરેલું દેશી દિવેલ લગાવી રાખવું. દિવેલની ચીકાશ સાથે આવા તત્ત્વો ચોંટી રહેશે અને ફેફસામાં દાખલ થશે નહિ. પ્રદૂષિત વાતાવરણમાં નીકળો ત્યારે નાક આગળ કોટનનો રૂમાલ અથવા નેસલ માસ્ક પહેરી રાખવાથી પણ એલર્જન શરીરમાં પ્રવેશતા અટકાવી શકાય છે.

(૨) બીજો મહત્ત્વનો નિયમ આહારના પ્રમાણનો છે. જ્યારે પણ એલર્જીજન્ય રોગનો હુમલો આવે ત્યારે ભોજનને સદંતર ત્યાગી આત્યંતિક ઉપવાસ કરવા ઉચિત નથી. એમ કરવાથી પણ રોગપ્રતિકાર શક્તિ નબળી પડે છે. વળી તેનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ પેટ ભરીને ભોજન કરવું, એની સાથે દવાના જોરથી રોગને કાબુમાં રાખવો એ પણ યોગ્ય નથી. એલર્જીના દર્દીએ હંમેશા ભૂખ કરતાં ઓછો, અલ્પ અને હલકો ખોરાક ખાવો. ગરમ-ગરમ અને રૂચિકર ભોજન ખાવું પથ્ય છે. વધુ પડતાં ખાટાં અને આથાવાળા પદાર્થો ત્યાગવા. સૂંઠ પોતે રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારનાર પરમ દ્રવ્ય હોઈ, સેવન કરવા યોગ્ય છે. સૂંઠ નાખી ઉકાળીને તૈયાર કરેલું હુંફાળું પાણી પ્રતિ દોઢથી બે કલાકના અંતરે પીધા કરવું.

એલર્જી પેદા કરનાર એલર્જન જ્યારે શરીરમાં પ્રવેશે ત્યારે એની સામે લડત આપવા લોહીમાં એક પ્રકારના પ્રતિકણો (એન્ટિબોડી) પેદા થાય છે જે રોગોત્પાદક તત્ત્વોનો નાશ કરવા કાર્યશીલ બને છે. ક્યારેક એન્ટિજન અને

**એલર્જીના દર્દીએ હંમેશા ભૂખ કરતાં ઓછો, અલ્પ અને હલકો ખોરાક ખાવો**

એન્ટિબોડીના પરસ્પરના યુદ્ધ દરમિયાન હિસ્ટામીન નામના તત્ત્વનું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય તો પણ એલર્જીના લક્ષણો વધુ ઉગ્ર બને છે. આવા વખતે હળદરમાં રહેલું કર્ક્યુમીન નામનું રંજક દ્રવ્ય હિસ્ટામીનને નિયંત્રિત કરી રોગ પ્રતિકાર શક્તિ વધારે છે. એ માટે બે થી અઢી ગ્રામ હળદર સરખા ભાગે સાકર ઉમેરી હુંફાળા પાણી સાથે સવાર-સાંજ એમ દિવસમાં બે વખત લઈ શકાય.

(૩) કબજિયાત - બંધકોષનું નિવારણ કરી આંતરડા શુદ્ધ રાખવા - એ રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારવા પાયાનો ત્રીજો નિયમ છે.

|| અનુસંધાન પાના નં.૦૮ પર

## કાકુરો

3816 | ૨૮ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૬

**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 શુકલ

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 16 | 7 | | | | |
| 8 | 7 | 1 | 22 | | | 14 |
| 21 | 9 | 4 | 8 | | 7 | 5 |
| | 7 | 2 | 5 | 11 16 | 2 | 9 |
| | 13 | 21 3 | 9 | 8 | 4 | 15 |
| 10 | 9 | 1 | 17 | 7 | 1 | 9 |
| 10 | 4 | 2 | 3 | 1 | | 6 |

## ગુજરાત સમાચાર સુડોકુ

ક્રમ નં. ૬૨૯૦
૨૮ઓક્ટોબર, ૨૦૨૬

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ૭ | | | | | | | | |
| | | ૨ | | ૧ | | ૮ | ૬ | |
| | | ૧ | ૯ | | | ૪ | | ૫ |
| | | | ૭ | | ૯ | | ૫ | |
| ૩ | ૧ | | ૨ | | ૮ | | ૪ | ૯ |
| | ૬ | | ૪ | | ૧ | | | |
| ૯ | | ૫ | | | ૬ | ૨ | | |
| | ૭ | ૮ | | ૪ | | ૫ | | |
| | | | | | | | | 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 શુકલ)

## એરાઉન્ડ ધ વર્ડ્સ

- રીટા શાહ

### આડી ચાવી

૧. દેવળનો ..... જે આવે તે વગાડે (૨)
૩. લખ ..... જન્મના ફેરા (૨)
૫. ..... છાશ ઉકરડે ફેંકી (૨)
૬. રંગમાં ..... પડ્યો (૨)
૭. એક તેલી બી (૨)
૯. શેરડીનો ..... પી ને આવ્યા (૨)
૧૦. ઠેસ, ચાલવામાં પગનું વસ્તુ સાથે અથડાવું તે (૩)
૧૧. પાંપણના મૂળ આગળ થતી ફોલ્લી (૩)
૧૨. પેટ કરાવે ..... (૨)
૧૩. સોના-ચાંદીનું પાતળું પડ (૩)
૧૪. ..... ના આગલા દોડે એટલે પાછલા ન દોડે (૩)
૧૬. લાલો ..... વગર લોટે નહી (૨)
૧૭. કેરીની એક જાત (૩)
૧૮. રડતી ....., ઉદાસ મોં વાળું (૩)
૧૯. મન, મોતી ને ..... તૂટ્યું ન સંધાય (૨)
૨૧. શરીરની ઊંચાઈ કે જાડાઈ (૨)
૨૩. કૂવા ઢાંકણ ઢાંકણું ઘર ઢાંકણ ..... (૨)
૨૪. ઉંબરો ઓળંગો તો તમને મારા ..... છે (૨)
૨૫. વહેતા પાણીમાં થતું કૂંડાળું (૩)
૨૬. નામાનો ચોપડો (૨)

### ઊભી ચાવી

૧. ઘમ રે ઘમ ..... બાજરો ને બંટી (૨)
૨. બળિયાના બે ..... (૨)
૩. જેની ચારે બાજુ સરખી હોય તેવી આકૃતિ (૩)
૪. ઠંડું, ટાઢું (૨)
૫. ..... જળનું માછલું મીઠા જળમાં મરે (૨)
૬. હાથ રળે પેટ ભરાય, ભાગ્ય રળે ..... ભરાય (૩)
૮. લણવાની ક્રિયા (૩)
૯. રચવું તે, સજાવટ (૩)
૧૦. ..... નિશાળિયાને વતરણાં ઘણા (૨)
૧૧. ....... કાઢવી, ધમકાવવું (૨)
૧૪. સરિતા, નદી (૨)
૧૫. ..... બૂરી ચીજ હૈ (૩)
૧૬. ગધેડો પગેથી મારે (૨)
૧૭. પખવાડિયે નીકળતું છાપું (૩)
૧૮. રૂ કાંતીને કાઢેલો તાર (૩)
૧૯. ..... ની હોડીથી દરિયો ન તરાય (૩)
૨૦. એકનું નામ ને બીજાનું ..... (૨)
૨૨. દાવાનલ (૨)
૨૩. ..... વગરનો નાથિયો ને નાણે નાથાલાલ (૨)
૨૪. દસ્તક કરવી, ..... કરવી (૨)

## આચરકુચર

**બ્રેકીંગ NEWS**

વરાળ અને ધૂમાડો
મેરેથોન સ્પર્ધામાં
હરીફ છે;
પરપોટા અને ઝાકળે
પાણીની પરબ
ખોલી છે;
રણે મૃગજળ
પર
છેતરપીંડીનો આરોપ
મૂક્યો છે;
અદાલતમાં
રંગોના કોપીરાઈટ
માટે
કેસ દાખલ થયો છે
અરજદારોમાં
ફૂલો, મેઘધનુષ, પતંગિયા !

**રૂટિનમાં...**

ફિલ્ડીંગમાં ધાબુ બારી
લોબી રાખું છું
એજન્ડામાં જૂલી, બબલી
બોબી રાખું છું.
સંબંધ રહે કરચલી
વગરના
નજરની ઈસ્ત્રીમાં
ધોબી રાખું છું
લત્તે તે બ્રાન્ચોનો
હોબી રાખું છું.

ક્યારેક ખોલે
ક્યારેક વાસે છે
ભીનાશ તો
બારે માસે છે
પાતાળકૂવા આંસુના
શું આંખો પાસે છે ?

**મેરે દિલ મેં**

આજ ક્યા હૈ...
'મમ્મી, આ દરિયો કેવો હોય ?' ડ્રોઈંગરૂમના માછલીઘરમાં તરતા નાના બચ્ચાએ પૂછ્યું.
*
'સર, આ 'માતૃપ્રેમ' નિબંધમાં શું લખવાનું ?' વર્ગમાં શિક્ષકને એક અનાથ વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું ?

**વાયા બોલીવુડ**

* ચાઁદ આહે ભરેગા... કોક તારા જોડે બ્રેકઅપ થયું લાગે છે.
* અજી, રૂઠકર કહાઁ જાઈએગા... જહાં જાઈએગા હમેં પાઈએગા.

D.R આ બધી fb વાળી છે... અહિ, નહિ તો ઈન્સ્ટા પર ભટકાશે !

**કદી સાંભળ્યું છે કે...**

સૂરજદાદાના વિટામીન D માં ભેળસેળ...? ચંદામામાની ચાંદની પર હવે GST લાગશે ? મેઘધનુષમાંથી કરકસર રૂપે હવેથી એક રંગ ઓછો દેખાશે...? કોયલના ટહૂકા પર T સીરીઝને રોયલ્ટી ચૂકવવી પડશે... કલા કરી મુજરો કરતા મોર-ઢેલ પર પ્રતિબંધનું એલાન... સમુદ્રનાં મોજાની રેસ IPL યોજશે... ઝાકળ, ધૂમ્મસ... ધૂમાડાને રીસાઈકલ કરી એનર્જી ડેવલપ કરાશે...

સ્મશાનમાં ચિતા પરનાં મડદાને જો બળવામાં બહુ વાર લાગશે તો પરિવારને લેખિતમાં ખુલાસો કરવો પડશે...

**ગમ્યું એ લખ્યું**

મોજ છે, મજા છે, માછલીને લીલાલહેર છે
કટોકટી બસ એક જ, માછીમારની જાળ છે.
ટહૂકા છે, કલરવ છે, શાંતિ, આરામ છે
મૂળ, થડ, પત્તા (અને) અડીખમ ડાળ છે.
વ્યાકરણ ? સદાય કાચું રહ્યું છે આપણું
ભૂલી જવાય, કે જિંદગીમાં ત્રણ કાળ છે.
હસે, આવકારે, બે ઘડી મીઠી કરે વાતો
છે મને ખબર, જ્યાં સુધી માથે વાળ છે.
નટખટ છે, નખરાળી છે બગીચે સૌ જાણે
અલ્યા પઈણેલી છે, ઘરે બે બાળ છે !
ઊંમરની ઐસીતૈસી, રોમાંસ માટે રેડી
ચાલ ડબલ સવારી, લીસા રસ્તે ઢાળ છે.

