ગુજરાત સમાચાર
રવિવાર, ૧૫-૧૧-૨૦૨૬

રવિપૂર્તિ

www.gujaratsamachar.com



વૈભવ સૂર્યવંશી :
અસાધારણ સિદ્ધિ સાથે અકળાવનારી સમસ્યા !



પહેલા શ્વાસની યાદ :
સાચો અનુભવ કે સાંભળેલી વાર્તા?

નવા વર્ષના સંકલ્પનું બાળ મરણ થયું? ચિંતા ન કરતા. સુખદ પરિવર્તન લાવવાનો પ્રારંભ કરવા મુહૂર્ત જોવાની જરૂરી જ નથી

સંકલ્પની સીડીથી જ સપના સાકાર થાય

હોરાઈઝન

ભવેન કચ્છી

નવા વર્ષની શરૂઆત એટલે માત્ર કેલેન્ડરનું એક પાનું બદલાવું એટલું જ નહીં, પરંતુ પોતાની જાતને નવેસરથી જોવાનો, અધૂરાં સપનાંઓને ફરી યાદ કરવાનો અને જીવનમાં કંઈક નવું કરવાની ઇચ્છા જગાવવાનો અવસર પણ છે. દિવાળી પછી શરૂ થતું ગુજરાતી નવું વર્ષ હોય કે ૩૧ ડિસેમ્બરની મધરાત શરૂ થતું અંગ્રેજી નવું વર્ષ, બંને પ્રસંગે એક વાત લગભગ સરખી જોવા મળે છે. લોકો પોતાની જાતને વચન આપે છે કે આ વર્ષે ચોક્કસ કંઈક બદલવું છે. કોઈ કહે છે કે હવે નિયમિત કસરત કરીશ, કોઈ નક્કી કરે છે કે વજન ઘટાડવું છે, કોઈ પૈસા બચાવવાનો સંકલ્પ લે છે તો કોઈ હવે ગુસ્સો ઓછો કરીશ તેવું મનોમન વચન આપે છે. મોબાઈલનો ઉપયોગ ઘટાડીને પરિવારને વધુ સમય આપીશ કે પછી વર્ષોથી અધૂરું રહેલું પુસ્તક વાંચવાનું શરૂ કરીશ જેવા સંકલ્પો પણ વધ્યા છે.

પરંતુ આ સંકલ્પોની એક રસપ્રદ અને થોડી રમૂજી વાસ્તવિકતા પણ છે. નવા વર્ષની શરૂઆતમાં જે ઉત્સાહથી સંકલ્પ લેવાય છે, તેમાંથી ઘણા સંકલ્પો થોડા જ દિવસોમાં હવામાં ઓગળી જાય છે. શક્ય છે ગત મંગળવારે નવા વર્ષે લીધેલા સંકલ્પોનું બાળ મરણ પણ થઇ ગયું હોય.

જો કે આવું થાય તો જરાપણ નિરાશ ન થતાં કેમ કે સંકલ્પ લેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે જ બતાવે છે કે આપણે કમ સે કમ આપણામાં શું ત્રુટિ છે તે તો જાણીએ છીએ. આજે નહીં તો કાલે તેમાં સફળ થઇ શકવાની પુરી શક્યતા છે.માનવીની મૂળભૂત ઇચ્છા એ જ છે - ગઈકાલ કરતાં આવતીકાલે થોડા વધુ સારા બનવું.નવા વર્ષના સંકલ્પો પાછળ દરેક વ્યક્તિની પોતાની એક અધૂરી વાર્તા હોય છે.

પ્રાચીન પરંપરા

નવા વર્ષના સંકલ્પોની પરંપરા આજના જમાનાની નથી. પ્રાચીન બેબિલોનમાં પણ નવા વર્ષની શરૂઆત વખતે લોકો દેવતાઓ સમક્ષ વચનો આપતા હતા. લગભગ ચાર હજાર વર્ષ પહેલાં બેબિલોનિયનો વસંત ઋતુમાં નવા વર્ષની ઉજવણી કરતા અને દેવતાઓને વચન આપતા કે ઉધાર લીધેલી વસ્તુઓ પરત કરશે, દેવું ચૂકવશે અને પોતાની જવાબદારીઓ નિભાવશે. પ્રાચીન રોમમાં પણ જાન્યુઆરી મહિનાનું નામ જેનસ (Janus) નામના દેવ પરથી પડ્યું હોવાનું માનવામાં આવે છે. જેનસને બે ચહેરાવાળા દેવ તરીકે દર્શાવવામાં આવતા હતા. એક ચહેરો ભૂતકાળ તરફ અને બીજો ભવિષ્ય તરફ જોતો હતો. નવા વર્ષની શરૂઆતમાં ભૂતકાળનું મૂલ્યાંકન કરીને ભવિષ્ય માટે નવા નિર્ણયો લેવાની પરંપરા સાથે આ પ્રતીકાત્મક જોડાણ ઘણું રસપ્રદ છે.



અમેરિકન સાઇકિયાટ્રિક એસોસિયેશનના સર્વેક્ષણમાં ૮૧ ટકા નાગરિકો નવા વર્ષ માટે કોઈ ને કોઈ સંકલ્પ લેવાની વાત કરી હતી. તેમાં ૩૯ ટકા લોકોએ શારીરિક તંદુરસ્તી, ૩૮ ટકાએ નાણાકીય બાબતો, ૩૩ ટકાએ માનસિક સ્વાસ્થ્ય, ૨૫ ટકાએ ખોરાકની ટેવો અને ૨૫ ટકાએ સામાજિક સંબંધો સુધારવાના સંકલ્પ કર્યા હતા. અમેરિકામાં જ નહીં ભારત સહીત વિશ્વના દેશોમાં પણ નાગરિકો આ જ પડકારો ધરાવે છે અને આવી જ ટકાવારી પ્રમાણે સંકલ્પ લે છે.

સંકલ્પો વ્યક્તિની ઉંમર અને જીવનના તબક્કા પ્રમાણે પણ બદલાતા હોય છે. વિદ્યાર્થી માટે સમયનું વ્યવસ્થાપન, પરીક્ષામાં સારા પરિણામ અને મોબાઈલથી દૂર રહેવું મહત્ત્વનું હોય છે. નોકરી કરતા યુવાનો માટે કારકિર્દીમાં પ્રગતિ, નવી સ્કિલ શીખવી અને બચત કરવી અગત્યની બને છે. મધ્યમ વયની વ્યક્તિઓ માટે સ્વાસ્થ્ય, પરિવાર અને આર્થિક સુરક્ષા પ્રાથમિકતા બને છે. જ્યારે વયસ્ક લોકો માટે નિયમિત ચાલવું, જૂના મિત્રો સાથે સંપર્ક જાળવવો, વાંચન અને માનસિક શાંતિ મહત્ત્વનાં બની જાય છે.

નવો વિષય ઉમેરાયો

સંકલ્પોની યાદીમાં એક નવો વિષય પણ ઝડપથી ઉમેરાઈ રહ્યો છે. તે છે ડિજિટલ ડિટોક્સ. સોશિયલ મીડિયા પર ઓછો સમય પસાર કરવો, ઊંઘતા પહેલાં મોબાઇલ બાજુ પર મૂકવો, ભોજન વખતે ફોનનો ઉપયોગ નહીં કરવો અને દિવસના અમુક કલાકો ડિજિટલ દુનિયાથી દૂર રહેવું. એક જમાનામાં લોકો નવા વર્ષે સિગારેટ કે અન્ય ખરાબ ટેવો છોડવાનો સંકલ્પ લેતા હતા, હવે ઘણા લોકો મોબાઈલની આદત ઓછી કરવાનો સંકલ્પ લે છે. ટેક્નોલોજીએ જીવન સરળ બનાવ્યું છે, પરંતુ એ જ ટેક્નોલોજીમાંથી થોડો સમય મુક્તિ મેળવવાની ઇચ્છા પણ વધતી જાય છે.

સંકલ્પ લેવો સરળ છે, તેને જીવનનો ભાગ બનાવવો મુશ્કેલ છે. તેનું સૌથી મોટું કારણ એ છે કે આપણે ઘણી વાર ઉત્સાહના આવેશમાં પોતાની ક્ષમતા કરતાં મોટા નિર્ણયો લઈ લઈએ છીએ. આખું વર્ષ કસરત નહીં કરનાર વ્યક્તિ દરરોજ એક કલાક જિમમાં જવાનો સંકલ્પ કરે છે. વર્ષોથી વાંચનથી દૂર રહેલી વ્યક્તિ દર મહિને બે પુસ્તકો વાંચવાનું નક્કી કરે છે. આખો દિવસ મોબાઈલમાં વ્યસ્ત રહેનાર વ્યક્તિ એકાએક સોશિયલ મીડિયા છોડી દેવાનો નિર્ણય લે છે. આ બધા નિર્ણયો સારા છે, પરંતુ તેની સાથે જોડાયેલી રોજિંદી ટેવોમાં ધીમે ધીમે ફેરફાર કર્યા વગર આટલો મોટો બદલાવ લાવવો મુશ્કેલ છે.

બીજું કારણ એ છે કે આપણે પરિણામ પર વધારે ધ્યાન આપીએ છીએ, પ્રક્રિયા પર ઓછું. ઉદાહરણ તરીકે, વજન ઘટાડવું એ પરિણામ છે, પરંતુ તેના માટે રોજિંદી જીવનશૈલીમાં કયા નાના ફેરફારો કરવા તે પ્રક્રિયા છે. વધુ પૈસા બચાવવા એ લક્ષ્ય છે, પરંતુ દર મહિને આવકમાંથી ચોક્કસ રકમ અલગ રાખવી એ પ્રક્રિયા છે. પુસ્તક વાંચવાનો સંકલ્પ કરવો સહેલો છે, પરંતુ દરરોજ સૂતાં પહેલાં પંદર મિનિટ વાંચવા બેસવું એ ખરેખરનો બદલાવ છે.

હવે શું ફાયદો

ત્રીજું કારણ છે 'ઓલ ઓર નથિંગ' એટલે કે બધું જ અથવા કશું જ નહીં એવી માનસિકતા. આપણે સંકલ્પ લઈએ કે દરરોજ ચાલવા જવું છે. એક દિવસ વરસાદ પડે, કામ વધારે હોય કે તબિયત સારી ન હોય અને ચાલવાનું રહી જાય તો મનમાં થાય કે સંકલ્પ તૂટી ગયો. હવે શું ફાયદો? પછી બીજા દિવસે પણ ચાલવાનું ટળી જાય છે. હકીકતમાં એક દિવસ કે કેટલાક દિવસોની ગેરહાજરી આખા સંકલ્પની નિષ્ફળતા નથી. એક દિવસ ચૂક્યા પછી ફરી શરૂઆત કરવાની તૈયારી જ સફળતાની ચાવી છે.

ચોથું કારણ છે તાત્કાલિક આનંદ અને લાંબા ગાળાના ફાયદા વચ્ચેનો સંઘર્ષ. રાત્રે વહેલા સૂવાનો નિર્ણય કર્યો હોય છતાં મોબાઈલ પર એક વીડિયો પછી બીજો વીડિયો જોવાની લાલચ થાય છે. પૈસા બચાવવાનો સંકલ્પ કર્યો હોય છતાં ઓનલાઇન શોપિંગમાં કોઈ આકર્ષક ઓફર દેખાય છે. બહારનું ખાવાનું ઓછું કરવાનો નિર્ણય કર્યો હોય ત્યારે મિત્રો સાથેની પાર્ટી સામે આવે છે. આપણા રોજિંદા જીવનમાં આવા નાના નાના પ્રસંગો સંકલ્પની કસોટી લેતા રહે છે.

જુદો દ્રષ્ટિકોણ

નવા વર્ષના સંકલ્પોની વાત આવે ત્યારે આપણે સામાન્ય રીતે પોતાની જાતને લગતા નિર્ણયો લઈએ છીએ. પરંતુ એક વિચાર એવો પણ છે કે નવા વર્ષમાં આપણે સમાજ અને સંબંધો માટે પણ કેટલાક સંકલ્પ લઈ શકીએ.

ઉદાહરણ તરીકે, વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા એક વૃદ્ધ વ્યક્તિની મદદ કરવી, કોઈ જરૂરિયાતમંદ બાળકના શિક્ષણમાં યોગદાન આપવું, અઠવાડિયામાં એક દિવસ પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ટાળવો, વૃક્ષોનું જતન કરવું, ટ્રાફિકના નિયમોનું પાલન કરવું, જાહેર સ્થળોએ સ્વચ્છતા જાળવવી કે પછી કોઈ જૂના મિત્ર સાથે ફરી સંપર્ક કરવો. આવા સંકલ્પો માટે મોંઘી વસ્તુઓ ખરીદવાની કે કોઈ ખાસ સાધન વસાવવાની જરૂર નથી. માત્ર ઇચ્છાશક્તિ અને થોડા પ્રયત્નોની જરૂર છે.

ક્યારેક આપણે કોઈ વ્યક્તિને વર્ષોથી માફ કરી શકતા નથી. કોઈની સાથે અણબનાવ થયો હોય, કોઈ સંબંધમાં અંતર આવી ગયું હોય કે કોઈ જૂની વાત મનમાં રહી ગઈ હોય. નવા વર્ષે એ વ્યક્તિને ફરી એક વાર વાત કરવાની તક આપવાનો સંકલ્પ પણ જીવનને વધુ હળવું બનાવી શકે છે. દરેક સંબંધ ફરી પહેલાં જેવો બને એ જરૂરી નથી, પરંતુ મનમાં રહેલો ભાર ઓછો થાય એ પણ એક પ્રકારની સફળતા છે.

મર્યાદા જાણો

આપણે સંકલ્પો ઘણી વાર બીજાને જોઈને લઈએ છીએ. કોઈ મિત્ર મેરેથોન દોડવાની તૈયારી કરે એટલે આપણને પણ દોડવાનું મન થાય. કોઈ પરિચિતે વિદેશ પ્રવાસ કર્યો હોય તો આપણે પણ આ વર્ષે વિદેશ જવાનું નક્કી કરીએ. સોશિયલ મીડિયા પર કોઈ વ્યક્તિની શિસ્તબદ્ધ જીવનશૈલી જોઈને આપણને પણ એવું જ જીવન જીવવાની ઇચ્છા થાય. પરંતુ બીજાની પ્રેરણાથી શરૂ કરેલી બાબતને પોતાની આંતરિક જરૂરિયાતમાં ફેરવી ન શકાય તો તેનો ઉત્સાહ લાંબો સમય ટકતો નથી.આપણે પોતાની મર્યાદા જાણીને સંકલ્પ લેવા જોઈએ. સંકલ્પ તૂટી જાય તો દોષની લાગણી અનુભવ્યા વગર ફરી પ્રયત્નશીલ બનવું પણ જરૂરી છે.

હવે જરા જુદી વાત. માની લો કે નવા વર્ષે લીધેલા સંકલ્પનું પાલન કરવામાં નિરાશ થયા તો તે રીતે વિચારો કે બદલાવ માટે કોઈ ખાસ દિવસ, પ્રસંગ કે સમયની રાહ જોવાની શું જરૂર? કોઈ પણ દિવસ નવી શરૂઆત માટે યોગ્ય હોઈ શકે છે. સોમવારથી શરૂ કરીશ, આવતા મહિનાથી શરૂ કરીશ, જન્મદિવસ પછી શરૂ કરીશ કે નવા વર્ષથી શરૂ કરીશ એવી વાતોમાં ઘણી વાર આપણે આજનો દિવસ ગુમાવી દઈએ છીએ. તમે વર્ષ દરમ્યાન કોઈપણ તિથિ કે તારીખથી સંકલ્પ લઈ શકો છો. 'જાગ્યા ત્યારથી સવાર' કહેવત કેટલી સાર્થક છે.

નાની શરૂઆત

દસ સંકલ્પો લઈને નવ નિષ્ફળ જવા કરતાં એક જ સંકલ્પ લઈને તેને પૂરા વર્ષ સુધી જાળવી રાખવો વધુ સારું છે. અને જો એ એક સંકલ્પ પણ ક્યારેક તૂટી જાય તો ફરી વર્ષ દરમ્યાન શરૂઆત કરવામાં કોઈ સંકોચ ન રાખવો જોઈએ.

ફિલસુફ અને મનોવિજ્ઞાની જેમ્સ ક્લિયરનું માનવું છે કે નાની નાની આદતોમાં થતો સુધારો જ સમય જતાં મોટા પરિણામો આપે છે. એટલે પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે બદલી નાખવાનું વચન આપવાને બદલે દરરોજ થોડું વધુ સારું બનવાનું વચન આપીએ તો તે વધુ સારું પરિણામ આપે છે. રોજ ૫૦૦૦ ડગલાં ચાલવાનો સંકલ્પ લઈએ તેના કરતા તેને લક્ષ્ય રાખીએ અને શરૂઆત રોજના ૫૦૦-૧૦૦૦ ડગથી કરીએ તો સફળ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આ જ રીતે રોજ બે પાના વાંચવા, ૧૫ મિનિટ મોબાઈલ વગર રહેવું, દસ મિનિટ ધ્યાન ધરવું જેવી શરૂઆત કરવી જોઈએ.

આવા નાગરિકોની પણ બહુમતિ છે જેઓ કહે છે કે હું તો પરફેક્ટ છું મારે કોઈ સંકલ્પની જરૂર જ નથી

જ્ઞાન પોસ્ટ

મિલને કી તુમ કોશિશ કરના વાદા કભી ન કરના.. વાદા તો તૂટ જાતા હૈ (એક ફિલ્મ ગીતની પંક્તિ)

ભારતમાં ન્યુમોનિયાનો કાળો કેર

હોટલાઈન

ભાલચંદ્ર જાની

ભારતમાં ન્યુમોનિયા એ શ્વાસ સંબંધિત એક ગંભીર ચેપી રોગ છે, જે સીધો ફેફસાંને અસર કરે છે. દેશમાં ખાસ કરીને પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો અને વૃદ્ધોમાં આ રોગનો પ્રભાવ વધારે જોવા મળે છે. વિશ્વભરમાં બાળપણમાં થતા ન્યુમોનિયાના કેસોમાં ભારતનો મોટો હિસ્સો રહેલો છે. દેશમાં દર વર્ષે અંદાજે ૩૫ થી ૪૦ લાખ ગંભીર બાળ ન્યુમોનિયાના કેસો નોંધાય છે. એટલે જ ભારતમાં પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોના મૃત્યુ માટે ન્યુમોનિયા મુખ્ય કારણો પૈકીનું એક છે.

વધુ વિસ્તારપૂર્વક વાત કરીએ. ન્યુમોનિયા એટલે ફેફસાંમાં લાગેલો ચેપ (ઈન્ફેક્શન), ગુજરાતીમાં વરાધ, વાવડી કે દુ:ખણા તરીકે ઓળખાતો આ ન્યુમોનિયા જાતજાતના વાઇરસ, બેક્ટેરિયા, ફુગ કે અન્ય સૂક્ષ્મ જંતુઓના ચેપને કારણે ઉદ્ભવે છે. તમને જાણીને કદાચ નવાઇ લાગશે, પણ ક્યારેક જીવલેણ બની શકતો ન્યુમોનિયા માટે જવાબદાર બેક્ટેરિયા ઘણા તંદુરસ્ત માણસના ગળામાં કોઈ જાતની ઉપાધિ વગર રહેતા હોય છે. માત્ર ગળામાંથી આ બેક્ટેરિયા જ્યારે શ્વસનમાર્ગમાં નીચે ઊતરે અને ખાંસી વડે બહાર ફેંકી શકાતા નથી ત્યારે જ એ ફેફસાંમાં ચેપ લગાવવા સમર્થ બને છે.

એક સમયે 'ફરગોટન કિલર' રોગ તરીકે વિશ્વભરમાં જાણીતા બનેલા ન્યૂમોનિયા અંગે સભાનતા કેળવવા માટે વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશને ૨ નવેમ્બરને વિશ્વ ન્યુમોનિયા દિવસ તરીકે જાહેર કર્યો છે. ન્યુમોનિયા મુખ્યત્વે ન્યુમોકોક્સ અને હીબ બેક્ટેરીયા થતો રોગ છે. ન્યુમોનિયા ઉત્પત્તિના આધારે તેને વિવિધ નામે ઓળખવામાં આવે છે.જેમકે,બેક્ટેરિયાથી તે થાય તો બેક્ટરિયલ ન્યુમોનિયા,ફુગથી થાય તો ફંગલ ન્યુમોનિયા,વાયરસના ચેપથી થાય એ વાયરલ ન્યુમોનિયા,હોસ્પિટલમાં રહેવાથી થાય તે હોસ્પિટલ એકવાયર્ડ ન્યુમોનિયા, જનસમૂહમાં રહેવાથી થતો કોમ્યુનિટી ન્યુમોનિયા અને તબીબી વેન્ટિલેટરના ઉપયોગથી થતો ન્યુમોનિયા વગેરે. આમાં અમુક ન્યુમોનિયાનાં નામ વિશે કદાચ નવાઈ લાગે.પણ ન્યુમોનિયાનો એક પ્રકાર એવો છે કે એનું નામ વધુ આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવું છે અને તે છે વૉકિંગ ન્યુમોનિયા (ડબલ્યુ પી)!

દરેક તંદુરસ્ત માણસમાં ફેફસાં સુધી ચેપ ન પહોંચી જાય એ માટે જડબેસલાક સંરક્ષણ વ્યવસ્થા હોય છે. હવામાં તરતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ શ્વાસ વાટે સીધાં ફેફસાંમાં ન ઘૂસી જાય એટલા માટે નાકના વાળ, નાકના પોલાણમાંથી ગળા સુધીનો વાંકોચૂકો રસ્તો અને ગળા પર આવેલી અંત:ત્વચાની રચના જવાબદાર હોય છે.

આ જ રીતે ગળામાં નિરુપદ્રવી પરોપજીવી તરીકે રહેતા બેક્ટેરિયાઓ ફેફસાં સુધી ન પહોંચે એ માટેની વ્યવસ્થા પણ હોય છે. સામાન્ય સંજોગોમાં ગળામાંથી ફેફસાં સુધી કોઈ પણ પ્રવાહી કે ઘન વસ્તુ જઈ શકતી નથી. જેવું થોડુંક પણ પ્રવાહી ગળામાંથી શ્વાસનળીમાં પ્રવેશે કે તરત જ ગળા અને શ્વાસનળી વચ્ચે આવેલી સ્વરપેટીનો પડદો બંધ થઈ જાય છે અને જે થોડુંક પ્રવાહી શ્વાસનળીમાં પહોંચ્યું હોય તે આપોઆપ ખાંસી વાટે બહાર નીકળી જાય છે. (અંતરાસ જાય ત્યારે આવું જ થાય છે). આ ઉપરાંત શ્વાસનળીની દીવાલ પર ખાસ પ્રકારના રેસા સિલિયા તરીકે ઓળખાતા આ વાળ સતત હલનચલન કરતા રહે છે તેમના હલનચલનને કારણે શ્વાસનળીની દીવાલ પરના આ સિલિયા સૂક્ષ્મ જંતુઓને શ્વાસનળીની બહાર ધકેલી દે છે. આટલું ઓછું હોય તેમ શરીરનું રોગપ્રતિકારક તંત્ર દિનરાત ખાસ જાતનાં રસાયણો શ્વાસનળી અને ફેફસાંમાં મોકલ્યા જ કરે છે જેને કારણે ઘણાં દુશ્મન જંતુઓ તો આ રસાયણના સંપર્કમાં આવતાં જ મૃત્યુ પામે છે. ફેફસાંમાં આવેલા રોગપ્રતિકારક તંત્રના ચોકીદારોનું કામ કરતા કેટલાક ખાસ પ્રકારના કોષો (મેક્રોફેઝ), ત્યાં સુધી પહોંચી ગયેલા જીવાણુંને આખા ને આખા ગળી જાય છે અને પછી તેનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરી નાખે છે.

નાના બાળકમાં ફુદરતી રીતે જ કફનું પ્રમાણ વધારે હોય છે કેમકે એ મોટેભાગે ચોકલેટ, બિસ્કીટ, પીપરમીંટ, પેંડા જેવા ગળ્યા પદાર્થો વધારે ખાય છે. મોટેભાગે આહારમાં દૂધનું સેવન કરે છે. તદ્દન નાનું બાળક સૂતાસૂતા જ મળમૂત્રની હાજતો કરતું હોવાથી ઘોડિયા કે પથારીમાં ઘણીવાર ભીનું જ પડ્યું રહે છે. ઠંડી લાગવા છતાં એ જાતે કશું ઓઢી શકતું નથી. થોડીક મોટી ઉંમર થતાં બાળક માટીથી કે પાણીથી રમ્યા કરતું હોય છે અને એ કારણે વારંવાર તેને સાફ કરવા માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવો પડતો હોય છે. બરફ, બરફના ગોળા, આઈસક્રીમ, કેળાં, દહીં, મીઠાઈ, જ્યૂસ, ઠંડા પીણાં વગેરે ગળ્યા ખટમીઠા કે ઠંડા પદાર્થો બાળકને વિશેષ પ્રિય હોવાથી એને અવારનવાર શરદી અને કફ થવાની શક્યતા રહે છે. આવી તકલીફને સામાન્ય માની મા-બાપ એના તરફ દુર્લક્ષ્ય રાખે તો ફેફસામાં કફ એકઠો થાય છે અને એકાએક બાળકને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવું લાગે છે. ખાંસી ખાતાં છાતીમાં કફ ખખડતો હોય તેવું લાગે છે અને ત્યારે ગભરાયેલા મા-બાપ મૂળગામી કે યોગ્ય સારવાર ન લેતાં તાત્કાલિક શરદી માટે અથવા તો કફ સૂકાય તેવા ઉપચાર (કફ સિરપ) તરફ વળી જાય છે. શરૂ શરૂમાં આવી સારવારથી લાભ લાગે છે પણ ધીમે ધીમે ફેફસામાં કફ એકઠો થવાથી અને આ રીતે સૂકાતો રહેવાથી શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. સૂકાયેલો કફ કાઢવામાં તકલીફ પડતી હોવાથી નાની વયમાં કે થોડી મોટી ઉંમર થયા બાદ વ્યક્તિ જલદીથી હાંફી જાય છે.



ખાંસી અને શ્વાસનો હુમલો આવે ત્યારે મોં અને શરીર પર પસીનો વળી જાય છે. હાથ-પગ ક્યારેક ઠંડા પડી જાય છે. શ્વાસ ધમણની જેમ ચાલવા લાગે છે. દિવસભરનો થાક હોવા છતાં રાત્રે ઊંઘ આવતી નથી. ક્યારેક આખી રાત આગળ નમી તકિયાના સહારે બેસી રહેવું પડે છે. ઘણીવાર તો ઓક્સિજન પણ આપવો પડે છે. રૂમ બંધ હોય તો ગભરામણ થાય છે અને બારી પાસે કે ખુલ્લી હવામાં જઈને ઊભા રહેવાનું મન થાય છે.

મેડિકલ જર્નલ લેન્સેટમાં રજૂ થયેલો આ અભ્યાસ 'યુનિવર્સિટી ઓફ એડિનબર્ગે' ભારતની વિવિધ અગ્રણી તબીબી સંસ્થાઓના સહકારથી હાથ ધર્યો હતો. અભ્યાસમાં વધુમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે દર વર્ષે વિશ્વભરમાં પાંચ વર્ષથી નીચેના લગભગ નવ કરોડ બાળકો સિઝનલ ફ્લુનો શિકાર બને છે. આમાંના બે કરોડ ભૂલકાં ફ્લુ સંબંધી ન્યુમોનિયાનો ભોગ બને છે, જેમાંથી એક કરોડ બાળકોને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડે છે.

દુનિયાભરમાં ઇન્ફ્લુએન્ઝા-ન્યુમોનિયાને કારણે થતાં કુલ મોતમાંથી ચોથા ભાગના મૃત્યુ ભારતમાં પાંચ વર્ષથી નીચેના બાળકોના થાય છે,

એક ખાસ વાત એ છે કે બાળકને ઓરી થયા પછી ન્યુમોનિયા થવાના કિસ્સાઓ વધુ જોવા મળે છે. એનું કારણ છે કે ઓરીના જે વાઇરસ છે એ આગળ જતાં બાળક માટે ન્યુમોનિયાનું કારણ બને છે. આજના સમયમાં પ્રદૂષણને કારણે પણ આખી દુનિયામાં ન્યુમોનિયાના કેસ બહુ વધી ગયા છે.

જેમ કે બાંધકામના પ્રોજેક્ટ્સ, સતત બદલાતા હવામાન અને ધુમ્રપાનના હાનિકારક વ્યસનને કારણે વધુ પ્રદૂષિત થતી હવા આપણા ફેફસાનો ભોગ લઈ રહી છે. હૃદયની બીમારીઓ, ટીબી અને કેન્સર બાદ પાંચ સૌથી ઘાતક રોગોની ટોચની યાદીમાં ન્યૂમોનિયા અને બ્રોન્કાઈટીસ જેવા શ્વસનતંત્રના બીમારીઓએ સ્થાન જમાવ્યું છે.

ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ એન્વાર્યનમેન્ટલ મેડિસીનના એક તબીબે જણાવ્યું હતું કે 'ન્યૂમોનિઆના એક-બે નહિ પણ આઠ અવતાર છે. 'આપણને સમાજમાંથી ન્યૂમોનિયાનો ચેપ લાગી શકે અને સર્જરી બાદ હોસ્પિટલમાંથી પણ ઇન્ફેકશનરૂપે ન્યૂમોનિયા થઈ શકે. ન્યૂમોનિયા થવાના ઘણા બધા કારણો છે.'

ડોકટરો કહે છે કે ઉનાળા દરમિયાન ન્યૂમોનિયાના કેસોમાં જે ૩૦ થી ૪૫ ટકાનો વધારો થાય છે એને માટે હોલીડે પેટર્નસમાં ફેરફાર અને જ્યાં બાળકો એકબીજાના સંપર્કમાં આવે છે એવા સમર કેમ્પસ પણ જવાબદાર હોઈ શકે છે. ભારતમાં દર વરસે ૪.૨૫ લાખ બાળકો ન્યૂમોનિયાથી મૃત્યુ પામે છે. '૨૦ ટકાથી ઓછા બાળકોને જરૂરી એન્ટીબાયોટિક્સ દવાઓ મળે છે. ન્યૂમોનિયાથી પીડાતા બાળકને સમય પર સારવાર ન મળે તો એના મગજને નુકસાન થઇ શકે, માનસિક વિકલાંગપણુ આવી શકે છે, અંશત : પક્ષાઘાત આવી શકે અને આંચકીનો હુમલોપણ થઇ શકે છે.'

વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠનના જણાવ્યા અનુસાર દુનિયામાં થતાં મોતનું ત્રીજું મોટું કારણ સીઓપીડી છે. ૨૦૧૯માં સીઓપીડીને કારણે ૩૨.૩ લાખ લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા. મુંબઈમાં પણ આ જ પ્રકારે સીઓપીડી વધારે ઘાતક બની રહ્યો છે.