## ખાના ખજાના

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ૪ | | | | | ૨ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| ૨ | | | | | ન |

↑ શહેર
←શહેર તહેવાર→
હીરોઈન ↓

તહેવાર ↓
↓ ગ્રહ
મ ←લોહીવહન
રા ←મૂવી
રાજ્ય →

દિલીપ શાહ

## છૂટો અંક

Ⓐ + - x ÷ = √

(1) 27 3 4 36
(2) 64 81 1 256

Ⓑ 8, 35, 3, 10, 2
5, 27, 60, 9

Ⓒ 3, 4, 5, 2, 5, 6, 1, 2

## PQR

**P** જોશીજી અને વ્યાસજીએ બે પાંચ અક્ષરી મૂવી ધાર્યા. બંન્નેનાં પહેલા ત્રણ અક્ષર સમાન છે જે એક અસલ હીરોનું મૂવી પણ છે.

**Q** મંજુબેન, પ્રતિમા અને આરતી બેને જુદી જુદી રકમ ધારી. ત્રણે અવિભાજ્ય સંખ્યાઓ છે. ત્રણેનો સરવાળો ૧૦૧ છે.

**R** આશા અને નંદીનીએ બે સાહિત્યકારો વિચાર્યા. એકની ઓળખમાં શરૂમાં ઘરેણું છે; જ્યારે બીજાની અટકમાં મહેરામણ છે.

## શબ્દ નિર્માણ

ફળ: રંગે લાલ / એટલાસ વિષય / તીખું પ્રવાહી

શાકભાજી: પેઢીનો કારભારી / કંદમૂળ / પાણીમાં તરે

ટ્રેન: ભૂદાનયાત્રી / ગીર જંગલનાં King / મંદોદરી સુહાગ

## કીટીપાર્ટી

◯ ← શબ્દમાં જરૂરી ?
(ગમે તે શબ્દ બનાવાય)
ઉ.દા.→ (ખર) ભાખરવડી
ખરબંદા

- દયુ
- ણપો
- એત
- તિગ્રા
- તેર
- ગઝે
- રખા
- સ્ત્રીન
- ઝરા
- ગણી
- વરા
- થરો
- દબા
- રદા

## સંતાકૂકડી

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ના | કી | લ | દી | ઈ |
| કી | ગ | વ | જૂ | ડા |
| બ | રા | લે | પુ | વા |
| ઈ | બ્રા | ત | હ | ડ |
| ણા | સા | ઝી | રો | કી |
| ર | કં | ક | લ | લ |
| શ | બ | કુ | ર | પા |

શોધો-
શહેર... નદી... પર્વત... પાટનગર...
સંખ્યા... ફૂલ... અંગ... વાહન...
દેશ... વસ્ત્ર... રંગેલાલ... કાળું
પ્રસાદમાં ... રોગ

## English Corner

**City / Country**

_ _ M _ ← ROME
_ _ _ _ T, _ E _
_ _ _ _ N _ _
_ E _ _ _
_ O _ _ O
_ N _ _ N
_ _ _ A _ COUNTRY
_ _ R _ _

Tibet, Nepal, Berlin, Tokyo, Vietnam, Agra

## કૌન બનેગા અક્ક... લ પતિ ?

શ્રી ૪૨૦ની આ ઓળકપરેડને ક્રમબધ્ધ કરો

અ હિન્દુસ્તાની દીલ  બ જાપાની જૂતા
ક ટોપી લાલ રૂસી  ડ પતલૂન ઈંગ્લીસ્તાની

(૧) રૂક જા ઓ જાનેવાલી રૂક જા કનૈયામાં આ રીક્વેસ્ટ કોના માટે ?
અ હીરોઈન  બ ટાઁગા સવારી
ક ગગડતી બોટલ  ડ ઢળતી રાત

(૨) ધીરે ધીરે ચલ... લવમેરેજમાં કોના માટે આ હૃદયવેદના ?
અ વાદળ  બ ચંદ્ર
ક નદીનો પ્રવાહ  ડ માશૂકા

(૩) ઓ ગાડી વાલે ગાડી ધીરે હાઁક રે... આ રાજાશાહી 'ગાડી' એટલે...
અ ટાઁગો-બળદનો  બ સાઈકલ
ક મોટર  ડ બાઈક

(૪) મૈં ચલી, મૈં ચલી... ધમકી કોની ?
અ ડીમ્પલ  બ કલ્પના
ક સાયરાબાનુ  ડ નૂતન

(૫) હાય રે હાય નીંદ નહીં આયે કંપલેઈન ક્યાંથી આવી ?
અ ફર્જ  બ કર્જ
ક હમજોલી  ડ હમરાહી

(૬) તુમ રૂઠી રહો મૈં મનાતા રહૂઁ વરસો જૂની આ સંતાકૂકડી..., ... વચ્ચે
અ રાજેન્દ્રકુમાર-સાધના
બ રાજેન્દ્રકુમાર-આશાપારેખ
ક રાજેન્દ્રકુમાર-વૈજયંતીમાલા
ડ રાજેન્દ્રકુમાર-સાયરાબાનુ

(૭) તુમ નહિ પણ તુમ્હે... આવે
અ ... જો હમારે મીત ના હોતે
બ ... ને પુકારા ઔર હમ ચલે...
ક ... યાદ હોગા કભી હમ મીલે થે
ડ હમ ... એક કમરેમેં બંદ...

(૮) આ પંછી માલાસિંહાવાળું
અ ઓ પંછી પ્યારે...
બ ચલ ઉડજા રે પંછી...
ક આ જા પંછી અકેલા...
ડ જા..રે..જા રે ... ઉડજા ઓ પંછી ... બહારોં કે દેશમેં...

(૯) વારસામાં ગીતકાર મળ્યા શેમાં લાગે ગ્રહણ ?
અ શૈલેન્દ્ર  બ જાંનિસાર અખ્તર
ક આનંદ બક્ષી  ડ અનજાન

**થોડામાં ઘણું**

- પ્રોતિમા બેદી (કબીરબેદી વાઈફ નં-૧) ૧૯૭૫માં સીનેબ્લીટઝના કવર પેજ પર (...હાય હાય કપડાં વગર) * આજ પ્રોતિમા બેદી ભૂસ્ખલન માનસરોવરમાં ગૂમ થઇ ગયા.
- કર્ણાટકમાં નૃત્ય-સંસ્થા માટે C.M. હેગડે પાસેથી .. આવડતથી જમીન ફ્રી મેળવેલી

Ans

કરી રહ્યા છે ડોકિયાં સંબંધો માળિયેથી
હાજરી છે વકીલની, વસિયત ખૂલી રહી છે.
(સ્વરચિત)

## આ વેકેશનમાં તમે ફરવા જાઓ ત્યારે શું પસંદ કરશો...

# હોટેલ, હોમસ્ટે કે એરબીએનબી?

*ઇન્ટરનેટ પરનાં મોટા ભાગનાં સ્ટાર્ટઅપ - ફૂડ એપ્સ, કેબ એપ્સ, ઓનલાઈન શોપિંગ, ગ્રોસરી એપ્સ વગેરે - જૂના જમાના ગોર મહારાજના કન્સેપ્ટ પર આધારિત છે. બે પરિવારો પોતપોતાનાં સંતાન માટે સારું પાત્ર શોધતા હોય અને ગોર મહારાજ એમનો મેળાપ કરાવી આપે. એ જ રીતે, નવા સમયનાં સ્ટાર્ટઅપ વેપારીઓ અને ગ્રાહકનો મેળાપ કરાવી આવે છે, એકદમ સ્માર્ટ રીતે!*

*પછી એ ગ્રાહક ખરેખર ચીજવસ્તુ વસ્તુ શોધતા લોકો હોય કે ટ્રાવેલર. આ જ કન્સેપ્ટને કારણે એક તરફ, એક પણ હોટેલના માલિક ન હોવા છતાં કેટલાંય પ્લેટફોર્મ હજારો રૂમ્સનું બોકિંગ ઓફર કરે છે! બીજી તરફ, પોતાના ઘર કે તેમાંનો ફક્ત એક રૂમ ભાડે આપવા માગતા લોકો પણ આવાં પ્લેટફોર્મની મદદથી નવી રીતે કમાણી કરી શકે છે. આ વેકેશનમાં તમે હોટેલને બદલે હોમસ્ટે તરફ નજર દોડાવી રહ્યા હો તો...*

**ટ્રાવેલ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં ઓનલાઈન બુકિંગની સગવડ આપતાં પ્લેટફોર્મ્સ ડેવલપ થયાં એ સાથે આ ઈન્ડસ્ટ્રી જ બદલાઈ ગઈ.**

**પોતાનાં ખાલી ઘર કે પોતે જે ઘરમાં રહેતા હોય તેના ખાલી રૂમ પણ લોકો ભાડે આપી શકે છે - દુનિયાના ગમે તે ખૂણે રહેતા લોકોને.**

**હોમસ્ટેનો આ કન્સેપ્ટ સતત પોપ્યુલર થઈ રહ્યો છે ત્યારે તેનાં કેટલાંક જાણ્યાં-અજાણ્યાં પાસાં પર નજર ફેરવી લઈએ.**

## મનગમતી જગ્યાએ સ્પેસ બુક કરવા ઘણા વિકલ્પો છે

દિવાળી વેકેશન કે અન્ય રજાઓ નજીક દેખાય એટલે આપણે સૌ દૂર કે નજીકના કોઈ સ્થળે ટુરનું પ્લાનિંગ કરવા લાગીએ છીએ. નજીકનું સ્થળ હોય તો સહેલાઈથી પોતાની કાર લઈને નીકળી પડાય. ફક્ત હોટેલ બુકિંગની ચિંતા રહે. દૂરનું સ્થળ હોય તો આપણે બસ, ટ્રેન કે ફ્લાઇટના રિઝર્વેશનની પણ ચિંતા કરવી પડે. હવેના સમયમાં આ બધું આંગળીના ટેરવે ને ઇશારે થઈ શકે છે. આપણે જ્યાં પણ ફરવા જવા માગતા હોઇએ ત્યાંની વિવિધ હોટેલના રૂમ્સ, તેના અને આખી પ્રોપર્ટીના ફોટોઝ, તેની એમેનિટીઝ, ગેસ્ટના રિવ્યૂ, પર નાઇટ ચાર્જિસ, ડીલ્સ વગેરે વિવિધ બુકિંગ સાઇટ્સ પર ચેક અને કમ્પેર કરવાની પણ મજા છે!