જેમની સામાન્ય તંદુરસ્તી જ નબળી હોય એવા માંદલા વૃદ્ધો અને ડાયાબિટીસ કે અન્ય બીમારીઓથી પીડાતા લોકોમાં પણ બીજાઓની સરખામણીએ ન્યુમોનિયા થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. ઘણી વાર તો એવું જોવા મળે છે કે કોઇ બીજા રોગ માટે . હૉસ્પિટલમાં દાખલ થયેલા દર્દી, હૉસ્પિટલમાં ને હૉસ્પિટલમાં જ ન્યુમોનિયાનો ચેપ મેળવે છે અને ક્યારેક એ જ કારણસર મૃત્યુ પણ પામે છે.

જે વ્યક્તિને ન્યુમોનિયા થાય તેને અચાનક જ ઠંડી લાગીને ધ્રુજારી સાથે તાવ આવે છે. ક્યારેક તાવના એક-બે દિવસ પહેલાંથી સૂકી ખાંસીની શરૂઆત થઇ ગઇ હોય છે. તાવ ઘણી વાર ૧૦૨ ડિગ્રી ફેરનહીટ જેટલો કે એથી પણ વધારે હોય છે. મોટા ભાગના કિસ્સામાં જો તાવ ઉતારવાની દવા ન આપવામાં આવે તો તાવ સતત ચાલુ રહે છે અને વારંવાર ઠંડી કે ધ્રુજારી આવે છે. તાવની સાથોસાથ હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધી જાય છે.

નાના છોકરામાં વારંવાર શરદી ખાંસી તાવ થતાં હોય છે એટલે જે તે બીમારી સામાન્ય શરદીખાંસી છે કે ન્યુમોનિયા એ નક્કી કરવું ખૂબ અગત્યનું છે. વળી મોટા ભાગનાં બાળકો ગળફો થૂંકી શકતાં નથી જેને કારણે ખાંસીનો પ્રકાર નક્કી કરવાનું મુશ્કેલ બને છે. આવે વખતે નાનાં બાળકોમાં ન્યુમોનિયાનું નિદાન કરવા માટે બાળકના શ્વાસોશ્વાસનો દર ખૂબ ઉપયોગી બને છે. શરદી ખાંસી તાવવાળા બાળકની ઉંમર જો બે મહિનાથી નાની હોય અને એ દર મિનિટે ૬૦થી વધુ વખત શ્વાસોશ્વાસ લેતો હોય તો એને ન્યુમોનિયા હશે એવું માની શકાય. આ જ રીતે બે મહિનાથી બાર મહિનાની વચ્ચેની ઉંમરનું બાળક મિનિટમાં ૫૦થી વધારે અને એક વર્ષથી ઉપરનું બાળક મિનિટમાં ૪૦થી વધારે વખત શ્વાસોશ્વાસ લેતું હોય તો તેને ન્યુમોનિયા છે એવી શક્યતા વધી જાય. શ્વાસોશ્વાસ ગણતી વખતે બાળક રડતું ન હોય કે બીજી કોઇ પ્રવૃત્તિ ન કરતું હોય એ ખૂબ જરૂરી છે. સૂતેલા બાળકના શ્વાસોશ્વાસનો દર ગણી શકાય તો આદર્શ, જ્યારે પણ શરદી ખાંસી તાવ સાથે આટલો ઊંચો શ્વાસોશ્વાસનો દર હોય તો તાત્કાલિક તબીબી સારવાર લેવી જરૂરી બની જાય છે, જો આવું બાળક એક મહિનાથી નાનું હોય, કુપોષિત હોય, તાજેતરમાં જ ઓરી થયા હોય, દૂધપાણી પી ન શકતું હોય, ભૂરું પડી ગયો હોય, બેભાન હોય કે શ્વાસોશ્વાસ વખતે છાતીનો નીચેનો ભાગ અંદર તરફ ખેંચાતો હોય તો એને હૉસ્પિટલમાં ભરતી કરવાની જરૂર પડે છે.

પુષ્ન દર્દીની સ્ટેથોસ્કોપથી તપાસ કરીને મોટા ભાગે ન્યુમોનિયાનું નિદાન થઈ શકે છે પણ નિદાનની ખાતરી કરવા અને ભવિષ્યમાં થતો સુધારો સરખાવી શકાય એ માટે મોટા ભાગના કિસ્સામાં છાતીના એક્સ-રે કઢાવવામાં આવે છે. છાતીના એક્સ-રેમાં કાળાં ફેફસાંમાં ન્યુમોનિયાનો સફેદ ડાઘ દેખાય છે. એક્સ-રે ઉપરાંત ગળફાની તપાસ કરવી ખૂબ જરૂરી હોય છે, કારણ કે ગળફામાં રહેલા ન્યુમોનિયા માટે જવાબદાર જીવાણુંને માઇક્રોસ્કોપ હેઠળ જોઇને અને લેબોરેટરીમાં ઉછેરીને ચોક્કસ સારવાર કરવામાં માર્ગદર્શન મળે છે.

ન્યુમોનિયાની સારવાર માટે સામાન્ય રીતે એન્ટીબાયોટિક દવાઓ વપરાય છે. પેનિસિલિનનાં ઇન્જેક્શનો કે એ જૂથની દવાની કેપ્સ્યૂલથી મોટા ભાગના ન્યુમોકોક્સથી થતા ન્યુમોનિયા સારા થઇ જાય છે. ક્યારેક સલ્ફા દવાઓ કે એરિથ્રોમાઇસીન કે સિફ્રેલોસ્પોટીન પણ વાપરવામાં આવે છે. ગમે તે એન્ટીબાયોટિક દવા લેવાનું ડૉક્ટર સૂચવે, એ દવાનો સંપૂર્ણ કોર્સ નિયમિતપણે લેવાનું ખૂબ જરૂરી છે. અધૂરી દવા છોડવાથી રોગ

વૈભવ સૂર્યવંશી : અસાધારણ સિદ્ધિ સાથે અકળાવનારી સમસ્યા!

પારિજાતનો પરિસંવાદ

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

ક્યારેક સિદ્ધિઓનો બોજ સમસ્યાઓને લઈને આવતો હોય છે. એવી પરિસ્થિતિ ૨૦૧૧ની ૨૭મી માર્ચે જન્મેલા પંદર વર્ષના વૈભવ સૂર્યવંશીની બાબતમાં જોવા મળે છે. ક્રિકેટમાં પંદર વર્ષની નાની વયનાં નાનાં-મોટાં પંદર જેટલાં વિક્રમો હાંસલ કરનાર વૈભવ સૂર્યવંશીની આક્રમક ઓપનિંગ બેટિંગે વિશ્વભરનાં રમતચાહકોને સ્તબ્ધ કરી દીધા છે, પરંતુ એની સાથોસાથ એની આસપાસ સતત એક વિવાદ વિંટળાયેલો રહે છે અને તે એ કે આવી અસાધારણ પ્રતિભા ધરાવતા ખેલાડીને શા માટે ભારતીય ટીમમાંથી વખતોવખત રુખસદ આપવામાં આવે છે.

એક બાજુ એની શક્તિ જોઈને સહુ વિચારે છે કે જો એને બધી મેચોમાં ખેલવાની પૂરેપૂરી તક મળે તો ભારતીય ક્રિકેટનો અસાધારણ ખેલાડી બની શકે. સચિન તેંદુલકર અને યુવરાજ સિંહે નાની વયે સર્જેલા વિક્રમો વૈભવે ધરાશાયી કર્યા છે અને એમ છતાં આજે ભારતની પ્લેઇંગ-ઈલેવનમાં એને સ્થાન આપવામાં આવતું નથી.

નબળું બોલિંગ આક્રમણ ધરાવતા ભારતની પાસે અત્યારે કામચલાઉ ઓપનિંગ બેટ્સમેનો છે. અભિષેક શર્મા એ ટીમનો સ્થાપિત ઓપનર છે. પહેલા દડે જ સિક્સર લગાવવાનો મહાવરો ધરાવનાર અભિષેક શર્મા પાવર-પ્લેમાં મેચનો મિજાજ બદલી શકે છે. સંજુ સેમસનનો આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટનો બહોળો અનુભવ એને અભિષેક શર્માનો ઓપનિંગ સાથી બનાવે છે. વળી ઈશાન કિશન પણ ઓપનિંગ અને વિકેટકિપીંગ બંને કરી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં એ સ્વભાવિક છે કે વૈભવ સૂર્યવંશી ઓપનર તરીકે કઈ રીતે ટીમમાં સામેલ થઈ શકે ? પણ સવાલ એ છે કે એને ટીમમાં તક આપ્યા પછી સાતત્યપૂર્ણ રીતે શા માટે ખેલવા મળતું નથી.

ઝિમ્બાબ્વે સામેની શ્રેણીમાં ત્રણ દાવમાં ૧૫૧ રન કરીને 'પ્લેયર ઓફ ધ સિરીઝ' બનેલા વૈભવને પછીની અફઘાનિસ્તાનની શ્રેણીમાં પ્રારંભે ટીમમાં સ્થાન મળ્યું નહીં. ઝીમ્બાબ્વે સામેની ત્રીજી ટી-૨૦માં એણે ૪૯ દડામાં ૮૧ રન કર્યા હતા. એની સિદ્ધિને કારણે ક્રિકેટચાહકો એની બેટિંગ જોવા અતિ આતુર હોય, ત્યારે જાણવા મળે કે એને ટીમની પ્લેઇંગ ઈલેવનમાંથી બાકાત રખાયો છે. એ પછી ફરી વાર ન્યુઝીલેન્ડ સામે આ ઘટના બની. ઝીમ્બાબ્વેમાં કામિયાબી મેળવનાર વૈભવે ન્યુઝીલેન્ડ સામેની મેચમાં ૧૯ દડામાં ૪૫ રન કર્યા હતા

સચિન તેંદુલકર અને યુવરાજ સિંહે નાની વયે સર્જેલા વિક્રમો વૈભવે ધરાશાયી કર્યા છે અને એમ છતાં આજે ભારતની પ્લેઇંગ- ઈલેવનમાં એને સ્થાન આપવામાં આવતું નથી

અને છતાં ચોથી ટી-૨૦ મેચમાંથી એને બાકાત રાખવામાં આવ્યો અને એને સ્થાને ઈશાન કિશનને તક આપવામાં આવી. સંજુ સેમસન, ઈશાન કિશન અને વૈભવ સૂર્યવંશીને ઓપનીંગમાં આવી વારાફરતી તક આપવાનો અર્થ શો ?

વૈભવને તક નહીં આપવાના કારણ રૂપે ટીમ મેનેજમેન્ટે એમ કહ્યું કે, 'ટીમનું સંતુલન જાળવવા માટે સિનિયર ખેલાડીઓને અવગણી શકાય નહીં.' ખેલાડી કદાચ ઘણો પ્રતિભાશાળી હોય, પરંતુ એ ટીમના સંતુલનમાં બંધબેસતો ન હોય તો એને ટીમમાંથી બહાર રાખવો પડે છે. આ વાત પણ સાચી છે કે અત્યારે ભારતની પાસે ઓપનિંગ બેટ્સમેનના સ્થાન અંગે સારી એવી સ્પર્ધા છે.

બીજી બાજુ એ પણ હકીકત છે કે પંદર વર્ષની વય ધરાવનારા આ ખેલાડીઓને ખેલવા માટે વધુ મેચોની જરૂર પડે છે. એની અસાધારણ સિદ્ધિએ એની પ્રતિભા પર મહોર મારી છે, પરંતુ એને એકાદ બે મેચમાં સામાન્ય દેખાવ કરવા માટે પછીની મેચની ટીમમાંથી બાકાત રાખવામાં આવે તે બરાબર નથી. આવી રીતે એને બહાર બેસાડી દેવાથી એની પ્રતિભાનો પૂરો વિકાસ થતો નથી અને એથીયે વધારે તો જુદા જુદા પ્રતિસ્પર્ધીઓ સાથે રમીને પોતાની બેટિંગ ટેકનિકની કસોટી કરવાની હોય છે તે કરી શકતો નથી.

વળી સાતત્યપૂર્ણ રમત રમવા મળે, તો ખેલાડીમાં આત્મવિશ્વાસ પણ જાગે છે અને તેથી એની ખેલવાની ક્ષમતા ઘણી વધી જાય છે. એ સાચું છે કે ક્યારેક વૈભવને નિષ્ફળતા મળી છે.



ઈંગ્લેન્ડના ગોલંદાજોનાં શોર્ટપીચ દડા સામે વૈભવ સફળ થયો નહોતો, પરંતુ એ પછી ઝીમ્બાબ્વેમાં અસાધારણ પ્રદર્શન કર્યું અને ૧૯૬ના સ્ટ્રાઇક રેટ સાથે ૧૫૧ રન કર્યા. બધાની ધારણા હતી કે એ પછી અફઘાનિસ્તાન સામેની મેચોમાં વૈભવને ખેલવાની તક મળશે, પરંતુ વૈભવને બદલે ફરી સંજુ સેમસનને સ્થાન આપવામાં આવ્યું.

ન્યુઝીલેન્ડમાં ફરી આવી જ ઘટના બની. એણે બીજી મેચમાં ૨૩૬ના સ્ટ્રાઇક રેટથી બેટિંગ કરી, પણ ચોથી ટી-૨૦ની ટીમમાંથી એને રુખસદ આપવામાં આવી. અગાઉની મેચમાં વૈભવે ૪૫ રન બનાવ્યા હોવા છતાં એને પછીની મેચમાંથી બહાર બેસાડવામાં આવ્યો. આને કારણે ખેલાડીની બેટિંગના લય પર પણ અસર થાય છે. એને સતત એક અનિશ્ચિતતા રહે છે કે એ ટીમમાં સામેલ થશે કે પછી એને પેવેલિયનની ખુરશી પર બેસીને મેચ જોવી પડશે.

આમાં રસપ્રદ બાબત એ છે કે ઘણી વાર વૈભવ આક્રમક બેટિંગ કરીને પોતાની ક્ષમતા સાબિત કરે છે, પરંતુ આવો સારો દેખાવ કર્યા પછી પણ એને આગામી મેચમાં પ્લેઇંગ-ઈલેવનમાં સ્થાન મળતું નથી. વૈભવને માટે આ જેટલી સમસ્યા છે, એટલી જ સમસ્યા સિલેક્ટરોને માટે છે. સિલેક્ટરો નિવડેલા ખેલાડીઓ પર મદાર રાખવાનું વિચારીને વૈભવને પ્લેઇંગ-ઈલેવનમાંથી બહાર રાખે છે. એ પછી ક્યાંક એને તક મળે તો વૈભવ એની ક્ષમતા દાખવે છે, પરંતુ એને પોતાની ક્રિકેટ ક્ષમતાને સતત કસતા રહેવાની અનુકૂળતા સાંપડતી નથી.

જેમકે શોર્ટ બોલ સામે ખેલવામાં એને મુશ્કેલી પડે છે. એ મુશ્કેલી દૂર કરવા માટે એ સતત પ્રયત્નશીલ છે, પરંતુ એ ખેલવા માટે એને પૂરતી તકો મળવી જોઈએ. એની બેટિંગ સામે એક બીજો સવાલ એ છે કે એ લાંબા સમય સુધી સાતત્યપૂર્ણ બેટિંગ કરી શકતો નથી. જોકે એના વિક્રમો જોતાં આ વાતનો સ્વીકાર થઈ શકે તેમ નથી. નાની વયનાં અનેક વિક્રમો ધરાવનાર વૈભવે આઈ.પી.એલ.માં, રણજી ટ્રોફી અને દુલિપ ટ્રોફીમાં અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ઘણી કામિયાબી બતાવી છે.

અંડર-૧૯ વર્લ્ડકપ ફાઈનલમાં એણે ઈંગ્લેન્ડ સામે ૮૦ દડામાં ૧૭૫ રનની ઐતિહાસિક રમત બતાવી હતી, જે આ સ્પર્ધાનો સર્વોચ્ચ વ્યક્તિગત સ્કોર છે. આથી વિકેટ પર ટકી રહીને લાંબા સમય સુધી ખેલવાની એની ક્ષમતા એણે હવે આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટમાં બતાવવાની છે. એવી જ રીતે પોતાની ઇનિંગને આગળ વધારવાની કળા વિકસાવવાની એને જરૂર છે, એમ ટીકાકારો કહી રહ્યા છે. પણ હકીકત એ છે કે આ એક એવો ઓપનિંગ ખેલાડી છે કે જેને લાંબા સમય સુધી સામે છેડે રહેલા બેટ્સમેનને સાચવી લઈને ખેલવાનું હોતું નથી. એની પાસે રનના ઝંઝાવાતની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

આમ વૈભવની બેટિંગકલા અંગે કરેલી ટીકાઓમાં બહુ ઝાઝો દમ નથી, પરંતુ સૌથી વિશેષ જરૂરિયાત તો એ છે કે એને આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટનો વધુને વધુ અનુભવ મળે અને એની પ્રતિભા ઉજાગર થતી રહે. જુદાં જુદાં દેશની વિકેટ પર, જુદાં જુદાં વાતાવરણમાં અને જુદાં જુદાં પ્રકારની ઝડપી ગોલંદાજી ધરાવનારા ગોલંદાજો સામે એને વધુ તક મળે તે જરૂરી છે. સૌથી વિશેષ તો એણે સારો દેખાવ કર્યો હોય અને એ પછીની મેચમાં એને ટીમમાંથી બાકાત રાખવામાં આવે તે બાબત આઘાતજનક છે. એ ટીમ-મેનેજમેન્ટ સમજવું જોઈએ.

આને કારણે ખેલાડી પર માનસિક અસર થતી હોય છે. એમ પણ થાય કે કદાચ એ નિષ્ફળ જશે તો ટીમમાંથી બહાર ફેંકાઈ જશે. એવો ભય રહે છે, ધીરે ધીરે સંભાળીને વિકેટ બચાવીને રમવું કે પછી પોતાની સ્વાભાવિક આક્રમક રમત બતાવવી, તેની દ્વિધા એને સતાવવા લાગે છે. ઘણી વાર આક્રમક રમતને બદલે રક્ષણાત્મક રમત ખેલે છે. આમ આવી અનિશ્ચિતતા ખેલાડીના મન પર ઘેરી અસર કરતી હોય છે.

હા, એટલું સાચું કે વૈભવ પર આવી અસર થતી હોવાની કોઈ બાબત હજી સુધી જાણવા મળતી નથી. બલ્કે ક્યારેક તો એવું બન્યું છે કે આવી રીતે ટીમમાંથી બાકાત રહ્યા બાદ એ ટીમમાં પાછો ફરે છે, ત્યારે વધુ પ્રભાવક રમત બતાવે છે, પણ સૌથી મોટો સવાલ ખેલાડીની માવજત કરવાનો છે. આપણે ત્યાં ૨૦૧૬ની ૧૯મી ડિસેમ્બરે ઈંગ્લેન્ડ સામે કરુણ નાયરે અણનમ ૩૦૩ રન બનાવ્યા હતા અને પછીની ટેસ્ટમાંથી બાંગ્લાદેશ સામે એને બાકાત રાખવામાં આવ્યો હતો. અસાધારણ પ્રદર્શન છતાં ટીમમાં પોતાના સ્થાનની અનિશ્ચિતતા હોય તે ખેલાડીના દિમાગ પર કેવી અસર કરે છે ? નાયરની કારકિર્દી ત્રણેક ટેસ્ટમાં જ કરુણ અંજામ પામી.

એ જ રીતે કુલદીપ યાદવ, ઈશાન કિશન જેવા ખેલાડીઓને ઉત્કૃષ્ટ સફળતા પછી પણ ટીમની બહાર રાખવામાં આવ્યા હતા. કેટલાકને તો બીજા સિનિયર ખેલાડીઓની વાપસી થતા પોતાનું સ્થાન ગુમાવવું પડ્યું છે, પણ સૌથી મહત્ત્વની બાબત એ ખેલાડીના આત્મવિશ્વાસની છે. એનો ઘવાયેલો આત્મવિશ્વાસ પાછો હાંસલ કરવો ઘણો મુશ્કેલ હોય છે. આથી વૈભવ સૂર્યવંશી સાથે એક સાતત્યપૂર્ણ નીતિ અપનાવવાની જરૂર છે. ટીમની અંદર-બહાર રાખીને એના મનમાં અનિશ્ચિતતાનો ભય ઊભો કરવાની જરૂર નથી. આવા સમયે વૈભવે હરભજનસિંહ, પૃથ્વી શો અને શેફાલી વર્માને યાદ કરવા જોઈએ, જેમને પ્રારંભિક સફળતા પછી પુનઃ તક મેળવવા માટે લાંબો સંઘર્ષ કરવો પડ્યો હતો.

મનઝરૂખો

ગુલામોના મુક્તિદાતા તરીકે જાણીતા વિલિયમ લોઇડ ગેરિસનને અત્યંત ગરીબીમાં બાળપણ વ્યતીત કરવું પડ્યું. એના સ્વચ્છંદી પિતા એકાએક ઘર છોડીને ચાલ્યા ગયા અને ધર્મનિષ્ઠ માતા પર કુટુંબપાલનની સઘળી જવાબદારી આવી પડી.

નિરક્ષર માતા શું કામ કરે ? એણે શ્રીમંતોના ઘરમાં આયા તરીકે કામ કરવાનું શરૂ કર્યું અને શ્વેત ધનિકોનાં બાળકોને ઉછેરવા લાગી. આ કામ પેટે સાવ નજીવી રકમ મળતી હતી, તેથી એને ભૂખ્યા અને ગરીબ લોકોને માટે ચાલતા સદાવ્રતમાંથી અનાજ લાવીને નિર્વાહ કરવો પડતો હતો.

ગરીબ ગેરિસન ક્યાં જાય ? આખરે તેરમા વર્ષે માંડ માંડ 'ન્યૂબરી હેરલ્ડ' નામના અખબારમાં કમ્પોઝિટર તરીકેની કામગીરી મળી.

ગેરિસનને આ કામમાં ખૂબ રસ પડ્યો. એ બીબાં ગોઠવવાની સાથોસાથ અખબારના લેખોને રસપૂર્વક વાંચવા લાગ્યો. એમાં રજૂ થયેલા વિચારો સમજવા લાગ્યો. આ કમ્પોઝિટરને એક દિવસ કલમ પકડવાનું મન થયું.

મનમાં ઘૂમતા વિચારોને રજૂ કરવા માટે એણે ચર્ચાપત્રો લખવાનું શરૂ કર્યું. એ વિચારવા લાગ્યો કે કમ્પોઝ કરી જાણું છું, લખાણ લખી જાણું છું, ત્યારે મારા વિચારો પ્રગટ કરવા પોતીકું અખબાર પ્રગટ કરું તો કેવું ?

બસ, પછી તો રાતદિવસ ગેરિસનના મનમાં પોતાના અખબારનાં સ્વપ્નો આવવા લાગ્યાં. પોતે વિચારે, પોતે લખે અને પોતે જ કમ્પોઝ કરીને અખબાર પ્રગટ કરે.

અંતે એક દિવસ સ્વપ્નસિદ્ધિ થઈ. એણે 'ફ્રી પ્રેસ' નામનું અખબાર શરૂ કર્યું અને નિર્ભયતાથી પોતાના વિચારો પ્રગટ કરવા લાગ્યો.

એણે અમેરિકામાં પ્રવર્તતી ગુલામીની પ્રથા સામેના પોતાના અવાજને બુલંદ કર્યો.

સત્યપ્રિય અને નીડર પત્રકાર તરીકે વિલિયમ ગેરિસન સર્વત્ર આદર પામ્યો.

તુંબહ તુંબા

વિન્ડો સીટ

ઉદયન ઠક્કર

નવેમ્બરની ચૌદમીએ બાળદિન હતો. તે નિમિત્તે ગિજુભાઈની બાળવાર્તાઓને યાદ કરીએ. ગિજુભાઈ ગયાને આજે સત્યાશી વર્ષ થયાં, છતાં તેમની વાર્તાઓ લીલીછમ છે, તેનું એક કારણ કે તે માત્ર બાળકો માટે નથી. આ રહી તેમની વાર્તા 'ટશુકભાઈ.'

એક હતી ડોશી. તે પાદર લાકડાં લેવા ગઈ.તેણે વેલા પર ચીભડું દીઠું.ડોશીએ તોડીને ઘેર આણ્યું. હાથપગ ધોઈને ખાવા જાય છે ત્યાં ચીભડું બોલ્યું, 'મા, મા, મને ખાશો મા! હું તો તમારો દીકરો!' ડોશીએ ચીભડાને એક કોરે મૂકી દીધું. થોડી વારે તેમાંથી છોકરો નીકળ્યો. ડોશીએ તેનું નામ પાડ્યું, 'સાંગો.' પછી તો થોડા થોડા દિવસે ચીભડામાંથી છોકરા નીકળવા માંડ્યા. ડોશીએ નામ પાડ્યાં 'શરવણ', 'લાખો', 'લખમણ' અને 'ટશુકભાઈ.' પાંચે દીકરા ખાઈપીને મોટા થયા. એક દિ ડોશી જંગલમાં લાકડાં વીણતી હતી ત્યાં સિંહ મળ્યો, 'ડોશી, તને ખાઉં!' ડોશીએ સમજાવ્યું, 'તું તો મારો ભાઈ થાય. મને ખાય તો તારા ભાણેજો રખડી પડે ને.' સિંહે વિચાર્યું, 'આને એકલીને ખાવા કરતાં, ભાણેજોની સાથે કાં ન ખાઉં?' સિંહ અને ડોશી ચાલ્યા ઘેર. ભાણેજોએ સિંહની સારી ચાકરી કરી. પછી સિંહ વાર્તા કહેવા બેઠો :

પહેલાં તે ખાશું સાંગો શરવણ,
પછી તે ખાશું લાખો લખમણ,
પછી તે ખાશું ટશુકભાઈને,

'મા, મા, મને ખાશો મા! હું તો તમારો દીકરો!' ડોશીએ ચીભડાને એક કોરે મૂકી દીધું. થોડી વારે તેમાંથી છોકરો નીકળ્યો. ડોશીએ તેનું નામ પાડ્યું, 'સાંગો.'

પછી તે ખાશું ડોહલીભાઈને.

સિંહ ભાણેજોને કહે, 'ભાણાભાઈ, હવે તમારો વારો.' છોકરાઓ બોલ્યા :

હાથડા તે થોભશે સાંગો શરવણ,
પગડા તે ઝાલશે લાખો લખમણ,
માથડું તે કાપશે ટશુકભાઈ રે,
દીવડો તે થોભશે ડોહલીભાઈ રે.

આ સાંભળી સિંહના પેટમાં ફાળ પડી.પૂંછડું માથે લેતોક જંગલમાં નાઠો.

ડોશીએ પેટે પાટા બાંધીને પાંચ દીકરા ઉછેર્યા તો ખરે ટાણે ઢાલ બનીને ઊભા. આ વાર્તા પરિવારભાવનાને પોષે છે, સાહસને બિરદાવે છે. પાંચ છોકરા સિંહનું ડોહું ન કાપી શકે, પણ હિંમતભર્યો હુંકાર કરી સિંહને બિવડાવી શકે.

યાદ છે વાર્તા સૂપડકન્ના રાજાની? વગડામાં ભટકી ગયેલા રાજાને લાગી ભૂખ. માળામાં બેઠેલાં બે ચકલાંની ડોક મરડી નાખી. શેકીને ખાઈ ગયો. રાજાને પાપ લાગ્યું. તરત તેના કાન સૂપડા જેવા થઈ ગયા. રાજાની શરમનો પાર નહિ. ગુપચુપ મહેલમાં પેઠો. સાતમે માળે રહેવા લાગ્યો. કોઈને મળે જ નહિ ને. હજામતનો દિવસ આવ્યો. રાજાએ એકલા ધનિયા હજામને બોલાવ્યો. ચેતવણી આપી, 'મારા કાનની વાત કોઈને કરી છે, તો ઘાણીએ ઘાલીને તેલ કાઢીશ!' ધનિયાની નિંદર ઊડી ગઈ. આવી ચટાકેદાર વાત અને કોઈને કરાય નહિ? એ વગડે ગયો, અને ઝાડને કહી આવ્યો. થયું એવું કે કઠિયારે તે જ ઝાડ કાપ્યું અને લાકડામાંથી વાજિંત્રો બનાવ્યાં : તબલાં, સારંગી ને ઢોલ. રાજાને ભેટ આપ્યાં. રાજાએ ભોંયતળિયે સંગીતનો જલસો ગોઠવ્યો. પોતે સાતમે માળેથી સાંભળે. તબલાં બોલવા માંડ્યાં :

'રાજા સૂપડકન્નો, રાજા સૂપડકન્નો!'

સારંગી તીણા સ્વરે બજી ઊઠી :

'તને કોણે કહ્યું, તને કોણે કહ્યું?'

ઢોલક ચૂપ થોડું રહે? ઢમઢમવા લાગ્યું:

'એ તો ધનિયો હજામ!'

રાજાની પોલ ખૂલી ગઈ. એણે ધનિયાને ઘાણીએ ઘાલ્યો હશે?

કોર્પોરેટ બોસ લોકો, સંપ્રદાયના વડાઓ, મહાન નેતાઓ, મહેલને સાતમે માળે મુશ્તાક બેઠા હોય છે- કોણ જાણવાનું છે આપણું કદરૂપું રહસ્ય? પણ યે પબ્લિક છે, યે સબકુછ જાનતી હૈ. આજે નહિ તો કાલે વાત ઢોલ વગાડીને સામે આવવાની જ છે : રાજા સૂપડકન્નો!

ત્રીજી વાર્તા ભટજીની, જે કાશીથી ચાર વેદ અને છ શાસ્ત્ર ભણીને આવેલા. કોઈ ગામે કથા કરવા ગયા. ગામવાળા કહે, અમારા સવાલના જવાબ આપો તો કથા કરવા દઈએ. ન આપી શકો તો તમારી પોથી અહીં મૂકી જવાની. ભટજી કહે, કબૂલ. ગામવાળાએ પૂછ્યું, 'તુંબહ તુંબા' એટલે શું? ભટ પોથીપાનાં જોઈ વળ્યા પણ અર્થ જડે નહિ.પોથી ગામમાં છોડીને પાછા જવું પડ્યું. એને ભાઈ હતો, ભણેલો નહિ પણ ગણેલો. એણે બીડું ઝડપ્યું. ગામવાળાએ પેલી જ શરત મૂકી : તંબહ તુંબા એટલે શું? ભટ કહે, ભાઈ તમે ભૂલ્યા.

પહેલાં તો હોય ખેડ ખેડા,
પછી વાવ વાવા
પછી વેલ વેલા
પછી ફૂલ ફૂલા
ને પછી તુંબહ તુંબા.

બધા કહે : ભટ ભારે, ભટ ભારે, ભટ ભારે. બરાબર કળી ગયા. ભટને જમાડ્યા, પોથી પુસ્તક પાછાં આપ્યાં, દક્ષિણા પણ આપી.