નવા સમયમાં હોટેલ સાથે 'હોમસ્ટે'નો નવો વિકલ્પ પણ મળ્યો છે. ટુરિસ્ટ પ્લેસિસમાં મોકળાશભર્યું ઘર ધરાવતા ઘણા લોકો પોતાના ઘરમાં જ એક કે વધુ રૂમ ગેસ્ટ્સને ભાડે આપે છે. જ્યારે એક-બે ફેમિલી કે કે તેથી વધુ મોટું ગ્રૂપ સાથે ટુર પર જતાં હોય ત્યારે આ રીતે હોમસ્ટેના રૂમ્સ કે આખો વિલા-બંગલો ભાડે કરી લેવો એ હોટેલની સરખામણીમાં વધુ સસ્તો વિકલ્પ બને છે.

હોટેલની જેમ જ વિવિધ હોમસ્ટે તપાસવાની સગવડ આપતાં ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ્સ પણ હવે પોપ્યુલર થયાં છે.

એ બધામાં 'એરબીએનબી' દુનિયાભરમાં સૌથી વધુ આગળ છે. આ પ્લેટફોર્મની શરૂઆત ૨૦૦૭માં થઈ. તેનું નામ 'એરબેડ એન્ડ બ્રેકફાસ્ટ' કનસેપ્ટ પરથી 'એરબીએનબી' એવું પડ્યું.

તેની શરૂઆત અમેરિકાના સાનફ્રાન્સિસ્કોમાં એક ઘર માલિકે કરી. આજે દુનિયાના લગભગ તમામ દેશોમાં પચાસ લાખથી વધુ ઘર માલિકોએ 'એરબીએનબી' મારફત બે અબજથી વધુ મહેમાનોને પોતાના ઘર ભાડે આપ્યાં છે. હોટેલ સાઇટ્સની જેમ જ, આપણે 'એરબીએનબી'ની વેબસાઇટ પર જઇને પોતાના મનગમતાં સ્થળે ઉપલબ્ધ એરબીએનબી પ્લેસિસ સર્ચ કરી શકીએ છીએ અને તેની મારફત નિશ્ચિત તારીખો માટે બુકિંગ કરી શકીએ છીએ.

અલબત્ત, હોટેલ, હોમસ્ટે કે એરબીએનબી એનો નિર્ણય સહેલો નથી. આ ત્રણેય વિકલ્પમાં સામાન્ય રીતે હોટેલ સૌથી વધુ ઓર્ગેનાઇઝ્ડ સેક્ટર ગણાય. તેમાં સ્ટે સાથે બ્રેકફાસ્ટ અને લંચ-ડિનરની સગવડ મળી રહે અને સાથે વેલ-ટ્રેઇન્ડ સ્ટાફ, રૂમ-સર્વિસ, ક્લીનિંગ, લોન્ડ્રી વગેરે બધું જ હોવાથી રોકાણ દરમિયાન આપણે માથે કોઈ જવાબદારી રહેતી નથી.

બીજી તરફ, હોટેલની સરખામણીમાં હોમસ્ટે અને એરબીએનબીમાં હોટેલ જેવા લાભ મળે કે ન પણ મળે. હોમસ્ટેમાં ઘરમાલિકના પરિવાર સાથે રહેવાનું હોય તો લોકલ કલ્ચરને નજીકથી જોઈ શકાય, પણ સામે બીજા પ્રશ્નો ઊભા થાય! એવું જ એરબીએનબીમાં છે.

જોકે એરબીએનબીનો લાભ લેતાં ઘર માલિકો અને મહેમાનો બંનેની સગવડ અને સલામતી સચવાય તથા બંને એકબીજા માટે વિશ્વાસપાત્ર રહે એ માટે કંપની સંખ્યાબંધ પગલાં લેતી હોય છે. તેમાં એક મહત્ત્વનું પગલું એ છે કે 'એરબીએનબી' પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ કરતા ઘરમાલિક અને તેના દ્વારા બુકિંગ કરાવનાર મહેમાન બંને એકબીજા માટે આ પ્લેટફોર્મ પર રિવ્યૂ અને રેટિંગ આપી શકે છે. 'એરબીએનબી' પ્લેટફોર્મ પરથી બુકિંગ કરાવતા લોકો આ રેટિંગને આધારે નિર્ણય લઈ શકે છે. એ જ રીતે મહેમાનોના રેટિંગને આધારે ઘરમાલિક તેમને પોતાની સ્પેસ ભાડે આપવી કે નહીં તે નક્કી કરી શકે છે.

### ખાસ ધ્યાન આપશો...

આપણે ટુર માટે બુકિંગ કરવાના ઉત્સાહમાં હોઈએ ત્યારે ભૂલ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના સ્ટે માટે ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ પર તપાસ કર્યા પછી પેમેન્ટ કરવાની વાત આવે ત્યારે ઓફિશિયલ ચેનલ મારફત જ પેમેન્ટ કરીએ એનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ્સ પર બધું તપાસ્યા પછી, જાતે પ્રોપર્ટીનો કોન્ટેક્ટ કરીએ તો તેના ઓફિશિયલ એકાઉન્ટને બદલે કોઈના પર્સનલ એકાઉન્ટમાં પેમેન્ટ મેળવવામાં આવે અને પછી તદ્દન બનાવટી બુકિંગ કન્ફર્મેશન મોકલવામાં આવે એવા ફ્રોડ વધી રહ્યા છે. સાચવજો!

## એરબીએનબીમાં બુક કરેલી સ્પેસની સાફસૂફીની જવાબદારી કોની?

થોડા સમયથી એરબીએનબી મારફત સ્પેસ બુક કરાવતા લોકોમાં એક ખાસ ફરિયાદ વધી રહી હતી. એરબીએનબી મારફત પોતાનું ઘર ભાડે આપતા લોકો 'એરબીએનબી હોસ્ટ' તરીકે ઓળખાય છે. એરબીએનબી મારફત બુકિંગ કરાવતા લોકોની ફરિયાદ હતી કે 'એરબીએનબી' હોસ્ટ્સ તેમની સ્પેસ ભાડે લેનારા લોકો પાસેથી આકરી ક્લીનિંગ ફી વસૂલે છે!

આવા ઘણા ગેસ્ટ્સનો અનુભવ હતો કે તેઓ એરબીએનબી મારફત સ્પેસ બુકિંગ કરાવે એ પછી તેમના સ્ટે પછી જ્યારે ઘર ચેકઆઉટ કરીને જાય ત્યારે એરબીએનબી હોસ્ટ્સ તેમની પાસે બેડશીટ્સ બદલાવવી, ભાડે લીધેલી સ્પેસની સાફસૂફી કરીને કચરો નિશ્ચિત જગ્યાએ નાખવો, ફર્શની સફાઈ કરવી, વાસણ ધોવાં વગેરે કામકાજ કર્યા વિના ઘર છોડવા દેતા નથી! આમ જુઓ તો આ અરસપરસ સમજૂતિની વાત છે. આપણે જે સ્પેસ ભાડે લીધી હોય તે યોગ્ય સ્થિતિમાં પરત કરવાની આપણી જવાબદારી છે. પરંતુ એરબીએનબી મારફત બુકિંગ કરાવતા લોકોની ફરિયાદ હતી કે આ બધાં કામ જાતે કર્યા પછી પણ હોસ્ટ્સ તેમની પાસેથી આકરી ક્લીનિંગ ફી પણ વસૂલે છે.

એરબીએનબીની અરસપરસ રિવ્યૂ અને રેટિંગની વ્યવસ્થાને કારણે જો હોસ્ટ્સ કે ગેસ્ટ એકબીજા માટે નેગેટિવ રિવ્યૂ આપે તો તેમને નવા બુકિંગમાં મુશ્કેલી પડી શકે. એરબીએનબી ગેસ્ટ તરફથી હોસ્ટ્સ સામેની ફરિયાદો વધી ગયા પછી હવે કંપનીએ સ્પષ્ટ કરવું પડ્યું છે કે એરબીએનબી હોસ્ટે 'રીઝનેબલ' વર્તન કરવું પડશે અને ગેસ્ટને 'ક્લીનર' ગણવાનું બંધ કરવું પડશે! એરબીએનબી કંપનીએ તેની વેબસાઇટ પર આ સ્પષ્ટતા કર્યા પછી બંને તરફથી ઉહાપોહ થઈ ગયો છે. હોસ્ટ્સનું કહેવું છે કે લોકોએ હોટેલ કરતાં ઓછા ખર્ચે સારી સવલતો સાથે હોમસ્ટેમાં રહેવું હોય તો એ માટે થોડી સાફસફાઈ કરવાની જવાબદારી લેવી જ પડે. બીજી તરફ ગેસ્ટ્સની દલીલ છે કે એરબીએનબી સ્પેસિસની કોસ્ટ હવે લગભગ હોટેલ જેટલી જ હોય છે. એટલી ફી ચૂકવ્યા પછી પણ તેઓએ વેકેશન દરમિયાન પોતાના ઘરની જેમ જ હોમસ્ટેમાં કામકાજ કરવું પડે છે!

આપણે આનંદ માટે ટુર પર ગયા હોઈએ ત્યારે આવી બાબતો માટે ઝગડવું કોને ગમે?!

## હોમસ્ટે શોધવામાં ઉપયોગી અન્ય પ્લેટફોર્મ્સ

*ભારતમાં હોમસ્ટેનો વધતો પ્રસાર જોઈને રેગ્યુલર બુકિંગ ઇટ્સ ઉપરાંત, ઘણે અંશે હોમસ્ટે પર ફોકસ્ડ વેબસાઇટ્સ પણ છે. તમે અહીં તમારો હોમસ્ટે પણ રજિસ્ટર કરી શકો છો.*

આમ તો હોટેલ, ફ્લાઇટ, ટ્રેન વગેરેનાં બુકિંગ માટેનાં આપણે માટે જાણીતાં ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ પર હોમસ્ટે પણ શોધી શકાય છે. એ સિવાય, ઘણે અંશે હોમસ્ટે પર ફોકસ્ડ વેબસાઇટ્સ પણ છે. જોકે એ દરેકમાં બુકિંગની પ્રોસેસ અલગ અલગ હોય છે.

**મોટાં બુકિંગ હોટેલ પ્લેટફોર્મ્સ :** હોટેલ બુકિંગનું આખું સેક્ટર ઘણું ઓર્ગેનાઇઝ્ડ હોવાથી, તેમાં બુકિંગની સુવિધા આપતી સાઇટ્સ પર સેન્ટ્રલાઇઝ્ડ બુકિંગની વ્યવસ્થા હોય છે. આપણે પોતાની મરજીના સ્થળ, તારીખ, રૂમની સંખ્યા, બજેટ વગેરે મુજબ હોટેલ સર્ચ કરીએ એ પછી તરત ને તરત, રૂમ અવેલેબલ હોય તો તેના માટે પેમેન્ટ કરી શકીએ. હોટેલની પોલિસી મુજબ અમુકમાં ઝીરો કેન્સલેશન ચાર્જની સુવિધા પણ હોય, એટલે આપણી ટુર કેન્સલ થાય તો બુકિંગનું બધું પેમેન્ટ પરત મળે. અમુકમાં 'પે એટ પ્રોપર્ટી'નો વિકલ્પ પણ મળે, જેમાં આપણે પહેલેથી કોઈ પેમેન્ટ કરવાનું થાય નહીં.