તુંબહ તુંબાનો જમાનો ચાલે છે. સાચા જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની કોને પડી છે? કોઈ કહે છે, એલોપથી અને વેક્સીન નકામાં છે. (વેક્સીન ન હતે, તો શીતળા, પોલિયો અને ધનુર્વાથી માણસો આજે પણ મરતા હોત.) કોઈ કહે છે, વિમાનની શોધ કુબેરે કરી હતી.(રચના એરો ડાઇનેમિક્સના કયા સિદ્ધાંતો પર થઈ હતી? છેલ્લાં ત્રણ હજાર વર્ષથી આપણે કેમ વિમાન ઉડાવ્યું જ નહોતું?) કેટલાંક ભૂગોળનો વિષય આજે પણ પુરાણો પ્રમાણે ભણાવે છેઃ જંબૂદ્વીપ, શાકદ્વીપ,તેને ફરતા દુગ્ધસમુદ્ર, (દૂધનો), ઈક્ષુસમુદ્ર, (શેરડીના રસનો), ઘૃતસમુદ્ર (ઘીનો), દધિસમુદ્ર (દહીંનો) ઇત્યાદિ.

કિમ્ બહુના? (વધુ શું કહેવું?)

'જેવાં બાપ તેવા બેટા'

કેમ છે, દોસ્ત

ડૉ. ચન્દ્રકાન્ત મહેતા

મનસ્વી સવારે ઊઠીને જુએ છે, તો એનો પુત્ર દીપ તેના શયનખંડમાં નથી. તેના ટેબલ પર પડેલી ચિઠ્ઠી તરફ મનસ્વીનું ધ્યાન જાય છે...એમાં જે લખ્યું હતું તે મનસ્વીની ધારણા કરતાં જરાય જુદું નહોતું. એટલે તેને આશ્ચર્ય પણ ના થયું.

પિતૃપ્રેમને મનમાંથી સદા માટે જાકારો આપવા માટે દીપને માતૃત્વની સરિતામાં નહીં મહોદધિમાં મનસ્વીએ સ્નાન કરાવ્યું હતું...પરંતુ

પરંતુ દીપના મનમાં એવી કોઈ પ્યાસ હતી, જે તેને પિતૃગૃહની પણ પરબ ભણી દોરી ગઈ ! મનસ્વીના મનમાં એક જ પ્રશ્ન ઘૂંટાતો હતો કે 'મારા પ્રેમમાં એવી તે શું ખોટ રહી ગઈ કે દીપ પોતાના પિતા પાસે જતો રહ્યો....

વીસ વર્ષ વીતી ગયાં એ વાતને. જ્યારે નાનકડા દીપને તેડીને એક સૂટકેસ લઈને મનસ્વી પોતાના પપ્પાના ઘરે આવી હતી. તેના મમ્મીનો સ્વભાવ જરા ઉગ્ર, પણ પપ્પાજી એટલે હેતનો હિમાલય. એમણે મનસ્વીને કશું જ પૂછ્યા સિવાય ભોજન કરાવ્યા બાદ એમના જ રૂમમાં સુવાડી દીધી અને પોતે બહાર અગાશીમાં સૂઈ ગયા.

બીજા દિવસે મનસ્વીના આકસ્મિક આગમન વિષે ભાઈ મૃદંગ અને ભાભી મિતાએ વિગતે પૃચ્છા શરૂ કરી, ત્યારે પણ મનસ્વીના પપ્પાએ તેમને રોકતા કહ્યું : ''મૃદંગ, દીકરીને પિયર આવવા માટે કારણોની જરૂર હોતી નથી. આગમનનું પ્રયોજન ગેસ્ટહાઉસવાળા પૂછે, સ્વજનો નહીં. સદાય સ્વાગત માટે આતુર હોય એનું નામ પિયર.''

એ પછી કોઈએ કશીય પૂછપરછ કરવાનું માંડી વાળ્યું. પણ મનસ્વીએ નવરાશના સમયે મિતાભાભીને કહ્યું : ''ભાભી, હું મારા પતિ માનવનું ઘર સદા માટે છોડીને આવી છું. એટલા માટે નહીં કે એણે મને ઝઘડો કરીને કાઢી મૂકી છે પણ એટલા માટે કે તેની સાથે માનસિક રીતે હું અનુકૂળ થઈ શકતી નથી. નાની હતી ત્યારથી મને ફિલ્મી મેગેઝીન વાંચવાનો શોખ છે, ફિલ્મો જોવાનો પણ એટલો જ શોખ છે. ફિલ્મમાં પતિને ઉષ્માભરી વિદાય આપતી પત્નીનું દ્રશ્ય કે પત્નીની સાથે મસ્તીની ક્ષણો માણતા પિતાના સુખદ સંસારનું ચિત્ર જોઈ હું પણ આંખોમાં એક સ્વપ્ન વાવતી હતી કે મારે પણ મારા સપનાનો સંસાર હોય. એક ઊર્મિશીલ, ભાવાવેશી, તરવરાટભર્યો, આધુનિક ફેશનેબલ મારો પતિ હોય, તેની ઉપર હું મારી લાગણીનો અભિષેક અહર્નિશ કરતી રહું....

અને ભાભી તમે પણ જાણો છો ને કે માનવ કેટલો સરસ હતો. ગોરોવાન, વિશાળ કપાળ, કાળી ભમ્મર આંખો, ઊંચો-કદાવર, સ્વભાવે મિલનસાર, જોતાંની સાથે જ વહાલો લાગે તેવું એનું વ્યક્તિત્વ ! એટલે મારી કલ્પનાનો પતિ મને મળી ગયો, માનીને મેં લગ્નના પ્રસ્તાવને તરત સ્વીકારી લીધો હતો.

માનવ બહુ મોટી કંપનીમાં નાની વયે મેનેજરનું પદ પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યો હતો. એટલે મેં માની લીધું હતું કે મારી અપેક્ષાઓના અંબારનો, માનવ સંતરી અને સમર્થક બનશે.

પણ ભાભી, માનવ અંગત જીવનમાં સાવ ગંભીર. ઓફિસે પેન્ટ-કોટ ટાઈ પહેરીને રૂઆબભેર જનારો માનવ સવારે કલાકો સુધી રેશમી વસ્ત્રો પહેરીને ગાયત્રીના જાપ કર્યા કરે....એની તમે કલ્પના કરી શકો ખરાં? સાંજે ઘેર આવ્યા બાદ ચિંતનપ્રધાન લેખો કે ગંભીર પ્રકારની નવલકથાઓ વાંચ્યા કરે તો એવી કોઈ જીવનસંગિની હોય જેને માનવ સાથે જીવવામાં રસ પડે ! એ રહે આધુનિક રીતે, પણ સંસ્કારથી સાવ પ્રાચીન....

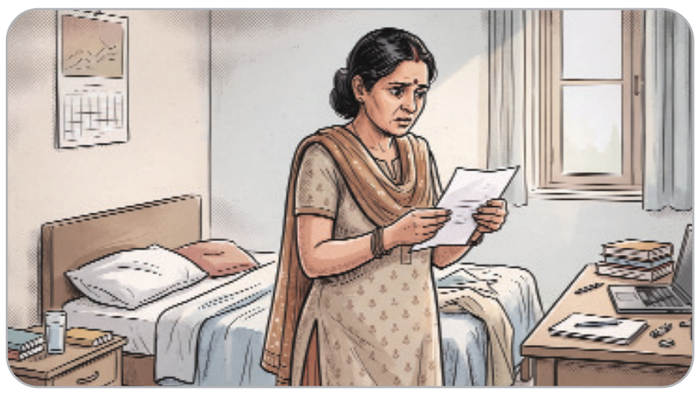
..ભાભી માનવના ફ્લેટમાં હું માછલીની જેમ તડપતી રહી...મેં એને મારા ઢાંચામાં ઢાળવાની કોશિશ કરી જોઈ. પણ બધું જ બેકાર ! મને થયું કે માનવ તો એવો ને એવો 'પરિવર્તન પ્રૂફ' જ રહેશે પણ હું બદલાઈ જઈશ એટલે થાકીને હું દીપને લઈને અહીં પપ્પાને ઘરે આવતી રહી.''

અને મિતાભાભીએ મનસ્વીને ખૂબ જ આશ્વાસન આપ્યું હતું. ફૂલની જેમ તેને જાળવવાની ખાતરી આપી હતી. અને પપ્પાજીનો તો આશીર્વાદ ભર્યો હાથ તો મનસ્વીના શિર પર હતો જ.

દિવસો વહેતા રહ્યા....મનસ્વીએ સ્વાવલંબી બનવા માટે પાર્ટટાઈમ નોકરી પણ શરૂ કરી. પણ એકાએક ટીબીના રોગમાં સપડાઈ એટલે મનસ્વીએ નોકરી છોડવી પડી. ભાઈ અને પપ્પાજીને દવા અને સારાવારનું સારું એવું ખર્ચ થયું. મનસ્વીના મમ્મી કશું બોલતા નહોતા પણ એમનો ચહેરો એ વાતની ચાડી ખાતો હતો કે તેમની નજરમાં મનસ્વી 'માથે પડેલી મહેમાન' જેવી જ હતી.

મનસ્વી ક્યારેક મનોમન વિચારતી હતી કે 'આમ તો માનવમાં બીજો કોઈ દોષ નહોતો. પહેલી તારીખે પૂરેપૂરો પગાર મારા હાથમાં લાવીને મૂકી દેતો હતો. મને મનપસંદ પહેરવા-ઓઢવા કે ખાવા-પીવાની છૂટ હતી....માનવમાં પતિપણું દાખવવાની લેશમાત્ર વૃત્તિ નહોતી. કશી રોકટોક પણ નહોતી. બસ ખામી કેવળ એક જ કે એનો અંદરથી એક આગવો સંસાર હતો. જેમાં એના એકલાનું અબાધિત શાસન હતું. સ્વભાવે સરળ, નમ્ર અને નિખાલસ, શાંત...ધીરગંભીર...બસ આ જ મને પસંદ નહોતું. મારે તરવરાટભર્યા, મોજશોખમાં માનનારા આધુનિક ફેશનેબલ જીવનસાથીની જરૂર હતી અને એ અસંતોષે જ મને એનું ઘર છોડવાની ફરજ પાડી હતી...''

આમ તો માનવમાં બીજું કશું જ કહેવાપણું નહોતું, છતાં મનસ્વીએ ગૃહત્યાગ કર્યો હતો. એક દસકામાં તો



મમ્મી-પપ્પા બન્નેની શીખી છાયા મનસ્વીએ સદા માટે ગુમાવી દીધી. મોટાભાઈ મધ્યમ આવકના માણસ હતા. એટલે તેઓ મનસ્વીના પુત્ર દીપ પાછળ વધુ ખર્ચ કરવાને બદલે તેને માણસને જીવવા માટે પહેલાં માણસના એવું શિક્ષણ અપાવવા ઇચ્છતા હતા.

એક દિવસ મોટાભાઈ મૃદંગે મનસ્વીને સામેથી જ કહ્યું : ''મનસ્વી, દીપને તું ડૉક્ટર કે એન્જિનીયર બનાવવાનાં સ્વપ્ન જોતી હોય તો એ વાત મનમાંથી કાઢી નાખજે. એના મામા પાસે રૂપિયાનાં ઝાડ નથી, કે જેને ખંખેરીને એ મનમાન્યું ભણી શકે. હું તો તેને હાયર સેકન્ડરી પછી એકાદ ટેકનીકલ કોર્સમાં દાખલ કરવા માગું છું. જેથી એક-બે વર્ષમાં એ કમાતો થઈ જાય. અને હું આ બધી ઝંઝટમાંથી છૂટું. આખરે મારો પણ પરિવાર છે. ભાવનાના પ્રવાહમાં તણાઉં તો આખી જિંદગી દેવાદાર બનીને વ્યાજ ભરવાનો વારો આવે અને ભણી-ગણીને તારો છોકરો તને ખવડાવવાનો છે, મને નહીં. મને તો મારાં જ ખપમાં આવવાનાં છે.''

ત્યારે મોટાભાઈના શબ્દો સાંભળી મનસ્વી સ્તબ્ધ થઈ ગઈ હતી. એકવાર મનસ્વી બહાર શોપિંગ કરવા ગઈ હતી ત્યારે રસ્તામાં તેને પોતાની સહેલીની પુત્રી દુઆ મળી ગઈ હતી. એણે કહ્યું હતું : ''આન્ટી, મારે આગળ ભણવા માટે પૈસાની જરૂર હતી, એટલે હું માનવ અંકલ પાસે ગઈ હતી. એમણે પચીસ હજારનો ચેક મારા હાથમાં તરત મૂકી દીધો. આન્ટી ખરેખર માનવ અંકલનો સ્વભાવ ખૂબ જ લાગણીશીલ અને દયાળુ છે. એમની કામવાળીના દીકરાને પણ ડૉક્ટર બનવવા માટેનો તમામ ખર્ચ એમણે જાતે ઉપાડી લીધો છે. મને ઘણીવાર વિચાર આવે છે..આ દેવ જેવા અંકલ જોડે તમને કેમ ન ફાવ્યું ?''

મનસ્વી ચૂપ રહે છે. મનમાં તો એને થયું કે દુઆને કહી દઉં : ''બેટા, માણસને જીવવા માટે પહેલાં માણસના આક્રમક રમત બતાવવી, તેની દ્વિધા એને સતાવવા લાગે છે. ઘણી વાર આક્રમક રમતને બદલે રક્ષણાત્મક રમત ખેલે છે. આમ આવી અનિશ્ચિતતા ખેલાડીના મન પર ઘેરી અસર કરતી હોય છે.

ચાલો, દેશ-વિદેશના પ્રવાસે...



ભારતના ૧૦૩ કરોડ પ્રવાસીઓ પ્રાદેશિક પ્રવાસો કરે છે. ૨૦૩૦ સુધીમાં ત્રણથી ચાર કરોડ ભારતીયો દર વર્ષે વિદેશ પ્રવાસ ખેડતા હશે

ભારતમાં સ્થાનિક પ્રવાસન પણ છેલ્લાં એક દશકામાં ખૂબ વિકસ્યું છે. દેશના જ ૧૦૩થી ૧૧૦ કરોડ લોકો એક રાજ્યમાંથી અન્ય રાજ્યોમાં પ્રવાસ ખેડે છે. ડોમેસ્ટિક ટૂરિઝમનો વિકાસ ૧૬.૫ ટકાના દરે થયો છે. તમિલનાડુ, ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર, ઉત્તર પ્રદેશ, રાજસ્થાન, કેરળ, ઉત્તરાખંડ, દિલ્હી સહિતના રાજ્યો ટૂરિઝમમાં સૌથી મોખરે છે. આ રાજ્યો દેશભરના પ્રવાસીઓની પહેલી પસંદ છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિએ પ્રવાસ કરતા યાત્રાળુઓમાં ઉત્તરાખંડ મોખરાનું સ્થાન ભોગવે છે. દિલ્હી, મુંબઈ, ચેન્નાઈ, આગરા અને જયપુર - પાંચ શહેરો સૌથી પોપ્યુલર શહેરો છે. સ્થાનિક ઉપરાંત વિદેશી પ્રવાસીઓની પણ આ પાંચ શહેરો પ્રથમ પસંદ બનતા રહ્યા છે.

દોઢ કરોડ ભારતીયો વિદેશ પ્રવાસ કરે છે

એકાદ દશકાથી ભારતીય પ્રવાસીઓનું વિદેશ ફરવા જવાનું પ્રમાણ ખૂબ વધ્યું છે. એટલું જ નહીં, પણ આંકડો ખૂબ ઝડપથી વધીને કરોડ સુધી પહોંચી ગયો છે. બે દશકા પહેલા જે આંકડો માત્ર ૧૦-૧૫ લાખ હતો એ બે દશકામાં વધીને ૨૦૧૦સુધીમાં ૯૦ લાખ સુધી પહોંચી ગયો હતો. તેના બીજા એક દશકામાં વિદેશનો પ્રવાસ કરતા ભારતીયોની સંખ્યામાં જંગી ઉછાળો વર્તાયો હતો. વર્ષે દોઢ કરોડ ભારતીયો વિદેશનો પ્રવાસ ખેડે છે. ચીનના લગભગ ૫ કરોડ લોકો વિદેશને જુએ છે, ત્યાર બાદ સૌથી વધુ એશિયન પ્રવાસીઓમાં ભારતનો ક્રમ આવે છે. ૨૦૩૦ સુધીમાં ત્રણથી ચાર કરોડ ભારતીયો દર વર્ષે વિદેશ પ્રવાસ ખેડતા હશે.

ક્યો ખંડ પ્રવાસીઓનો હોટ ફેવરિટ છે?

વિશ્વભરના અડધો અડધ ટૂરિસ્ટ યુરોપમાં ધામા નાખે છે. જગતની કુલ ટૂરિસ્ટ ઈકોનોમીમાં બ્રિટન, ફ્રાન્સ, સ્પેન અને ઈટલી એમ ચાર દેશો મળીને ૩૦ટકાનો ફાળો નોંધાવે છે! જગતના પ્રતિ ૧૫ પ્રવાસીઓમાંથી ૯ પ્રવાસીઓ યુરોપના એકાદ દેશમાં રોકાઈને યુરોપની માનવસર્જિત કે કુદરતી સુંદરતા માણવાનું પસંદ કરે છે. પ્રવાસીઓનો આંકડો જ એટલો વિશાળ છે કે એના પરથી અંદાજ લગાવી શકાશે કે યુરોપ વિશ્વના કોઈ પણ દેશના પ્રવાસી માટે કેટલા આકર્ષણનું કેન્દ્ર હશે! ૨૦૦૧માં ૧૯ કરોડ પ્રવાસીઓ યુરોપનો પ્રવાસ ખેડ્યો હતો. ૨૦૦૯માં વર્લ્ડ ટૂરિઝમ ઓર્ગેનાઈઝેશનને જાહેર કરેલા આંકડાને ધ્યાન લઈને પાંચ વર્ષ પહેલા પણ ૨૪-૨૫ કરોડ પ્રવાસીઓ યુરોપીયન દેશમાં આવ્યા હતા. ૨૦૧૫માં આ આંકડો સ્હેજેય ૩૦ કરોડને આંબી ગયો હતો. કોરોનાકાળ પહેલાં ૩૫ કરોડથી વધુ પ્રવાસીઓએ યુરોપમાં જઈને રજાનો આનંદ માણ્યો હતો.

ક્યો દેશ પ્રવાસીઓને આકર્ષવામાં અવ્વલ?

અમેરિકા અને યુરોપ જગતભરના અન્ય દેશોના પ્રવાસીઓ માટે આકર્ષણનું કેન્દ્ર હોય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ તેમાં સ્હેજ વધુ ઊંડા ઉતરીએ તો સવાલ થાય કે ક્યો દેશ એવો હશે કે જે દુનિયાને સૌથી વધુ આકર્ષે છે. જવાબમાં જો અમેરિકા અને બ્રિટનના નામો વિચાર્યા હોય તો જવાબ ખોટો સાબિત થઈ શકે છે! આંકડાઓ પ્રથમ દેશનું બહુમાન ફ્રાન્સને આપે છે. આર્ટથી સાહિત્ય, સંસ્કૃતિથી ફેશનપરસ્તી માટે જાણીતું ફ્રાન્સ ટૂરિસ્ટને આકર્ષવામાં અને સાચવવામાં પણ સજ્જ સાબિત થતું આવ્યું છે, પરિણામે વર્ષે દહાડે ૮ કરોડ પ્રવાસીઓ ફ્રાન્સની સવાર-બપોર-સાંજ માણવાનું પસંદ કરે છે. દર વર્ષે રહેવા લાયક શહેરોમાં તો પેરિસનો સમાવેશ થાય જ છે, પરંતુ જગતભરના અસંખ્ય પ્રવાસીઓની આંખોમાં પણ ડ્રિમલેન્ડ પેરિસ જોવાનું શમણું અંજાય છે. એ જ કારણ છે કે ફ્રાન્સ વર્ષોથી સૌથી વધુ પ્રવાસીઓને વેલકમ કરવામાં અગ્રેસર રહે છે.

પ્રવાસન ઉદ્યોગના આધારસ્તંભ ૧૭૦ કરોડ પ્રવાસીઓ

મોર્ડન પ્રવાસન ઉદ્યોગ આમ તો ૬૦-૭૦ વર્ષ જૂનો છે. બીજાં વિશ્વયુદ્ધ પછીના બદલાતા વિશ્વમાં પ્રવાસને લોકોના મોજ-શોખના લિસ્ટમાં સ્થાન મેળવવાનું શરૂ કર્યું હતું. ૧૯૪૫માં યુદ્ધ પૂર્ણ થયું અને ૧૯૫૦ સુધીમાં શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ સર્જાયું પછી એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં માત્ર પ્રવાસન હેતુથી જવા-આવવાનો ટ્રેન્ડ શરૂ થયો હતો. ૧૯૫૦માં અઢી કરોડ લોકોએ પોતાના દેશમાંથી બહાર જઈને પાડોશી દેશ કે અન્ય દૂરદરાજના દેશના જોવા-ફરવા લાયક સ્થળોનો નજારો માણ્યો હતો. એમાં સૌથી આગળની હરોળમાં યુરોપીયન્સ હતાં. આજે પર્યટન એક આખી ઈન્ડસ્ટ્રી બની ચૂકી છે અને એના પર વર્ષે દહાડે દોઢ ટ્રીલિયન ડોલરનો બિઝનેસ નિર્ભર છે. ૨૦૧૨-૧૩માં ૧૫૦ કરોડ પ્રવાસીઓએ વિદેશનો પ્રવાસ ખેડ્યો હોવાનો વર્લ્ડ ટૂરિઝમ ઓર્ગેનાઈઝેશને અહેવાલ રજૂ કર્યો હતો. ૨૦૨૦ના પહેલાં વિશ્વપ્રવાસીઓનો આંકડો ૧૭૦ કરોડને પાર થયો હતો. ખનીજતેલ, કેમિકલ્સ અને ઓટોમોટિવ પ્રોડક્ટ પછી ટૂરિઝમ ચોથું એવું ક્ષેત્ર છે, જે સૌથી વધુ વિકસી રહ્યું છે અને એટલી જ મોટી આવક પણ રળી રહ્યું છે.

નેપાળ : કુદરતી સૌંદર્યથી છલકાતો દેશ

હિમાલયન પર્વતમાળાના ખોળામાં આવેલા દેશ નેપાળ કુદરતી સુંદરતાથી છલકાય છે. તાજી હવાની લહેરખી લેવા અને પ્રાકૃતિક સૌંદર્યનો આનંદ માણવા દુનિયાભરના પ્રવાસીઓ નેપાળ જાય છે. નેપાળનું સુંદરતમ વાતાવરણ કોઈપણ પ્રવાસીને જકડી રાખે છે. અસંખ્ય પર્વતો, હરિયાળાં જંગલો અને નદીઓથી સમૃદ્ધ દેશ પર્યટકોને પરાણે વહાલો લાગે એવો છે.

નેપાળમાં કોતરણીવાળાં મંદિરો, સ્તૂપો, પેંગોડા અને અન્ય આસ્થાનાં સ્થાનોની મુલાકાત પ્રતિવર્ષ અસંખ્ય સહેલાણીઓ લે છે. નેપાળમાં ઐતિહાસિક ઈમારતો હોવાની સાથે સાથે વિશ્વનું ૮૪૮૮ મીટર ઊંચું શિખર એવરેસ્ટ પણ છે. વિશ્વના ૧૦ મોટા પર્વતો પૈકી ૮ પર્વતો તો એકલા નેપાળમાં જ છે. એવરેસ્ટ ઉપરાંત કાંચનજંઘા, લાહોત્સ, મકાલુ જેવા શિખરો પણ દુનિયાભરમાં વિખ્યાત છે.

પશુપતિનાથ મંદિર કાઠમંડુમાં આવેલું છે જે બાગમતી નદીના તટ પર સ્થિત છે. આ મંદિરે હંમેશાં ભાવિકોની ભીડ રહે છે. વિશાળ જગ્યામાં પથરાયેલા ભગવાન શિવના મંદિર સિવાય પણ અહીં બીજાં જોવા જેવાં મંદિરો આવેલાં છે. પશુપતિનાથ મંદિર ભારતના પ્રવાસીઓમાં વિશેષ આકર્ષણનું કેન્દ્ર રહે છે.

કાઠમંડુમાં જ ભગવાન બુદ્ધ સાથે સંકળાયેલા બે મુખ્ય સ્તૂપ છે. એટલું જ નહીં, ભગવાન બુદ્ધનું જન્મસ્થળ લુમ્બિની પણ નેપાળમાં જ આવેલું છે. આ જગ્યા ભારત અને નેપાળની સરહદ પાસે આવેલી છે. નેપાળના પોખરાને ઝરણાંઓનું શહેર કહેવામાં આવે છે. આ શહેરમાં કુલ આઠ ઝરણાં છે.

ગંડકી નામની નદીમાં બોટિંગ કરી શકાતું હોવાથી બોટિંગનો આનંદ પણ ઉઠાવી શકાય. નેપાળ પ્રકૃતિના ખોળામાં આવેલો ટચૂકડો પણ મનોરમ્ય દેશ છે. નેપાળમાં પર્યટન ઉદ્યોગ પર જ આવકનો મુખ્ય આધાર છે. નેપાળમાં ૧૦થી ૨૦ લાખ લોકોને ટૂરિઝમમાંથી રોજગારી મળે છે. નેપાળની જીડીપીમાં ટૂરિઝમનો હિસ્સો આઠ ટકા જેટલો છે. નેપાળમાં દર વર્ષે ૧૦ લાખ કરતાં વધુ વિદેશી પ્રવાસીઓ આવે છે. એમાં ભારતના પ્રવાસીઓને ગણવામાં આવ્યા નથી. દક્ષિણ એશિયામાં આવતા વિઝિટર્સમાં નેપાળનો શેર છ ટકા છે.

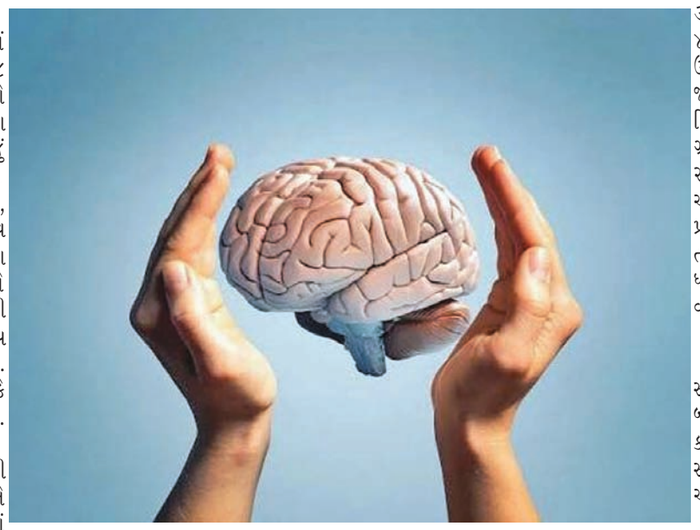
મગજની સંભાળ કેવી રીતે લેશો?

આખા શરીરના અનેક અંગોના અસંખ્ય કોષો ને મગજમાંથી સંદેશા પહોંચાડવા માટે અને કોષોમાંથી મગજને સંદેશા પાછા મોકલવા માટે જે રચના શરીરમાં કરેલી છે તેને શરીરની 'નર્વસ સિસ્ટમ' કહે છે.તમારા શરીરમાં દરેક અંગોને મગજ સાથે જોડનારી બધા જ પ્રકારની નર્વસ ને 'પેરિફ્રલ નર્વસ સિસ્ટીમ' કહે છે જ્યારે મગજ અને સ્પાઇનલ કોર્ડમાં રહેલી બધાજ પ્રકારની નર્વસને 'સેન્ટ્રલ નર્વસ' સિસ્ટીમ કહે છે. કોઈપણ પ્રકારનો અનુભવ શરીરના અંગોના કોષોને થયો તે 'પેરીફ્રલ નર્વસ મારફતે સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટીમને ખબર પડે અને તેની મારફતે મગજને ખબર પડે છે.

મગજને જીંદગીભર સંભાળવું હોય તો વિશ્વનું સૌથી મોટું ફળ ફણસ એક પવિત્ર એનર્જી ફૂડ પણ છે...!!

આપણો દેશ જાતજાતના ધાર્મિક વૃક્ષોથી ભરેલો છે. પશ્ચિમ ઘાટમાં આવા વૃક્ષોના જંગલો છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં પણ આવા વૃક્ષોનો ઉલ્લેખ છે. નિષ્ણાતોના મત પ્રમાણે આવા ૧,૫૦,૦૦૦ વૃક્ષો સદીઓથી ઊગી રહ્યા છે. સૌથી વધુ વૃક્ષો કેરળમાં જણાય છે. આ પવિત્ર વૃક્ષોમાં દેવ-દેવીઓ રહે છે. થય્યમ દેવ કેરળના અનેક વૃક્ષોમાં રહે છે એટલે જ થય્યમ નામનો ભક્તિ ડાન્સ ૧૫૦૦ વર્ષથી કેરળમાં પ્રચલિત છે.

પીપળો, ચમ્પક અને પલશ જેવા વૃક્ષોની ડાળીઓ પર દેવ-દેવીઓ રહે છે. દેવીઓનું અતિપ્રિય વૃક્ષ ફણસ છે. હું માનું છું કે એટલા માટે જ કેરળના દેવી મંદિરોમાં, ફણસના વૃક્ષમાંથી બનેલી લાકડાંની મૂર્તિઓ ગોઠવવામાં આવે છે.



દક્ષિણ ભારતના મંદિરોમાં ફણસના વૃક્ષો ખાસ જોવા મળે છે. ૧૦૮ વિષ્ણુ મંદિરોમાંથી બે મંદિરોના વૃક્ષો માતૃવૃક્ષ કહેવાય છે. એક વૃક્ષ તામિલનાડુના થીરૂકુડાલુર અને બીજું કેરળના થ્રીકોડીથાનમમાં આવેલું છે.

ભારતની બહાર થાઈલેન્ડ, બાલી, ઈન્ડોનશીઆમાં પણ ફણસનું મહત્ત્વ છે. વિએટનામના ટે ફુઓન્ગ નામના પેગોડામાં બુધ્ધની ૭૨ મૂર્તિઓ ફણસના વૃક્ષમાંથી બનાવવામાં આવી છે. ફણસના ઝાડમાંથી સોનેરી ડાય એટલે કે રંગ મેળવવામાં આવે છે. બુધ્ધ સાધુઓના રોબ્સ કે ગાઉન કે વસ્ત્રોને આ રંગથી રંગવામાં આવે છે. ફણસ આટલું પવિત્ર વૃક્ષ છે.

થાઈલેન્ડમાં ફણસને તુલસીની માફક પવિત્ર માનવામાં આવે છે અને એટલે જ તેને ઘરની પાછળ ઊગાડવામાં આવે છે. ફણસ તમારૂ ભાગ્ય ખોલી દે છે.

ફણસને રોગ થતો નથી કે તેમાં ઊધઈ લાગતી નથી એટલે કેરળ, થાઈલેન્ડ, બાલીના મહેલોમાં ફર્નિચર બનાવવા તેનો ઉપયોગ થાય છે. પોલિસ કર્યા પછી ફણસના ફર્નિચરનો રંગ ગોલ્ડનમાંથી મરૂન થઈ જાય છે જેનાથી પેલેસ ભવ્ય લાગે છે.

વિશ્વના સૌથી મોટા ફળ ફણસમાંથી ચાંપા કાઢી તેને મિલ્ક શેક બનાવાય છે. તેનો બીજ એટલે કે ગોટામાંથી સરસ શાક બને છે. ફણસનાં સોનેરી રંગ અત્યંત શક્તિશાળી એન્ટિઓક્સીડન્ટ બીટા કેરોટિનને આભારી છે. બીટા કેરોટિન રૉ મટીરિઅલ છે જેમાંથી શરીર વિટામિન-એ બનાવે છે..!