લોકો હોટેલ કરતાં સસ્તા કે ગ્રૂપ માટે વધુ સુવિધાજનક હોમસ્ટે શોધવા લાગ્યા હોવાથી, આવાં બુકિંગ પ્લેટફોર્મ્સ હવે હોટેલ સાથે હોમસ્ટે પણ સર્ચ કરવાની સગવડ આપે છે. આવાં મોટાં પ્લેટફોર્મ પર મોટા ભાગે હોટેલની જેમ જ આપણને અનુકૂળ સ્થળ, તારીખ માટે આખાં ઘર કે રૂમ્સ બુક કરીને તરત પેમેન્ટ કરી શકાય છે.

**હોમસ્ટે પર ફોકસ્ડ સાઇટ્સઃ** ફક્ત હોમસ્ટે ઓફર કરતી સાઇટ્સની વાત આવે ત્યારે વાત ઘણી બદલાઈ જાય છે. આવી સાઇટ્સ પર પોતાનું ખાલી ઘર કે પછી પોતે જે ઘરમાં રહેતા હોય એ જ ઘરના અમુક રૂમ હોમસ્ટે તરીકે ઓફર કરવા માગતા લોકો પોતાનું લિસ્ટિંગ કરતા હોય છે. આવા લોકો એસ્ટાબ્લિશ્ડ હોટેલની જેમ કામ ન કરતા હોવાથી, તેમની પાસે બુકિંગની ઓનલાઇન, સેન્ટ્રલાઇઝ્ડ વ્યવસ્થા હોતી નથી.

આથી ફક્ત હોમસ્ટે ઓફર કરતી મોટા ભાગની સાઇટ્સ બે રીતે કામ કરે છે. પહેલી રીતમાં, આપણે જે તે સાઇટ પર હોમસ્ટે પસંદ કરી, સાઇટની સિસ્ટમને આપણને અનુકૂળ જગ્યા અને તારીખ જણાવવાની રહે છે. આવી સાઇટ જે તે હોમસ્ટે માલિકનો સંપર્ક કરી, એ તારીખે હોમસ્ટે ખાલી છે કે નહીં એ તપાસે છે અને પછી આપણી પાસેથી પેમેન્ટ લઈ,બુકિંગ કન્ફર્મ કરે છે. બીજી રીતમાં, એરબીએનબી જેવી સાઇટ્સ આપણી પાસેથી બુકિંગ માટે તરત પેમેન્ટ લઈ લે છે અને પછી હોમસ્ટે માલિક જો ના કહે, તો પેમેન્ટ પરત કરે છે. ફક્ત હોમસ્ટે પર ફોકસ્ડ લગભગ બધી વેબસાઇટ્સ 'મીડલમેન' તરીકે કામ કરીને હોમસ્ટે માલિક પાસેથી કમિશન મેળવે છે, એટલે તે બુકિંગ પહેલાં, આપણને હોમસ્ટેનો સીધો સંપર્ક કરવાની કોઈ તક આપતી નથી!

ભારતમાં એરબીએનબી (airbnb.co.in) ઉપરાંત તમે 'હોમસ્ટેઝ ઓફ ઇન્ડિયા' (homestaysofindia.com) કે હોમસ્ટેઇંગ (homestaying.in) જેવાં પ્લેટફોર્મ પર હોમસ્ટે શોધી શકો છો.

**ભારત સરકારનો પ્રયાસ :** હોમસ્ટેમાં લોકોની વધતી રુચિ અને તેમાં બુકિંગમાં પડતી મુશ્કેલીઓ ધ્યાને રાખીને ભારત સરકારના ટુરિઝમ ડિપાર્ટમેન્ટે સમગ્ર દેશમાં હોમસ્ટે ઓફર કરતા લોકોનો એક ડેટાબેઝ નિધિ (નેશનલ ઇન્ટિગ્રેટેડ ડેટાબેઝ ઓફ હોસ્પિટાલિટી ઇન્ડસ્ટ્રી) તૈયાર કર્યો છે. તમે ઇચ્છો તો https://nidhi.tourism.gov.in/home/ પર જઈને દેશભરના ૬૦૦૦ જેટલા હોમસ્ટે માલિકોનું એડ્રેસ, ઇમેઇલ અને મોબાઇલ નંબર સંપર્ક વિગતો મેળવી શકો છો. જોકે આ બધું સરકારી છે, એટલે પ્રાઇવેટ પ્લેટફોર્મસ જેવું આંખને ગમે એવું કશું જ અહીં નહીં મળે!

## યુટ્યૂબમાં આપણા મનગતા ટોપિક કે ચેનલના વીડિયો એક-બે ક્લિકમાં સર્ફ કરી શકાશે

# યુટ્યૂબના હોમપેજ પર શું જોવું એ આપણે નક્કી કરી શકીશું

અત્યારે આપણે પોતાના ફોનમાં યુટ્યૂબ એપ ઓપન કરીએ કે કમ્પ્યૂટરમાં બ્રાઉઝરમાં યુટ્યૂબની વેબસાઇટ પર જઇએ ત્યારે આખું હોમપેજ વિવિધ વીડિયોથી ભરાયેલું હોય છે. એ સમયે હોમપેજ પર કયા વીડિયો જોવા મળશે તેનો બધો આધાર યુટ્યૂબમાંની આપણી એક્ટિવિટીની હિસ્ટ્રી પર છે. મતલબ કે આપણે અગાઉ જે પ્રકારના વીડિયો જોયા હોય તેને સંબંધિત વધુ વીડિયો યુટ્યૂબના હોમપેજ પર જોવા મળે. આથી વિશેષ હોમપેજ પર અત્યારે આપણી ખાસ કોઈ મરજી ચાલતી નથી.

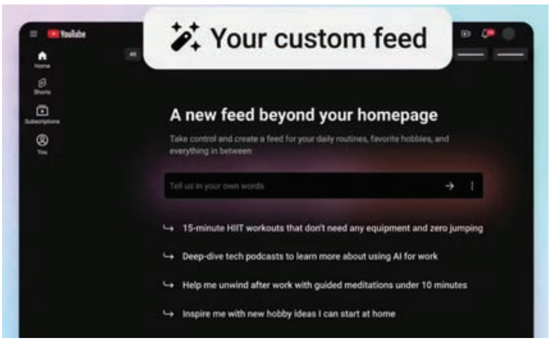
યુટ્યૂબમાં આપણે પોતાની પસંદગીના વીડિયો પહેલાં દેખાય એવું કરવું હોય તો એ જ પ્રકારના વીડિયો વારંવાર જોવા પડે!

આમ તો લગભગ તમામ સોશિયલ મીડિયા સાઇટ પર આવું જ હોય છે. જે તે પ્લેટફોર્મ પર આપણી એક્ટિવિટી તથા અન્ય યૂઝર્સ સાથેના ઇન્ટરએક્શનના આધારે આપણા હોમપેજ પર શું જોવા મળશે તે નક્કી થાય છે.

અલબત્ત, વિવિધ પ્લેટફોર્મ આ બાબતે આપણને કેટલોક કંટ્રોલ આપે છે. આપણે પોતાની પસંદ-નાપસંદ જણાવીએ એ મુજબ હોમપેજ પર શું જોવા મળશે તે નક્કી થાય છે.

યુટ્યૂબમાં પણ હવે આ રીતે પોતાની પસંદ-નાપસંદ બતાવી શકાશે. જરા અલગ રીતે.

યુટ્યૂબ આપણને થોડા સમયમાં એવી સગવડ આપશે કે આપણે પોતાના રસના વીડિયોની અલગ ફીડ બનાવી શકીશું, એ પણ એકથી વધુ ફીડ. એ માટે યુટ્યૂબ આપણને હોમપેજ પર 'કસ્ટમ ફીડ' તૈયાર કરવાની સગવડ આપશે.




એ માટે એપના હોમપેજ પર સૌથી ઉપર હોમટેબની પહેલાં એક પ્લસ આઇકન જોવા મળશે. આપણે તેને ક્લિક કરીને પોતાને ગમતા ટોપિક, ચેનલ કે બીજું કંઈ પણ જણાવી શકીશું.

જેમ કે તમને આખા દિવસના કામ પછી દસેક મિનિટ હળવું મ્યુઝિક સાંભળવામાં રસ હોય તો તમે એવી તમારી પસંદ અહીં જણાવી શકો. આપણે પ્લસ પર ક્લિક કર્યા પછી કંઈક આવી સૂચના આપવાની રહે, "Help me unwind after work with relaxed music under 10 minutes."

આટલું કરતાં આપણને રસ પડી શકે તેવા વીડિયોની કસ્ટમ ફીડ તૈયાર થઈ જશે!

આપણે આવા અલગ અલગ મૂડ કે પસંદ અનુસાર અલગ અલગ કસ્ટમ ફીડ તૈયાર કરી શકીશું. યુટ્યૂબ પ્રીમિયમના સબસ્ક્રાઇબર્સ આવી આઠ કસ્ટમ ફીડ તૈયાર કરી શકશે. જ્યારે ફ્રી યૂઝર્સ એક સમયે ત્રણ એક્ટિવ કસ્ટમ ફીડ તૈયાર કરી શકશે.

આવી ફીડ આપણા મોબાઇલમાંની યુટ્યૂબ એપ તથા કમ્પ્યૂટરના બ્રાઉઝરમાં સિંક્ડ રહેશે. ફક્ત આપણે બંનેમાં એક જ ગૂગલ એકાઉન્ટનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.

જોકે આ સગવડનો લાભ લેવા માટે આપણે થોડી રાહ જોવી પડશે. હાલમાં આ ફીચર યુએસમાં લોન્ચ થઈ ગયું છે અને ઝડપથી વિશ્વના અન્ય ભાગોમાં પણ યૂઝર્સને તેનો લાભ મળવા લાગે તેવી શક્યતા છે.

---

## એક ખાસ પહેલ, આપને માટે!

**શ્રેયાર્થ યુનિવર્સિટી TECHNO QUIZ**

**ટેક્નોક્વિઝમાં ભાગ લો, નોલેજ સાથે ઇનામ મેળવો!**

**પ્રશ્ન-૧. એરબીએનબી પ્લેટફોર્મનું મૂળ નામ શું હતું?**
(૧) ઓલબેડ એન્ડ બ્રેકફાસ્ટ (૨) એરબેડ એન્ડ બોર્ડિંગ (૩) એરબેડ એન્ડ બ્રેકફાસ્ટ

**પ્રશ્ન-૨. ભારત સરકારા પ્રવાસન મંત્રાલયે ખાસ હોસ્પિટાલિટી ઇન્ડસ્ટ્રી માટે તૈયાર કરેલા ડેટાબેઝનું નામ શું છે?**
(૧) વિધિ (૨) નિધિ (૩) રિધિ

**પ્રશ્ન-૩. એરટેલના પ્રીપેઇડ એકાઉન્ટ સાથે મળતા યુટ્યૂબ પ્રીમિયમ એકાઉન્ટની વેલિડિટી કેટલી છે?**
(૧) ૨૮ દિવસ (૨) ૩૮દિવસ (૩) ૪૮ દિવસ

જવાબો મોકલવા આ ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરો

**તા. ૨૧-૧૦-૨૦૨૬ ક્વિઝના વિજેતાઓ**

સ્મિતા મકવાણા, કુસુમ પરમાર, ગુણવંતી શાહ

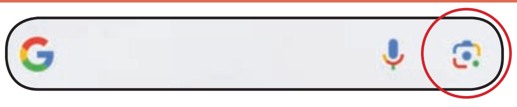
**તા. ૨૧-૧૦-૨૦૨૬ ક્વિઝના જવાબો**

પ્રશ્ન-૧. ડિજિટલ સ્ક્રીનની બ્લૂ લાઇટથી કયા હોર્મોનનું સંતુલન બગડે છે, જે આપણી ઊંઘના ચક્રને ખોરવી નાખે છે? - મેલેટોનિન

પ્રશ્ન-૨. ભારતમાં વોટ્સએપમાં 'ઇવેન્ટ' ક્રિએટ કરવાનું ફીચર ક્યારથી ઉમેરાયું? - મે ૨૦૨૪થી

પ્રશ્ન-૩. મેટાનું એડવર્ટાઇઝિંગ પ્લેટફોર્મ કયા નામે ઓળખાય છે? - મેટા એડ્સ

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.

---

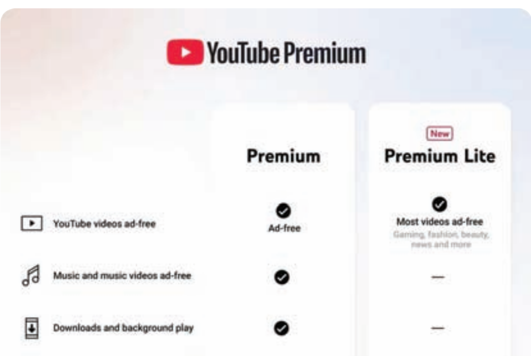
**ટેકન્યૂઝ | ટેકજગતના ખબરઅંતર...**

## યુટ્યૂબ પ્રીમિયમનું સબસ્ક્રિપ્શન મફત - જોકે શરતો લાગુ છે

જો તમારી પાસે એરટેલનું પ્રીપેઇડ કનેકશન હોય તો તમારે માટે ખુશખબર. કંપની તમને યુટ્યૂબનું પ્રીમિયમ સબસ્ક્રિપ્શન મફતમાં ઓફર કરી રહી છે. યુટ્યૂબ પ્રીમિયમનો સૌથી મોટો લાભ એ છે કે તેમાં રેગ્યુલર વીડિયોઝ અને શોર્ટ્સ બંનેમાં એડ બંધ કરી દેવામાં આવે છે.

એટલું જ નહીં તમે ઇચ્છો તો યુટ્યૂબ પ્રીમિયમમાં કોઈ વીડિયો પ્લે કરવાનું શરૂ કર્યા પછી ફોનનો સ્ક્રીન બંધ કરી શકો છો. રેગ્યુલર યુટ્યૂબમાં આમ કરવા જતાં વીડિયો પ્લે થવાનું બંધ થઈ જાય છે. યુટ્યૂબ પ્રીમિયમમાં એવું થતું નથી.

એ ઉપરાંત યુટ્યૂબ પ્રીમિયમ એકાઉન્ટમાં આપણે વીડિયો ડાઉનલોડ કરીને ઇન્ટરનેટ કનેકશન વિના પણ તેને જોઈ શકીએ છીએ.




જોકે એ નોંધવા જેવું છે કે એરટેલના પ્રીપેઇડ પ્લાનમાં યુટ્યૂબ પ્રીમિયમનું સબસ્ક્રિપ્શન રૂ.૨૦૦ના ઓટીટી ટોપ-અપ સાથે મળશે. મતલબ કે યુટ્યૂબ પ્રીમિયમનું સબસ્ક્રિપ્શન કોઈ રેગ્યુલર પ્રીપેઇડ રિચાર્જ પ્લાનનો ભાગ નથી. આપણે પોતાના એક્ટિવ રિચાર્જની સાથે આ ટોપ-અપ ખરીદવો પડે.

આ ટોપ-અપમાં ૩૦ જીબીનો વધારાનો મોબાઇલ ડેટા મળે છે. તેની વેલિડીટી ૨૮ દિવસની છે. યુટ્યૂબ પ્રીમિયમની ફ્રી ઓફરની વેલિડીટી પણ આ ૨૮ દિવસની જ રહેશે.

એરટેલના પ્રીપેઇડ કસ્ટમર તરીકે તમે તમારા રેગ્યુલર એક્ટિવ રિચાર્જ સાથે આ ટોપ-અપ પ્લાન ખરીદો એ પછી યુટ્યૂબ પ્રીમિયમનો લાભ લેવા માટે ફોનમાં એરટેલ એપ ઓપન કરો. 'રિવોર્ડ્સ એન્ડ ઓટીટી' સેકશનમાં જાઓ. તેમાં યુટ્યૂબ પ્રીમિયમ શોધી કાઢો અને તેને ક્લેઇમ કરો. આ પછી સ્ક્રીન પર જોવા મળતી સૂચનાઓનું પાલન કરીને યુટ્યૂબ પ્રીમિયમનું સબસ્ક્રિપ્શન એક્ટિવેટ કરી શકાશે.

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

લેખન-સંકલન : હિમાંશુ કીકાણી

# સામે પૂરે ધરાર જીવ્યો છું, હું બહુ ધારદાર જીવ્યો છું...

અનાવૃત
જય વસાવડા

'જ્યાં સુધી તમે શ્વાસ લઈ શકો છો, ત્યાં સુધી લડી શકો છો. (શ્વાસ પણ મોત સામે ચાલતો મૌન સંગ્રામ જ છે ને આપણો !) તો શ્વાસ લેતા રહો ને લડતા રહો. અર્થાત્, અંતિમ શ્વાસ સુધી પ્રયાસ પડતો ના મૂકો !' હમણાં જેમનું બનાવેલું 'ધ ડિગર' ફ્લોપ ગયું પણ ઓસ્કારમાં મજબૂત દાવેદાર બને એટલું સુંદર હતું એ ઈનારઈટુની લિયોનાર્દો ડિ કેપ્રિયોને ઓસ્કાર અપાવનાર ફિલ્મ 'રેવેનન્ટ'નો આ ધરખમ જોશીલો સંવાદ છે.

વિજયાદશમીએ જ વિજય માટેનો સંગ્રામ દેખાડતી ફિલ્મ 'વ્હેલફોલ' જોઈ, એ આની જ યાદ અપાવે છે. આ પણ જાણે હેમિંગ્વેની ઓલ્ડ મેન એન્ડ ધ સી છે. ફરક એટલો કે અહીં ખેલ દરિયાના પેટાળમાં સ્પર્મ વ્હેલના પેટમાં છે. અને યંગ મેન છે, જેનું નામ જ છે 'જય'. ધ વિક્ટરી ! પણ સ્પિરિટ એ છે. માણસને પડકારો હરાવી શકે છે, હતાશ કરીને તોડી શકતા નથી !

દરિયાની હજારો ફીટ ઊંડાઈ, આસપાસ કાળો ડિબાંગ અંધકાર, ગૂંગળાવી નાખતું જીવલેણ દબાણ અને એક વિશાળકાય સ્પર્મ વ્હેલનું વિરાટ ગુફા જેવું પેટ ! વ્હેલફોલ માત્ર એક કાલ્પનિક થ્રિલર કે સમુદ્રની ડોક્યુમેન્ટ્રી જેવી સાહસકથા નથી; તે આદિમ માનવ ચિત્ત, તેની અદમ્ય સહનશક્તિ અને 'જીજીવિષા'ની અત્યંત ભયાનક પણ પ્રેરણાદાયી પરિક્ષા છે. જ્યારે ઓક્સિજનનો છેલ્લો ઘૂંટડો ગણતરીની મિનિટોમાં પૂરો થઈ રહ્યો હોય અને ચારેય તરફ હાડ ઓગાળી નાખતો એસિડિક દાહ હોય, ત્યારે એક નાનકડો માનવી આખી સૃષ્ટિ સામે એકલે હાથે કેવી રીતે લડે છે -એ વાત આપણને જિંદગીના સૌથી મોટા પાઠ શીખવી જાય છે સિનેમા થિયેટરના અંધકારમાં.

કઠિન પરિસ્થિતિમાંથી ઉગરવાની યાને સર્વાઈવલ થીમ હંમેશાં માનવજાતને આકર્ષતી રહી છે, કારણ કે મુસીબત જ્યારે તેની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચે છે, ત્યારે જ ખરેખર માણસને પોતાની સાચી તાકાતનું ભાન થાય છે. વ્હેલફોલનો નાયક જે અકલ્પનીય સ્થિતિમાં ફસાય છે, ત્યાં કોઈ બચાવ ટુકડી પહોંચી શકે તેમ નથી. ત્યાં નથી કોઈ સેટેલાઈટ સિગ્નલ કે નથી કોઈ સહારાનો હાથ. જીવનમાં પણ કેટલીકવાર એવી વિષમદુર્ગમ પરિસ્થિતિઓ આવે છે જ્યાં આપણે આ જ રીતે એકલા પડી જઈએ છીએ. મનનો કોઈ થાકેલો નિરાશ ખૂણો એવું કહેવા લાગે છે કે 'હવે બસ, હાર સ્વીકારી લે.'

પણ સાચો ફાઈટિંગ સ્પિરિટ એ જ ક્ષણે જન્મ લે છે. જ્યારે તમારી સામે સમગ્ર બ્રહ્માંડ એક મોટો પડકાર બનીને ઊભું રહી જાય, ત્યારે વિજય એ વાતમાં નથી કે તમારી પાસે કેટલા હથિયારો છે, પણ એ વાતમાં છે કે તમારી પાસે લડવાનો કેટલો સંકલ્પ છે ! 'જીજીવિષા' શબ્દનો અર્થ થાય છે - જીવવાની તીવ્ર, અદમ્ય અને અવિચળ ઝંખના. દરિયાના તળિયે, ઘોર અંધકારમાં જ્યારે મૃત્યુ જ એકમાત્ર સત્ય દેખાતું હોય, ત્યારે પણ શ્વાસ લેવા માટે આકાશ તરફ ધસવું - એ જ માનવચેતનાની સુંદરતા છે. એટલે તો આ પૃથ્વી પર માનવજાત છે કાળની થપાટો સામે.