બાંગ્લાદેશનું આ નેશનલ ફુટ તાંતણાથી ભરપુર છે. તે કેલ્શ્યમ, પોટેશ્યમ અને આયરન જેવા મિનરલથી ભરપુર છે. ફણસના ચાંપા એક જબરજસ્ત એનર્જી ફૂડ ગણાય છે.

ચાંપામાંથી નીકળતા મોટા બી અથવા ગોટા વિટામિન-બી૧, બી૨, એ, અને વિટામિન સી ઉપરાંત અનેક મિનરલ ધરાવે છે. દક્ષિણ કેરળના સમગ્ર દરિયાકાંઠે આ ગોટાને મીઠાના પાણીમાં બોળી, સુકવી સાચવવામાં આવે છે. ચોમાસામાં શાકભાજી ના મળે ત્યારે સુગંધીત દાળ અને ભાજી તરીકે તે વપરાય છે. વાપીથી તાપી સુધી ચોમાસામાં ગોટાનું શાક અનેક ઘરોમાં થાય છે. સુકા, ભૂંજેલા ગોટા મુખવાસ તરીકે વખણાય છે.

ગણપતિ દાદાના ૩૮ અવતારમાં એક અવતાર બાળ ગણપતિનો છે. તેમના ચાર હાથાં કેળાં, કેરી, શેરડી અને ચાંપા જોવા મળે છે. આટલું પવિત્ર ફળ બાળક ખાય તો તે બુધ્ધિવાન, ચતુર અને સાહસિક બને છે...!!

નીચેની વાતોનુ ખાસ ધ્યાન રાખો :

૧.કસરત કરવી પડશે :

નિયમિત કસરતના અનેક ફાયદા છે તમારા મગજને પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સીજન મળે તે માટે તમારે કસરત તો કરવી પડશે તમારી ઉંમરનો ખ્યાલ રાખીને આજ સુધીકોઈપણ જાતની કસરત ના કરી હોય તો તમને ગમતી અને તમારા અનુકુળ સમયે કરી શકો તેવી ૪૦ થી ૫૦ મિનીટની કસરત કરવાનું શરૂ કરી દો. લાફીંગ ક્લબની કસરત શ્રેષ્ઠ છે નજીકના ગાર્ડનમાં લાફીંગ ક્લબની કસરત ચાલતી હોય તો ત્યાં જઈને શીખી લો અને તમારા અનુકુળ સમયે તમારા ઘરમાં કરી લો ના ખબર હોય તો ગુજરાત સમાચાર મારફતે મારો સંપર્ક કરશો.

૨. રોજ બે લિટર જેટલુ પાણી પીઓ :

એકવાગાર્ડના ચોકખા પાણી ઉપરાંત બીજા પ્રવાહી ચા,કોફી,ઠંડા પીણાં મળીને બે થી અઢી લિટર પીઓ. તમારા મગજમાં ૬૦ થી ૭૦ ટકા પાણી છે તે ઓછું ના થાય માટે પાણી યોગ્ય પ્રમાણમાં પીઓ.

૩.કેફી પદાર્થો લેવાના બંધ કરો :

તમારા મગજની કાર્યશકતીને નબળી પાડવા ના દેવી હોય અને જીદગીભર કાર્યરત રાખવું હોય તો એ ખુબ જરૂરી છે કે તમાકુ(સિગારેટ કે ગુટકા) અને દારૂ કે બીજા કોઈ કેફી પદાર્થો લેતા હો તો તે તદ્દન બંધ કરી દો.

૩.પુરતી ઊંઘ લો :

તમે તમારા ધંધા કે નોકરીમાં ગમે તેટલા બીઝી હો પણ તમારે ૬ થી ૮ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. તમારા મગજને જિંદગીભર તરોતાજા રાખવા આ વાત ખાસ યાદ રાખશો. આટલા માટે સમયસર સુવાની અને સમયસર ઉઠવાની આદત પાડો. તમે સુઈ જાઓ છો ત્યારે તમારા શરીરના બધાજ અંગોને અને મગજને આરામ મળે છે આ વાત યાદ રાખો.

૪. ડાયાબીટીસ અને બ્લડ પ્રેશર :

વારસાગત કારણો સિવાય મોટી ઉમ્મરે થતાં ટાઈપ - ૨ ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશર ને લીધે તમારા મગજને નુકશાન થશે . બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબીટીસ માટે બેદરકાર ના રહેશો. બંને રોગોના ખાસ ડોક્ટરની સલાહ લઈને યોગ્ય સારવાર કરી બંને રોગને કાબુમાં રાખો.આ બંને રોગો કાબુમાં નહિ રાખ્યા હોય તો તમારા મગજ ની કાર્યશક્તિ ઉપર ઘણી અસર પડશે. ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ વધશે તો શરીરમાં ચેપી રોગો તરત થશે અને મગજને નુકશાન થશે.

૬. ખોરાક નું આયોજન કરો :

સમતોલ,પૌષ્ટિક અને ચોખ્ખો ખોરાક લો. જેમાં ૫૦ થી ૬૦ ગ્રામ પ્રોટીન.૨૫૦ થી ૩૦૦ ગ્રામ કોમ્પ્લેક્ષ કાર્બોહાયડ્રેટ અને ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ તેલ અને ઘી જેવા ચરબીવાળા પદાર્થો ઉપરાંત કુદરતી પદાર્થો જેમાંથી તમારા શરીરને જરૂરી વિટામીન, મિનરલ અને ફાઈબર મળે માટે દિવસમાં ૨ થી૩ તાજા ફળો અને૨૦૦ થી ૨૫૦ ગ્રામ જેટલા લીલા શાકભાજી ખાઓ. તમારી રોજની કેલરીની જરૂરતથી વધારે(પુરુષને ૨૦૦૦ અને સ્ત્રી ને ૧૮૦૦ કેલરી) ગમતો ખોરાક પ્રમાણભાન વગર કદાપી ના ખાશો વજન વધશે તો પણ તમારા મગજ ને નુકશાન થશે માટે ખાસ ધ્યાન રાખીને તમારો બોડી.માસ ઈન્ડેક્સ ૨૫થી વધવા ના દેશો. ફાસ્ટ ફૂડ અને જંક ફૂડ ના લેશો.

૭.કાનની અને આંખોની તપાસ :

તમને બરોબર દેખાતું ના હોય કે બરોબર સંભળાતું ના હોય ત્યારે તમારા મગજ ને બધી જ બાબતો રેકોર્ડ કરવામાં મુશ્કેલી પડશે અને તેને કારણે તમારી સોશીઅલ લાઈફમાં અને લોકોની સાથે વાતચીતમાં તકલીફ પડશે માટે તમારા કાનની અને આંખોની તપાસ નિયમિત કરાવો.

૮. ડાયરી અને કેલેન્ડરનો ઉપયોગ :

એક સાથે રોજની બધી વાતો કરવામાં અને યાદ રાખવામાં જેમ જેમ ઉંમર વધતી જશે ત્યારે તકલીફ પડશે માટે જે કઈ કરો તે વારાફરતી કરો.જરૂર લાગે તો ડાયરી અને કેલેન્ડરનો ઉપયોગ કરો.

૯. મગજની કસરત કરવી પડશે :

મગજની શક્તિ વધારવા આટલી વધારાની કસરત કરો. ૧. શબ્દ વ્યુહ ભરો ૨, સુડોકું ભરો ૩. કોઈપણ તમને ગમતા લખાણનું એક પાનું બરોબર વાંચીને પછી એ જ લખાણ યાદ રાખીને કોરા કાગળમાં લખો ૪. જેટલા સગાવહાલા, મિત્રો, સબંધીઓ. આડોશીપાડોશી આ બધામાંથી જેમના નામ યાદ આવે તે એક ડાયરીમાં લખો પછી તમારા પતિ/પત્નીને કે દીકરા/દીકરીને એ ડાયરી આપી અને યાદ કરીને બોલી જાઓ.

૧૦ . જરૂર વગરની દવાઓ અને કેફી પદાર્થો લેવાના બંધ કરો :

તમારા મગજની કાર્યશકતીને નબળી પાડવા ના દેવી હોય તો કોઈએ કહ્યું એટલે તમે શરૂ કર્યું એવા બિન જરૂરી દવાઓ કે અખતરાનો પ્રયોગ તમારા શરીર પર કરશો નહીં .મગજને શક્તિ મળે તેવો ખોરાક લો :

૧૧. ખાસ ધ્યાન રાખીને નીચેની વસ્તુઓ ખોરાકમાં લો :

૧. બ્લ્યુબેરી : અમેરિકામાં થનારું ફાલસા જેવુ ફળ જે ખાવાથી મગજના કોખને લોહી વધારે મળે છે અને યાદશક્તિ સુધરે છે.આહિ ફલસા મળતા હોય તે ખાઓ કે તેનું શરબત પીઓ. ૨. લસણ : રોજના ખોરાકમાં બે કે ત્રણ કળી લસણની લેવાથી શરીરમાં સેરોટીનીન નામના ન્યૂરોટ્રાન્સમીટરનું લેવલ વધે છે જેનાથી મગજ ની કાર્યશક્તિ સુધરે છે.૩.પાલખ ની ભાજી : પાલખમાંથી વિટામિન બી-૬,વિટામિન બી-૧૨ અને ફોલિક એસિડ મળે છે જેનાથી મગજની એકાગ્રતા વધે છે.૪. હળદર : હળદરમાં ઓમેગા - ૩ ફેટી એસિડ છે જે મગજના કોષોને ચેપ લાગતો અટકાવે છે. મગજને શક્તિની ઘણી જરૂર છે કારણ તે આખી જિંદગી દિવસ રાત સતત કાર્યરત છે માટે આગળ જણાવેલી વસ્તુઓ સિવાય લીલી ચા,બદામ, ડાર્કચોકલેટ.નારંગી જાંબુ,શેતૂર, સ્ટ્રોબેરીમાંથી જે મળે તેનો નિયમિત ઉપયોગ કરવાથી મગજને ખૂબ શક્તિ મળશે

૧૨. માથાને ઈજા ના થાય માટે ખાસ ધ્યાન રાખો :

ટુ વ્હીલર ચલાવતી વખતે 'હેલ્મેટ' પહેરવાનું ભૂલશો નહીં. આ સિવાય મોટી ઉમ્મરે બહાર જાઓ ત્યારે એક્સિડંટ ના થાય તેનું ધ્યાન રાખો.

૧૩. ધ્યાન અને યોગ

માનસિક તનાવને કારણે તમારા મગજ ને ઘણું નુકશાન થઈ શકે માટે રોજ ૩૦ મિનિટ ધ્યાન,યોગ વગેરે કરો.

૧૪. તમારા લોહીમાં 'હિમોગ્લોબિન'નું પ્રમાણ ૧૦૦ ટકા રાખો :

પુરુષો માટે ૧૪ થી ૧૬ ગ્રામ અને સ્ત્રીઓ માટે ૧૩ થી ૧૫ ગ્રામ ૧૦૦ ટકા ગણાય. હિમોગ્લોબિન જેટલું સારું એટલી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી ગણાય. આને કારણે મગજના કોઈ રોગ થતાં અટકશે અને તેની કાર્યશક્તિ જીંદગીભર જળવાઈ રહેશે.

પેટની ચરબી કેવી રીતે ઓછી થાય?

બેલી ફેટનો સાદો અર્થ પેટ ઉપરની ચરબી. ૨૫ કે ૩૦ વર્ષ પછી તંદુરસ્ત હોય તેવા સ્ત્રી પુરુષને પણ પેટ ઉપર થોડી ચરબી (બેલી ફેટ) હોય છે. આમ હોવું તે સ્વાભાવિક છે. બેલી (પેટ) સિવાય શરીરના બીજા અનેક ઠેકાણે રહેલી ચરબી જેટલા પ્રોબ્લેમ કરી શકે છે.

બેલી ફેટ થોડી તમારા પેટની ચામડી નીચે અને પેટના સ્નાયુ ઉપર હોય છે, જ્યારે મોટા ભાગની બેલી ફેટ તમારા પેટની બખોલમાં રહેલા દરેક અંગો (વાઈસેરા) એટલે કે આંતરડા, હોજરી, લિવર, કિડની, સ્પ્લીન પેન્ક્રિયાસ વગેરે અવયવો ઉપર લાગેલી હોય છે. દેખીતી રીતે પાતળી વ્યક્તિમાં પણ આ ''વાઈસેરલ ફેટ'' વધારે હોઈ શકે છે. ''બેલી ફેટ'' વધારે હોય તો બ્લડપ્રેશર, હાર્ટ એટેક, ડાયાબિટીસ, યાદશક્તિ જતી રહેવી અને સ્ત્રીઓમાં સ્તનના અને પુરુષોમાં આંતરડાના કેન્સર જેવા આરોગ્યના પ્રોબ્લેમ ઊભા કરી શકે છે.

બેલી ફેટ હોવાનું એક કારણ તમારા ''જીન્સ'' છે જેનાથી તમારા શરીરમાં કેટલા ફેટ સેલ્સ હોવા જોઈએ અને આ ફેટ સેલ કઈ જગાએ સ્ટોર થયેલા છે તે નક્કી થાય છે. પુરુષોમાં ''ટેસ્ટોસ્ટરોન'' નામના મેલ હોર્મોનને કારણે મોટે ભાગે ચરબીના કોષ તેમના પેટ ઉપર હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓમાં ''ઈસ્ટ્રોજન'' નામના ફિમેલ હોર્મોનને કારણે તેમના શરીરમાં હિપ્સ, સાથળ અને નિતંબ પર ચરબી વધારે હોય છે. મેનોપોઝ પછી 'ઈસ્ટ્રોજન' ઓછો થવાથી તેમની ''બેલી ફેટ'' વધે છે. આ ઉપરાંત ''કોર્ટિસોલ'' નામનો સ્ટ્રેસ હોર્મોનને કારણે પણ પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં બેલી ફેટ વધે છે.

તમે ખોરાકનું કડક રીતે નિયંત્રણ (સ્ટ્રીક ડાયેટિંગ) કરો પણ કસરત ના કરો તો તમારા પેટની અંદર રહેલા અંગો ઉપરની ચરબી (વાઈસેરલ ફેટ) વધે એટલે કે બેલી ફેટ વધે છે. બેલી ફેટ વધારે હોવાના કારણોમાં આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ૧. જીન્સ એટલે કે વારસાગત અને તે ઉપરાંત ૨. પુરુષ જાતી ૩. મેનોપોઝમાં આવેલ સ્ત્રીઓ, જન્મજાત જાડાપણું (ઓબેસિટી) ૪. બેઠાડું શ્રમવગરની જીવનશૈલી ૫. સિગારેટ પીવાનું અને તમાકુ ખાવાનું વ્યસન ૬. વધારે પડતો દારૂ પીવાનું વ્યસન અને ખૂબ માનસિક તનાવવાળી જીવન શૈલી ગણાય છે.

બેલી ફેટનું માપ કેવી રીતે કાઢવામાં આવે?

એક મેઝર ટેપ તમારા બંને બાજુના ''હિપ બોન''થી થોડા ઉપર ''મેઝર ટેપ''ની પટ્ટી આવે તેવી રીતે રાખી તમારા પેટનો ગોળાકાર માપો. પુરુષો માટે જો આ માપ ૪૦ ઈંચ (૧૦૨ સેન્ટીમીટર) વધારે હોય અને સ્ત્રીઓ માટે ૩૫ ઈંચ (૮૮ સેન્ટીમીટર)થી વધારે હોય તો તમને ''એબ્ડોમિનલ ઓબેસિટી'' કે બેલી ફેટ છે એમ કહેવાય.