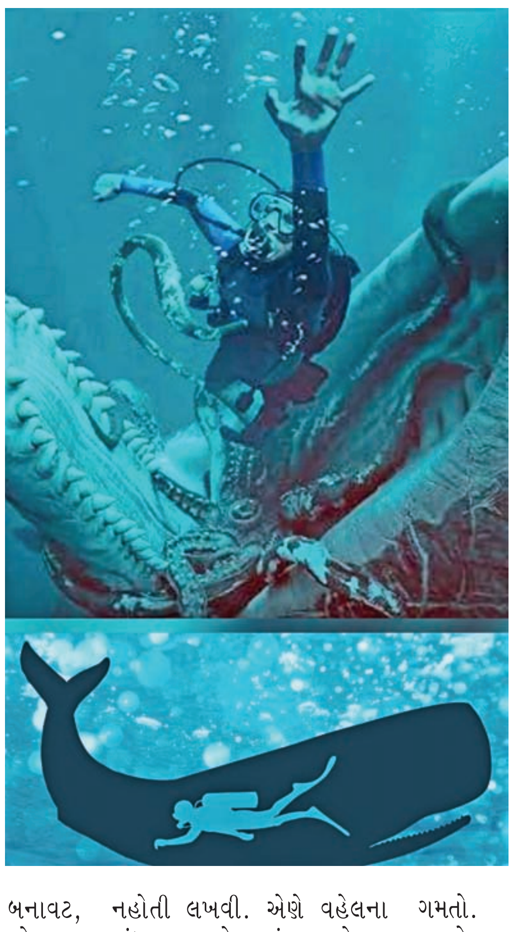
કોઈપણ સર્વાઈવર સ્ટોરીનો મૂળ આત્મા 'હોપ' (આશા) છે. આશા કેવળ વિચાર નથી. એ એક સક્રિય નિર્ણય છે. એક્ટિવ ડીસિશન. જ્યારે પરિસ્થિતિ તમને ચારેય તરફથી દબાવતી હોય, ત્યારે પણ જીવવા ને જીતવાની આશા રાખવી એ જ સૌથી મોટો વિપ્લવ છે. જ્યારે આપણે મુસીબતના મુખમાં હોઈએ, ત્યારે અંધકાર ચોતરફથી ઘેરી વળે છે આપણને. ત્યારે પ્રકાશ બહારથી નહીં જડે, આપણી અંદર અદમ્ય આત્મવિશ્વાસ સાથે એને પેટાવવો પડે ! આ તો છે મનને રોશન કરતી દિવાળી!

જિંદગી કે સંજોગો તમને કેટલો સખત ફટકો મારે છે તે મહત્વનું નથી, તમે એ ફટકો સહન કરીને પણ કેટલા આગળ વધો છો, એ અગત્યનું છે. એ છે જયપથ ! જ્યારે સંકટનો પહાડ પર્વત જેવો ઊંચો થઈ જાય, ત્યારે તેને સંઘર્ષથી પીગાળવો જ પડે છે. એવે વખતે રસ્તો શોધવાનો નહીં, રસ્તો બનાવવાનો હોય છે.

■ ■ ■

વ્હેલફોલની વાર્તા બહુ મોટી નથી. જેવા પર વર્ષો પહેલા લખેલું એ '૧૨૭ અવર્સ'ની યાદ અપાવે એવી છે ને એ લેખકની પણ પ્રેરણા છે. એના લેખક ડેનિયલ ક્રાઉસ ઓલરેડી ઓસ્કાર વિનર 'શેપ ઓફ ધ વોટર'ના પટકથાલેખક રહી ચૂક્યા છે. જે નોવેલ પણ લખે છે. જૂન ૨૦૨૧ માં માસાચુસેટ્સના કેપ

કોડ ખાતે માઈકલ પેકાર્ડ નામના લૉબ્સ્ટર ડાઈવર(ડૂબકીમાર)ને એક હમ્પબેક વહેલે અકસ્માતે પોતાના મોંમાં પકડી લીધો હતો અને આશરે ૩૦ સેકન્ડ પછી સમુદ્રની સપાટી પર આવીને બહાર થૂંકી દીધો હતો. આ સમાચાર વાંચીને ડેનિયલ ક્રાઉસને વિચાર આવ્યો : 'જો કોઈ માણસને વહેલ ખરેખર ગળી જાય અને મોં બંધ થઈ જાય, તો અંદરની પરિસ્થિતિ કેવી હોય?'



આ વિચાર આવ્યા પછી ક્રાઉસે જાણ્યું કે માણસ આખો ગળી જાય એવું ગળું બધી વ્હેલનું નથી ખૂલતું. પણ કેવળ સ્પર્મ વ્હેલનું જ ખુલે છે. બાય ધ વે, વ્હેલ માછલી એવું આપણે બોલીએ. પણ વ્હેલ દરિયાની અંદર જીવતું મેમલ યાને સ્તનપાયી જળચર છે. ક્રાઉસે મરીન બાયોલોજિસ્ટ્સ, વહેલ નિષ્ણાતો અને સ્કુબા ડાઈવિંગ એક્સપર્ટ્સ સાથે ઊંડું સંશોધન કર્યું. તેમણે સ્પર્મ વહેલના ચાર કોઠારવાળા પેટની બનાવટ, એસિડિટી લેવલ, પ્રેશર અને સ્કુબા ફિઝિક્સની ટેકનિકલ વિગતો એકઠી કરીને કથાને શક્ય એટલી વાસ્તવિક બનાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. આમ તો જડબું બંધ થાય એનું દબાણ અને વ્હેલના પેટમાં રહેલા જલદ પાચકરસ કોઈને જીવવા ન દે અંદર. પેટમાં મિથેન જેવો ઝેરી વિસ્ફોટક વાયુ હોય. એટલે ઓક્સિજન ટેન્કનો કલાકેક ચાલતો ઓક્સિજન ખતમ થાય તો એમ પણ મોત નિશ્ચિત થઈ જાય. અને એના ગળાની રચના એવી છે કે એના ઊલટી કર્યા વિના બહાર ન નીકળી શકાય.

આ બધી ચેલેન્જ હીરો સામે મૂકીને ક્રાઉસને માત્ર એક થ્રિલર નહોતી લખવી. એણે વહેલના અંધારા અને સાંકડા પેટના ક્લસ્ટરફોબિયાનો ઉપયોગ કરી નાયકના મૃત પિતા પ્રત્યેના ગુસ્સા અને ગિલ્ટ, તથા ગૂંચવાયેલા સંબંધોના મેટાફોર એમાં વણ્યા. પૃથ્વીનો સિત્તેર ટકા ભાગ પાણી છે. એ પાણીમાંથી મોટા ભાગનો ઊંડો મહાસાગર છે- દરેક વસ્તુનું ઉદ્ગમસ્થાન. એ ઊંડા મહાસાગરના હજુ પાંચેક ટકા ભાગનો નકશો છે આપણી પાસે. મનુષ્યો મહાસાગર કરતાં મંગળ ગ્રહ વિશે વધુ જાણે છે !

નાયક જય જન્મ્યો ને બહુ રડ્યો ત્યારથી એના ફેફસાં નબળા હતા. એનો બાપ (ફિલ્મમાં થેનોસ બનનાર અભિનેતા જોશ બ્રોલિનનું લાજવાબ કામ છે) કસાયેલો ગોતાખોર હતો. એ ગામડાનો પ્રકૃતિપ્રેમી જીવ હતો જે માનતો કે સમુદ્ર કે ધરતીનું પર્યાવરણ મ્યુઝિયમનો વિષય નથી. એની જોડે જીવવાનું હોય. આર્મી જેવી કડક શિસ્ત હતી એની. દીકરી દીકરા બધા માટે. પરાણે ઉઠાડે બધાને. રોજિંદા વેકેશન કે વીડિયો ગેમ બર્થ ડે પાર્ટીને બદલે તરવાનું શીખવે. અલગ અલગ પાઠ ભણાવે કટોકટી સામે તૈયાર રહેવાના. પત્ની ને પુત્રીઓ સ્વીકારી લેતા એને પણ શહેરી સ્વભાવના સુંવાળા દીકરાને આ કારણથી અંદરથી લાગણીશીલ પણ બોલવામાં કડછો ને ક્રોધી બાપ દીઠો ન ગમતો.

એ બળવો પોકારી શહેરમાં ભણવા ગયો. બાપને કેન્સર થયું. પણ પીડાથી કંટાળી એણે સ્વજનોને પત્રો લખીને જળસમાધિ લીધી. દીકરો છેલ્લે મળવા ન આવ્યો. પણ પછી થયું કે બાપના અસ્થિ અવશેષ ગોતું ને કેલિફોર્નિયાના કિનારે એણે કોઈને કહ્યા વિના ડૂબકી મારી. એમાં એક સ્ક્વિડ જોડે જાયન્ટ સ્પર્મ વ્હેલના મુખમાં ગરક થઈ ગયો જીવતો ! આટલું તો ફિલ્મના ટ્રેલર ને આરંભમાં આવી જાય છે. યુવાન ડાયરેક્ટર બ્રાયન ડફિલ્ડે ફિલ્મ છતાં એકદમ રસપ્રદ બનાવી છે. ટેન્શન માત્ર બચવાનું નથી. બાપ દીકરા વચ્ચે અમિતાભ દિલીપકુમારની શક્તિની જેમ સ્વભાવના ટકરાવનું પણ છે.

જેમ આમ બોરિંગ ઉપદેશ લાગે પણ હયાતી ન હોય ત્યારે સાચી શિખામણ દેતા વડીલ કોઈ કટોકટીમાં યાદ આવે એવો આપણી સાથે થતો ઘાટ અહીં છે. સંવેદનશીલ દ્રશ્યો છે બાપબેટાના. અને દિલધડક દ્રશ્યો છે વ્હેલના પેટના. પુત્રને ધીરે ધીરે અહેસાસ થાય છે કે પરાણે અઘરી ને આકરી તાલીમ ગુરુ બનીને જે પિતાએ આપેલી એ ત્યારે નહોતી ગમતી. ઓન આજે લાઈફ ઓફ પાઈનો જેમ સાગરમાં કોઈ નથી ત્યારે રક્ષાકવચ બનીને ઉપયોગી થાય છે. ફિલ્મ આપણને રસાળ રીતે સાયન્સ પણ ભણાવે છે. દબાણ, ડૂબકી, સ્પર્મ વ્હેલ વિશેની ચકિત કરી દેતી વિગતો. વાર્તાકથન મજબૂત હોય તો અવતાર જેવા બજેટ વિના પણ દરિયાઈ રોમાંચ ઊભો થઈ શકે એની સાબિતી છે. સાવ એકલા નાયકના બધા પ્રયાસો કેવા છે બચવાના? પછી છેલ્લે શું થાય છે ને કેમ થાય છે એ માટે ફિલ્મ ફીલ કરવા જેવી છે.

■ ■ ■

કોઈ પણ કટોકટીમાં કા .લાગે એવી 'સ્ટોપ' ફોર્મ્યુલા આ ફિલ્મમાં પણ છે. અંગ્રેજી શબ્દ સ્ટોપ એસટીઓપી માં એસ એટલે સીટ, પહેલા કોઈ ઉત્પાત કે ગભરાટ વિના શાંતિથી બેસો. ઊંડા શ્વાસ લો. ટી ફોર થિન્ક. હવે વિચારો. આપણે શું કરી શકીએ ને શું નહીં. હાજરમાં શું છે ને શું નથી. ઓ ફોર ઓબ્ઝર્વ. આસપાસ જુઓ. ફાયદા નુકસાન અને શક્તિ નબળાઈનું આકલન કરી. શું કરશો તો શું અસર થશે એ મનોમન ચકાસો. અને પી. પ્લાન. હવે યુક્તિઓ ને આયોજન ફટાફટ કરી અમલમાં ઝુકાવી દો.

એવો અંગ્રેજી શબ્દ છે રેઝિલિયન્સ. એટલે માત્ર અણધારી આફતોને સહન કરી લેવી એમ નહીં, પણ દરેક આઘાત અને પરાજય પછી અગાઉ કરતાં પણ વધુ મજબૂત બનીને ટટ્ટાર ઊભા થવાની માનસિક ક્ષમતા. આવું આત્મબળ એ કોઈ જન્મસિદ્ધ ભેટ નથી, પરંતુ જેમ કસરતથી સ્નાયુઓ સ્ટ્રોંગ થાય એમ માનસિક અનુશાસન અને વિચારોની કેળવણીથી એને ડેવલપ કરી શકાય. રેઝિલિયન્સ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો મુસીબત આવે ત્યારે 'મારી સાથે જ આવું કેમ થયું?' વાળો વિક્ટિમ માઈન્ડસેટને વિચારવાને બદલે 'આ સંજોગો મને શું શીખવવા આવ્યા છે?' એવા ગ્રોથ માઈન્ડસેટ પર ફોકસ કરવું. આપણા વશમાં ન હોય એ બાબતો પર વિચારના વેડફાટ છોડી દેવા. નાની નાની બાબતોમાં ફત્તેહ કરી કોન્ફિડન્સ ગેઈન કરતા જાવ ને દુનિયાના ઘોંઘાટને પડતો મૂકી અંદરના અવાજને બુલંદ બનાવો.

અને સૌથી મહત્વનું. સતત ફરિયાદ કરવાને બદલે મૌન રહીને સહન કરતા શીખો ! એ પણ માનસિક મજબૂતી વધારશે.

■ ■ ■

> **આત્મબળ એ કોઈ જન્મસિદ્ધ ભેટ નથી, પરંતુ જેમ કસરતથી સ્નાયુઓ સ્ટ્રોંગ થાય એમ માનસિક અનુશાસન અને વિચારોની કેળવણીથી એને ડેવલપ કરી શકાય**

શું પુત્રોની કોઈ જવાબદારી નથી હોતી? 'હા, હોય છે. પોતાના પિતાને તેમના કાર્યો માટે જવાબદાર ઠેરવવાની.

આ વ્યંગ વ્હેલફોલમાં છે. વ્હેલના પેટમાંથી એક કલાકમાં બહાર નીકળવાની રેસ અગેઈન્સ્ટ ધ ટાઈમ જેવી છટપટાહટ જોડે આ દીકરાનો કડક બાપને પોતાની જિંદગી બાબતે કોસવાનો કકળાટ પણ ચાલે છે. પણ એકલો છે ત્યારે એને એ બાપનો જ અવાજ સંભળાય છે. એની થેરેપી થઈ જાય છે વ્હેલના પેટમાં એકાંતને જ પિતાની હૂંફ ધારીને. પછી કુદરતી દુનિયા વિશે જે બાબ ક્રૂર લાગતી હતી, તે હવે સુંદર લાગે છે. કે આપણે બધા એકબીજા પર નભીએ છીએ, એક અર્થમાં એકબીજાને ખાઈએ છીએ- એટલે જ આપણે જીવીએ છીએ. દરેક વાતમાં ક્લોઝર ન હોય. માણસો દરવાજા નથી હોતા. બંધ કરવાના. સબંધ એ તો આખાય ઘરનો નકશો છે, આખી ભુલભુલામણી છે.

વ્હેલફોલ આપણને એ જ શીખવે છે કે આપણી ખરી લડાઈ બહારના દરિયા સાથે કે વિશાળકાય રાક્ષસો સાથે નથી હોતી, આપણી અસલી લડાઈ આપણી અંદરના ડર, નિરાશા અને અપરાધબોધ સામે હોય છે. જિંદગી પણ ક્યારેક આપણને વ્હેલફોલ જેવી પરિસ્થિતિમાં મૂકી દે છે - જ્યાં ચારેય તરફથી આર્થિક, માનસિક કે સામાજિક દબાણ હોય, અંધકાર હોય અને કોઈ રસ્તો ન દેખાતો હોય.

પણ જે વ્યક્તિ પાસે પોતાની ભૂલો સ્વીકારવાની હિંમત છે, પોતાના ભૂતકાળને પાછળ છોડીને આગળ વધવાની ક્ષમતા છે, નવું શીખીને સુધરવાની ધગશ છે. અને છેલ્લા શ્વાસ સુધી 'હું હારીશ નહીં' કહેવાનો સ્પિરિટ છે - એ વ્યક્તિ દરિયાની ઊંડાણમાં ફસાયેલી હોય કે જીવનના સૌથી કઠિન વળાંક પર, એ માટે ભાગે બહાર નીકળવા મથે છે. આ સમુદ્રમંથન મનમાં છે. જ્યાં સાગરના પેટાળમાં સૂર્યોદય જેવું અજવાળું થાય. કોઈપણ કટોકટી, કુદરતી આફત કે અણધારી મુસીબત વખતે ભૌતિક સાધનો કરતાં તમારી માનસિક સ્થિરતા, ભૂતકાળની શિસ્તબધ્ધ તાલીમ, વ્યવહારુ બુદ્ધિ અને સમય સ્થિતિનું જ્ઞાન વધુ મહત્ત્વનું સાબિત થાય છે.

ડેનિયલ ક્રાઉસ એમની નવલકથામાં લખે છે: એકલું આયુષ્ય એ તણખાથી વધુ કંઈ નથી. ખરી વિસ્ફોટક અસર તો મૃત્યુ પછી આવે છે : પેઢીઓ સુધી ગૂંજતા રહેતા કર્મના પડઘા. તમારા શરીરનો દરેક ખવાયેલો અંશ, તમારી બુદ્ધિ, તમારી કરૂણા, તમારી સર્જકતા - એ પૂર્ણતા તરફની વધુ એક કોશિશ છે; આ વખતે, આગામી વખતે, કે એના પછીના સમયે બધું યોગ્ય કરી લેવાની વધુ એક તક. કોઈ પોતાના શ્રેષ્ઠ હિસ્સા કાયમ સાથે લઈને ફરી નથી શકતું. એ તો વહેંચાઈ ગયા હોય છે એમના સ્વજનો ને પ્રિયજનોમાં. આપણું ઉત્તમ આપણે જેમને આપી દીધું એમાં જીવે છે !

વ્હેલફોલના જયને દરિયાના તળિયે એના પિતાના અવશેષો કે અસ્થિ ન મળ્યા. પણ એ સમજણ મળી કે એ પોતે જ તેના પિતાનો અવશેષ છે !

### ઝિંગ થિંગ

**'શિકારી શત્રુ ( કે સ્થિતિ ) તમે લડીને પહોંચી ન વળો એવો પ્રચંડ શક્તિશાળી હોય ને તમને ભરડો લઈ લે ત્યારે બચવાનો એક રસ્તો છે. શિકાર ખુદ એટલો તોફાની ખતરનાક બની જાય, કે (મૂંઝાઈને) શિકારી એને પડતો મૂકી દે !'**

**(શીર્ષક: અમૃત ઘાયલ)**

# બ્રહ્માંડના રહસ્યમય કણો-ન્યૂટ્રિનો : વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મનો સંવાદ

ગોચર-અગોચર
દેવેશ મહેતા

તાજેતરમાં તારીખ ૬-૧૦-૨૦૨૬ ના રોજ ફ્રાંસિસ હાલ્જેન (Francis Halzen) નામના બેલ્જિયમ - અમેરિકન ભૌતિક વિજ્ઞાનીને આઈસક્યુબ ન્યૂટ્રિનો ઓબ્જર્વેટરીમાં એમના નિર્ણાયક યોગદાન અને ઉચ્ચ-ઊર્જા ન્યૂટ્રિનોની શોધ માટે ૨૦૨૬ના વર્ષ માટેનું ભૌતિક વિજ્ઞાનનું નોબેલ પ્રાઈઝ એનાયત કરાયું. તે એન્ટાર્કટિકાના દક્ષિણ ધ્રુવ પર આવેલા દુનિયાના સૌથી મોટા ન્યૂટ્રિનો ડિટેક્ટર - આઈસક્યુબના મુખ્ય અન્વેષક છે. તેમણે અંતરિક્ષ (બ્રહ્માંડીય સ્ત્રોતો) થી આવનારા અત્યંત ઉચ્ચ - ઊર્જાવાળા રહસ્યમય ન્યૂટ્રિનો કણો વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરવાની બાબતમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી છે.

ન્યૂટ્રિનો બ્રહ્માંડના સૌથી રહસ્યમય અને મૂળભૂત કણો (Fundamental Particles) માંના એક છે. એમને મોટેભાગે ભૂતિયા કણો (Ghost particles) પણ કહેવામાં આવે છે. આ કણો પર કોઈ વિદ્યુત આવેશ (વીજ ભાર) (electrical charge) હોતો નથી અને એમનું દ્રવ્યમાન (mass) લગભગ શૂન્ય એટલે કે નગણ્ય હોય છે. એના પર કોઈ આવેશ હોતો નથી એટલે તે સામાન્ય પદાર્થની સાથે બહુ જ ઓછી પ્રતિક્રિયા કરે છે. દર સેકંડે કરોડો ન્યૂટ્રિનો (Neutrinos) પૃથ્વી એના પરના પદાર્થો અને આપણા શરીરની આરપાર જરાય અવરોધ વિના નીકળી જાય છે અને આપણને ખબર પણ નથી પડતી. તે સૂર્યની અંદર થનારા પરમાણુ સંલયન (nuclear fusion) સુપરનોવા (તારાઓનો વિસ્ફોટ) અને બ્લેક હોલ જેવી ભીષણ બ્રહ્માંડીય ઘટનાઓથી ઉત્પન્ન થાય છે. તે અંરીક્ષમાં જરાય ભટક્યા વિના સીધી રેખામાં જ મુસાફરી કરે છે એટલે એમનું અધ્યયન કરવાથી આપણને બ્રહ્માંડના એ અત્યંત દૂરના ભાગોની જાણકારી મળે છે. જ્યાંથી કોઇ પ્રકાશ કે અન્ય તરંગો આપણા સુધી પહોંચી શકતા નથી.

ન્યૂટ્રિનો કોઈપણ વસ્તુ સાથે અથડાતા નથી એટલે એમને પકડવા કે ડિટેક્ટ કરવા દુનિયાના સૌથી અઘરા કાર્યોમાંનું એક કાર્ય છે. એ કાર્યને શક્ય કરવા માટે આઈસક્યુબ ઓબ્ઝર્વેટરીનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું જે દુનિયાનું સૌથી મોટું ન્યૂટ્રિનો ડિટેક્ટર છે. તે બરફની અંદર એક ઘન કિલોમીટરના વિશાળ ક્ષેત્રમાં ફેલાયેલું છે.

વિજ્ઞાનીઓ બરફમાં ગરમ પાણીથી ઊંડા છેદ કરે છે અને લગભગ ૧.૫ થી ૨.૫ કિલોમીટરના ઊંડાણમાં હજારો અત્યંત સંવેદનશીલ પ્રકાશ સેન્સર (Digital Optical Modules) ની લટકતી સ્ટ્રિંગ્સ લગાવે છે. જ્યારે અંતરિક્ષથી આવનાર કોઇ અત્યંત ઉચ્ચ-ઊર્જાવાળો ન્યૂટ્રિનો બરફના કોઇ પરમાણુ જોડે અથડાય છે ત્યારે એક દુર્લભ પ્રતિક્રિયા થાય છે. આ અથડામણથી એક બીજો ભૂરા રંગનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાય છે જેને ચેરેનકોવ વિકિરણ (Cherenkov radiation) કહેવાય છે. બરફની નીચે અંધારામાં ચમકનારા આ હળવા ભૂરા પ્રકાશને આઈસક્યુબના સેન્સરને ઝડપીને સંગૃહિત કરી લે છે. એ પ્રકાશની

પેટર્નથી વિજ્ઞાનીઓ એ જાણકારી મેળવે છે કે ન્યૂટ્રિનો બ્રહ્માંડના કયા ભાગમાંથી કે કયા બ્લેકહોલમાંથી આવ્યો છે. ફ્રાંસિસ હાલ્જેને જ આ વિશાળકાય અને અનોખા કેમેરાની કલ્પના કરી હતી અને એને વાસ્તવિકતામાં મૂર્ત કરી જેને લીધે તેમને હમણાં નોબેલ પુરસ્કાર પ્રાપ્ત થયો.

ન્યૂટ્રિનો આધુનિક કવૉન્ટમ ફિઝિક્સનો એક અત્યંત સૂક્ષ્મ અને રહસ્યમય ઉપ-પારમાણ્વિક કણ (Subatomic particle) છે. હિન્દુ આધ્યાત્મિક ન્યૂટ્રિનો વિશે જે કહે છે તેવી જ વાત વિવિધ દર્શનો થકી રજૂ કરે છે. અદ્વૈત વેદાંતમાં બ્રહ્મ કે ચેતના (Pure Consciousness) ને ન્યૂટ્રિનો જેવી જ દર્શાવવામાં આવી છે જે આખી સૃષ્ટિનો કણે કણમાં વ્યાપ્ત છે છતાં કોઈપણ ભૌતિક વસ્તુથી અસ્પૃષ્ટ / અલિપ્ત (untouched / detached) છે. બ્રહ્મ, ચેતના સર્વવ્યાપી અને નિર્લેપ છે. માંડુક્ય ઉપનિષદમાં વર્ણિત તુરીય અવસ્થાને પણ ન્યૂટ્રિનો ફીલ્ડની જેમ માની શકાય છે - એક એવી પરમ ચેતના જે બધી અવસ્થાઓ (જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ)ની પાર છે અને કોઈ ભૌતિક વિકારથી પ્રભાવિત થતી નથી.

ઉપનિષદમાં કહેવાયું છે - 'યથા બ્રહ્માંડે તથા પિણ્ડે'- જેવું બ્રહ્માંડમાં છે તેવું જ આપણા શરીરની અંદર પણ છે.' ન્યૂટ્રિનો ખગોળ વિજ્ઞાન એ દર્શાવે છે કે જ્યારે અત્યંત દૂર અંતરિક્ષમાં કોઈ વિશાળ તારો નાશ પામે છે (સુપરનોવા) કે બિગ બેન્ગ જેવી ઘટના બને છે ત્યારે ત્યાંથી નીકળેલા ન્યૂટ્રિનો સીધા આપણા શરીરની અંદરથી પસાર થાય છે. એનો અર્થ એ કે બ્રહ્માંડની સૌથી મોટી ઘટનાઓ અને આપણા શરીરના સૂક્ષ્મ સ્તરો એકબીજા સાથે ન્યૂટ્રિનોના માધ્યમથી સતત જોડાયેલા રહે છે.

જો કે ન્યૂટ્રિનો પરમાણુનો ભાગ નથી, છતાંય વ્યાપક કવૉન્ટમ અને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનમાં એને પ્રતીક કે રૂપકની રીતે જોઈ શકાય છે. પ્રોટોન ઘન આવેશ (Positive Charge) ધરાવે છે. તેનાથી તત્ત્વની ઓળખ થાય છે. હિન્દુ ત્રિદેવના વિષ્ણુ રૂપને તેનું રૂપક માની શકાય. વિષ્ણુ સત્વ ગુણ ધરાવે છે અને તે પાલન, પોષણ કરનારા છે. ઈલેક્ટ્રોન ઋણ આવેશ (Negative Charge) ધરાવે છે. તે ગતિ અને ઊર્જાનો ગુણધર્મ ધરાવે છે. ત્રિદેવના શિવ રૂપને તેનું પ્રતીક માની શકાય. શિવ તમસ ગુણ ધરાવે છે તે સંહાર, વિનાશ, રૂપાંતરણ કરનારા છે. ન્યૂટ્રિન ઉદાસીન (Neutral) છે. તે નાભિકને બાંધી રાખવાનું કામ કરે છે. ત્રિદેવમાં તે બ્રહ્માનું રૂપ છે. તે રજસ્ (રજોગુણ) નું પ્રતીક છે. તે સર્જનનું કાર્ય કરે છે. ન્યૂટ્રિનો વિદ્યુત આવશે, દ્રવ્યમાન રહિત છે. તે ઉદાસીન છે. અદ્રશ્ય અને સર્વવ્યાપી છે. તેને પર બ્રહ્મ, મૂળ પ્રકૃતિ શુધ્ધ, પરમ ચેતનાનું પ્રતીક સમજી શકાય. હિંદુ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન જયાં પરમ ચેતના (Supreme Consciousness) ને સૃષ્ટિનો મૂળ આધાર માને છે તેમ કવૉન્ટમ ફિઝિક્સ ન્યૂટ્રિનો જેવા કણો થકી એ શોધી રહ્યું છે કે કોઈ ભૌતિક જોડાણ વગર આખું બ્રહ્માંડ એક અદ્રશ્ય જાળથી કેવી રીતે બંધાયેલું છે - વિજ્ઞાન 'કેવી રીતે (HOW) ' નો જવાબ આપે છે અને આધ્યાત્મ કેમ, શા માટે (Why) નો જવાબ આપે છે.

ઉપનિષદોમાં પ્રાણને માત્ર 'શ્વાસ' નહીં, પણ બ્રહ્માંડીય ઊર્જા (Cosmic energy) કહેવામાં આવ્યા છે. પ્રશ્નોપનિષદ પ્રમાણે સૂર્યની ઊર્જા બાહ્ય પ્રાણ બનીને આપણી અંદર પ્રવેશે છે. ન્યૂટ્રિનોનું આપણા શરીરમાંથી સતત, અટકયા વિના પસાર થવું આ વૈશ્વિક પ્રાણ ઊર્જાના ભૌતિક પ્રવાહને દર્શાવે છે.

મહર્ષિ કપિલ દ્વારા પ્રતિપાદિત સાંખ્યદર્શન બ્રહ્માંડની ઉત્પત્તિને ચોવીસ તત્વોના માધ્યમથી સમજાવે છે. એમાં સ્થૂળ પંચમહાભૂતોની

> **ઉપનિષદોમાં પ્રાણને માત્ર 'શ્વાસ' નહીં, પણ બ્રહ્માંડીય ઊર્જા (Cosmic energy) કહેવામાં આવ્યા છે. પ્રશ્નોપનિષદ પ્રમાણે સૂર્યની ઊર્જા બાહ્ય પ્રાણ બનીને આપણી અંદર પ્રવેશે છે.**

પહેલાં 'તન્માત્રાઓ' (Subtle Elements) નો સિધ્ધાંત આવે છે. ત્માત્રાઓ તે સૂક્ષ્મ તરંગો કે ઊર્જા અવસ્થાઓ છે જેને આપણે નરી આંખોથી જોઈ શકતા નથી, પણ તે સ્થૂળ પદાર્થોનો આધાર છે. ન્યૂટ્રિનોને સાંખ્યની ભાષામાં સ્પર્શ કે રૂપની અતિ સૂક્ષ્મ તન્માત્રા માની શકાય છે. તે અવ્યક્ત (Unmanifested) અને વ્યક્ત (manifested)ની વચ્ચેની કહી છે. જેમ સાંખ્ય કહે છે કે મૂળ પ્રકૃતિ પહેલાં અદ્રશ્ય (અવ્યક્ત) હોય છે અને પછી ભારે કણોમાં બદલાય છે તે જ રીતે ન્યૂટ્રિનો પણ માત્ર વિશિષ્ટ કવૉન્ટમ ડિટેકટરોમાં જ પોતાની અત્યંત સૂક્ષ્મ ઉપસ્થિતિ દર્શાવે છે અન્યથા તે સંસાર માટે અવ્યક્ત જ રહે છે.

વૈશેષિક દર્શનના પ્રણેતા મહર્ષિ કણાદને દુનિયાના પ્રથમ પરમાણુ વિજ્ઞાની માનવામાં આવે છે. તેમણે હજારો વર્ષો પૂર્વે પદાર્થના સૂક્ષ્મતમ રૂપને 'પરમાણુ' નામ આપ્યું હતું. મહર્ષિ કણાદે દર્શાવ્યું હતું કે કેટલાક કણ આપણી પાંચે ઇન્દ્રિયોની પકડથી બિલકુલ બહાર હોય છે. તેમને માત્ર તેમના પ્રભાવ કે વિશેષ જ્ઞાન (યોગજ પ્રત્યક્ષ) થી જાણી શકાય છે. ન્યૂટ્રિનો બધી રીતે 'અતીન્દ્રિય' છે. તે આપણા શરીરને સ્પર્શીને તેની આરપાર નીકળી જાય છે, પણ ચામડીને તેની ખબર પડતી નથી, આંખોની સામેથી પસાર થઈ જાય છે પણ દેખાતા નથી. વિજ્ઞાનીઓ પણ તેમને સીધા જોઈ શકતા નથી, પણ જ્યારે તે ક્યારેક કરોડોમાં એકાદ વાર પાણી કે બરફના પરમાણુ સાથે અથડાય છે ત્યારે તેનાથી ઉત્પન્ન થતા ચેરેનકોવ રેડિએશન (ભૂરા પ્રકાશ) ને જોઈને એના હોવાનું અનુમાન લગાવે છે. આ બિલકુલ એવું જ છે જેવું જ્ઞાની ઋષિઓએ કહ્યું હતું કે બ્રહ્મ, પરમ ચેતના કે પરમાત્માને સીધેસીધા નહીં પણ એમના પ્રભાવથી જાણી શકાય છે. ન્યૂટ્રિનો સતત એમનું રૂપ બદલતા રહે છે જેને વિજ્ઞાનમાં ન્યૂટ્રિનો ઓસિલેશન (Oscillation) કહેવાય છે. જેમ કે તે એક રૂપમાંથી બીજું રૂપ (ઈલેકટ્રોનથી મ્યૂઓન અને મ્યૂઓનથી તાઉ ન્યૂટ્રિનોમાં બદલાવું) ધારણ કરતા રહે છે. આ શિવ-શક્તિ, નટરાજના નૃત્ય બરાબર છે જ્યાં ઊર્જા સતત એનું રૂપ બદલે છે, પણ નાશ પામતી નથી.