બેલી ફેટ ઓછી કેવી રીતે થાય?

આખા જગતમાં અનેક ઠેકાણે અનેક જાતના પ્રયોગો ''બેલી ફેટ'' ઓછી કરવા માટે થયા છે અને થતાં રહેશે. આપણા દેશમાં પણ થાય છે. બધા જ પ્રયોગો તમારે કરવાના છે સફળ થાઓ કે નિષ્ફળ એની જવાબદારી આવા પ્રયોગો બતાવનારા ગેરંટી આપી હોવા છતાં લેતા નથી, બેલી ફેટ જલ્દી ઓછી કરવા આડેધડ આવા પ્રયોગો કરનારા પૈસા તો ગુમાવે છે પણ સાથે સાથે આવા પ્રયોગોનો કોઈ વૈજ્ઞાનિક આધાર ન હોવાને કારણે તેમણે આરોગ્યના અનેક જાતનો પ્રોબ્લેમ પણ થાય છે. તમે કોની ઉપર ભરોસો રાખો ? અમેરિકામાં બેલી ફેટ ઓછી કરવા માટે અનેક પ્રયોગો કરનારા વૈજ્ઞાનિકોએ થોડા ખાત્રી લાયક પ્રયોગો તમારી બેલી ફેટ ઓછી કરવા સૂચવ્યા છે જેનો વૈજ્ઞાનિક આધાર છે તે જોઈએ.



વજન ઓછું કરવા માટે અને તમારા શરીરનો મેટાબોલિક રેટ (ખોરાકનો શરીરના ઉપયોગ માટે રૂપાંતર કરવાની ગતિ) વધારવા માટે તમારે ૬૦ થી ૮૦ ગ્રામ પ્રોટીન લેવું જોઈએ.



ખાંડવાળા બધા જ ખોરાક તદ્દન બંધ કરો

ખાંડ (રિફાઈન્ડ સુગર) અને લિક્વિડ સુગરમાં મોંમાં અર્ધો ભાગ ગ્લુકોઝ અને અર્ધો ભાગ ફ્રક્ટોઝ છે. આ ફ્રક્ટોઝનું શરીરના ઉપયોગ માટે રૂપાંતર (મેટબોલાઈઝ) કરવાનું કામ લિવર કરે છે. ''રિફાઈન્ડ સુગર'' કે લિક્વિડ સુગર વધારે હોય તો લિવર તેમાં રહેલા વધારાના ફ્રક્ટોઝનું રૂપાંતર ચરબીમાં કરે છે. આ ચરબીનો મોટો ભાગ તમારા પેટની અંદર રહેલા અંગો (આંતરડા, લીવર, કિડની, સ્પ્લીન, હોજરી અને પેનક્રિયાસ) પર અને થોડો તમારા પેટના સ્નાયુઓ ઉપર જમા થાય છે.

તમે આ વાત સારી રીતે જાણો છો કે ખાંડ એટલે કે રિફાઈન્ડ સુગરનું પ્રમાણ તમારા રોજના ખોરાકમાં વધારે હોય છે. ચા, કોફી, લસ્સી, દાળ, શાક, કઠોળમાં અને વારતહેવારે પાર્ટીઓમાં કે શુભપ્રસંગે મીઠાઈ અને ઘણી જાતના ગળ્યા પદાર્થો તમે ખાઓ છો ત્યારે તમારા શરીરમાં ખાંડ પુષ્કળ જાય છે જ્યારે લિક્વિડ સુગર મોટે ભાગે બજારમાં વેચાતા શરબતો, એરેટેડ પીણાં, ફ્રૂટ જ્યુસ, લસ્સી અને ગળ્યા લાગે તેવા બ્રેડ, બિસ્કિટ, કેક, પેસ્ટ્રી અને નાનખટાઈમાં આવે છે. આ રીતે રિફાઇન્ડ સુગર (ખાંડ) અને લિક્વિડ સુગરને કારણે તમારા શરીરમાં ફ્રક્ટોઝ વધારે જાય છે. બેલી ફેટ ના વધારવી હોય તો આજથી જ રીફાઈન્ડ સુગર, લિક્વિડ સુગર અને તેમાંથી બનાવેલી બધી જ ખાવાની વસ્તુઓ ભલે તમને ખાવી કે પીવી ગમે સ્વાદમાં સારી લાગે પણ તે તદ્દન બંધ કરો.

ખોરાકમાં ''પ્રોટીન''નું પ્રમાણ વધારે લો

વજન ઓછું કરવા માટે અને તમારા શરીરનો મેટાબોલિક રેટ (ખોરાકનો શરીરના ઉપયોગ મા

આ પણી રોજિંદા વપરાશની દરેક ચીજવસ્તુઓ પાછળ લાંબી કહાની હોય છે. સવારે ઉઠ્યા પછી પહેલી જરૂર ટૂથબ્રશ અને ટૂથપેસ્ટની પડે છે અને દિવસભર પંખો-એસી-ફ્રિજ-ગિઝર-કમ્પ્યુટર-મોબાઈલ-બાઈક-કાર-બલ્બ-ટિફિનબોક્સ-બેગ-પર્સથી લઈને રાતે સુતા પહેલાં જરૂરી એવા નાઈટ લેમ્પ સુધીની દરેક પ્રોડક્ટ આપણાં જીવન સાથે અભિન્ન રીતે, સહજતાથી જોડાઈ ચૂકી છે. કદાચ એટલે ભાગ્યે જ તેની શોધ વિશે આપણને વિચાર આવે છે.

આવી સગવડના કારણે જ આપણાં જીવનમાં સુખાકારી ભળે છે. ૨૧મી સદીનો માનવી વધુ સુખ-સુવિધા ભોગવે છે એનું કારણ આ બધી શોધો છે. આવી પ્રોડક્ટ્સ આપણને થોડા પૈસા ખર્ચીને માર્કેટમાંથી મળી જતી હોય છે. પણ જે તે વખતે તેની શોધ પાછળ સંશોધકોએ શબ્દશઃ જીવ રેડી દીધો છે. તેમના એ બલિદાનો પછી આપણે વિનાવિઘ્ને સુખ-સગવડ ભોગવી શકીએ છીએ. એવા જ કેટલાક સંશોધનો વિશે જાણીએ, જેમણે સંશોધનના ઝનૂન પાછળ જીવ આપી દીધો હતો. જીવની પરવા કર્યા વગર થયેલા સંશોધનોએ જ પછી એ દિશાના દરવાજા ખોલી આપ્યાં હતાં.

મેડિકલના પ્રયોગમાં જીવ ગુમાવનારા વિજ્ઞાનિકો

એલેક્ઝાન્ડર બોગડાનોવ નામના રશિયન ફિઝિશ્યનનો જન્મ ૧૮૭૩માં થયો હતો. ૧૯૨૮માં તેનું મૃત્યુ થયું ત્યાં સુધીમાં એલેક્ઝાન્ડરે કેટલાય ક્ષેત્રોમાં સદ્ધર કામ કર્યું હતું. ફિઝિશ્યન ઉપરાંત એલેક્ઝાન્ડર ફિલોસોફર પણ હતો અને સાયન્સ ફિક્શન રાઈટર તરીકે ય નામ કમાયો હતો. અત્યારે દર્દીને જરૂર પડ્યે તુરંત લોહીની બોટલ ચડાવી દેવાય છે. દર્દીને લાગુ પડતા બ્લડ ગ્રૂપનું બ્લડ જેટલી સરળતાથી આજે ચડાવાય છે એવું ૧૯મી સદીના અંતમાં શક્ય બન્યું ન હતું. એ વખતે એલેક્ઝાન્ડરે અસંખ્ય પ્રયોગો કર્યા હતા અને આખરે એવા જ એક વિરૂદ્ધ બ્લડ ગૃપનું ટેસ્ટિંગ પોતાના પર જ ૧૯૨૮માં કર્યું હતું અને તેની આડઅસરથી આ પ્રતિભાશાળી ફિઝિશ્યનનું ૫૪ વર્ષની વયે નિધન થયું હતું.



એલેક્ઝાન્ડર બોગડાનોવ

એલેક્ઝાન્ડર બોગડાનોવે અસંખ્ય પ્રયોગો કર્યા હતા. આખરે એવા જ એક વિરૂદ્ધ બ્લડ ગૃપનું ટેસ્ટિંગ પોતાના પર જ ૧૯૨૮માં કર્યું હતું. તેની આડઅસરથી આ પ્રતિભાશાળી ફિઝિશ્યનનું ૫૪ વર્ષની વયે નિધન થયું હતું.

૧૭૪૨માં જન્મેલો ફાર્માસ્યૂટિકલ કેમિસ્ટ કાર્લ શીઅલ પણ આ જ યાદીમાં આવે છે. ૪૩ વર્ષના જીવનકાળ દરમિયાન તેણે કેટલાંય કેમિકલ એલિમેન્ટ્સ અલગ તારવી આપ્યા હતા. કીટનાશક રસાયણોની બાબતે પણ કાર્લનું સંશોધન દિશાસૂચક બની રહ્યું. તેને પોતાના સંશોધનોની પોતાના જ શરીર ઉપર પ્રયોગ કરવાની બૂરી આદત હતી. દરેક વખતે નસીબ સાથ આપી દેતું હતું, પરંતુ એક વખત હાઈડ્રોજન સાઈનાઈડનો આવો જોખમી પ્રયોગ જીવલેણ નીવડ્યો.

જેમના માટે ઉડ્ડયનના પ્રયોગો જીવલેણ નીવડ્યા...

પેરાશૂટની મદદથી આજે નીતનવા સાહસો થાય છે. દિવસમાં સરેરાશ એકાદ સાહસમાં પેરાશૂટ મદદે આવે છે. પરંતુ પેરાશૂટની ડિઝાઈનમાં પાયાની ભૂમિકા અદા કરનારો સંશોધક ફ્રાન્ઝ રેઈચેલ્ટ એવા જ એક સાહસમાં માર્યો ગયો હતો. ફ્રાન્સનો આ સંશોધક મૂળ તો કપડા સિવવાનું કામ કરતો હતો, પણ તેની આંખોમાં માણસને આકાશમાં ઉડાડવાનું સપનું અંજાયું હતું.

૧૮૭૯માં જન્મેલા ફ્રાન્ઝે ૧૯૧૨ની ૪થી ફેબ્રુઆરીએ એક પ્રયોગ હાથ ધર્યો હતો. પોતાનો જ બનાવેલો પેરાશૂટ પહેરીને તે એફિલ ટાવર પરથી પડતું મૂકવાનો હતો અને તેને જોવા માટે અસંખ્ય લોકો એકઠાં થયા હતા. અગાઉના થોડા અંતરના પ્રયોગમાં ફ્રાન્ઝને સફળતા મળી હતી એટલે વધુ પડતાં આત્મવિશ્વાસમાં તેણે એફિલ ટાવર પરથી કૂદવાનું આયોજન કર્યું હતું, પણ એ છલાંગ તેના જીવનની છેલ્લી ક્ષણ બની ગઈ હતી. એફિલ ટાવર પરથી કૂદનારો ફ્રાન્ઝ નીચે પડકાયો તે સાથે જ મૃત્યુ પામ્યો હતો. જોકે, તેણે કરેલા પેરાશૂટના પ્રયોગો પછીથી દુનિયા માટે ખરેખર કારગત નીવડ્યાં હતાં.

ઓસ્ટ્રિયા-હંગેરીમાં જન્મેલો આવો જ એક હોનહાર સંશોધક ઓરેલ વ્લેઈકુ પણ ફ્લાઈંગના પ્રયોગમાં મૃત્યુ પામ્યો હતો. ૧૮૮૨માં જન્મેલા એન્જિનિયર ઓરેલે જાતે એક પ્લેન બનાવ્યું હતું. હોનહાર સંશોધકોમાં તેની ગણતરી થતી હતી. ઓસ્ટ્રિલયા-હંગેરી નેવીમાં કામ કર્યા પછી ઓરેલને એક વિમાન ડિઝાઈન કરવાનો વિચાર આવ્યો હતો. ૧૯૧૦માં લશ્કરી તાલીમના ભાગરૂપે તેણે એક નાનકડું વિમાન બનાવીને તેનું જાત પરીક્ષણ પણ કર્યું હતું, જે સફળ રહ્યું હતું.

એ પછી રાઈટબ્રધર્સ કરતા અલગ રીતે બનાવેલા વિમાનનું પરીક્ષણ પણ તેણે ૧૯૧૩માં જાતે કરવાનું વિચાર્યું અને એ પરીક્ષણ તેના જીવનનું છેલ્લું પરીક્ષણ બની ગયું. વિમાનને બરાબર ઉડાન ભરાવવામાં તે સફળ થયો હતો, પણ એ વખતે તેણે પર્વતમાળાને ઓળંગીને વિમાન ઉડાડવાનો પ્રયોગ કરવાનો હતો. પર્વતમાળાને ઓળંગવાના પ્રયાસમાં તેને નિષ્ફળતા મળી હતી અને પ્રયોગ દરમિયાન તેનું મૃત્યુ થયું હતું. જોકે, એ પછી તેના નામે ઉડ્ડયનની એક ઈન્સ્ટિટ્યૂટ શરૂ કરાઈ હતી. તેની ડિઝાઈનનું પ્લેન આજેય સાચવી રાખવામાં આવ્યું છે. રોમાનિયામાં તેના સન્માનમાં તેના પ્રથમ સફળ ઉડ્ડયન દિવસને નેશનલ એવિએશન ડે તરીકે ઉજવાય છે.

સમુદ્ર સાથેના પ્રયોગોમાં જીવ ગુમાવનારા મરજીવા

બ્રિટિશ પેઈન્ટર અને એન્જિનિયર હેનરી વિન્સ્ટેન્લીએ પહેલી વખત ઈંગ્લિશ ચેનલમાં આવેલા ખતરનાક ઈડીસ્ટોન સમુદ્રી પર્વત ઉપર દીવાદાંડી બનાવવાનું કામ ૧૬૯૬માં કર્યું હતું. ત્યાં પહોંચવામાં જ તેને બે જહાજો ગુમાવવા પડ્યાં હતાં. દીવાદાંડી એક વખત બાંધ્યા પછી ભયાનક સમુદ્રી તોફાનમાં એ ધ્વસ્ત થઈ ગઈ હતી. તેને ફરીથી બાંધવાનું કામ હેનરીએ ઉપાડ્યું હતું અને એ દરમિયાન જ ૧૭૦૩માં ત્રાટકેલા વાવાઝોડાંમાં ફરીથી એ ધ્વસ્ત થઈ ગઈ હતી. એ વખતે જ હેનરી સહિતના પાંચ લોકોના મોત થયા હતા. એ પછી આ ટીમના કોઈ જ અવશેષો મળ્યાં ન હતાં.

ઈડીસ્ટોન પર્વત ઉપર દીવાદાંડી બનાવીને ઈંગ્લેન્ડનો ઝંડો ફરકાવવાનું સૌપ્રથમ કામ કરવા બદલ ઈંગ્લેન્ડના ઈતિહાસમાં તેને યાદ રખાય છે, પણ એને યાદ રાખવાનું વિશ્વના ઈતિહાસ પાસે બીજું ય એક સબળ કારણ છે. આધુનિક લાઈટહાઉસની ડિઝાઈન બનાવનારો તે વિશ્વનો પહેલો એન્જિનિયર હતો. ૧૭મી સદીના અંતમાં તેણે બનાવેલી દીવાદાંડીની ડિઝાઈન પછીથી જગતભરની દીવાદાંડીની ડિઝાઈનનો આધાર બની હતી. પરંપરાગત દીવાદાંડીથી અલગ તેણે બધી બાજુથી દેખાય એવો દીવાદાંડીનો ઢાંચો તૈયાર કર્યો હતો.

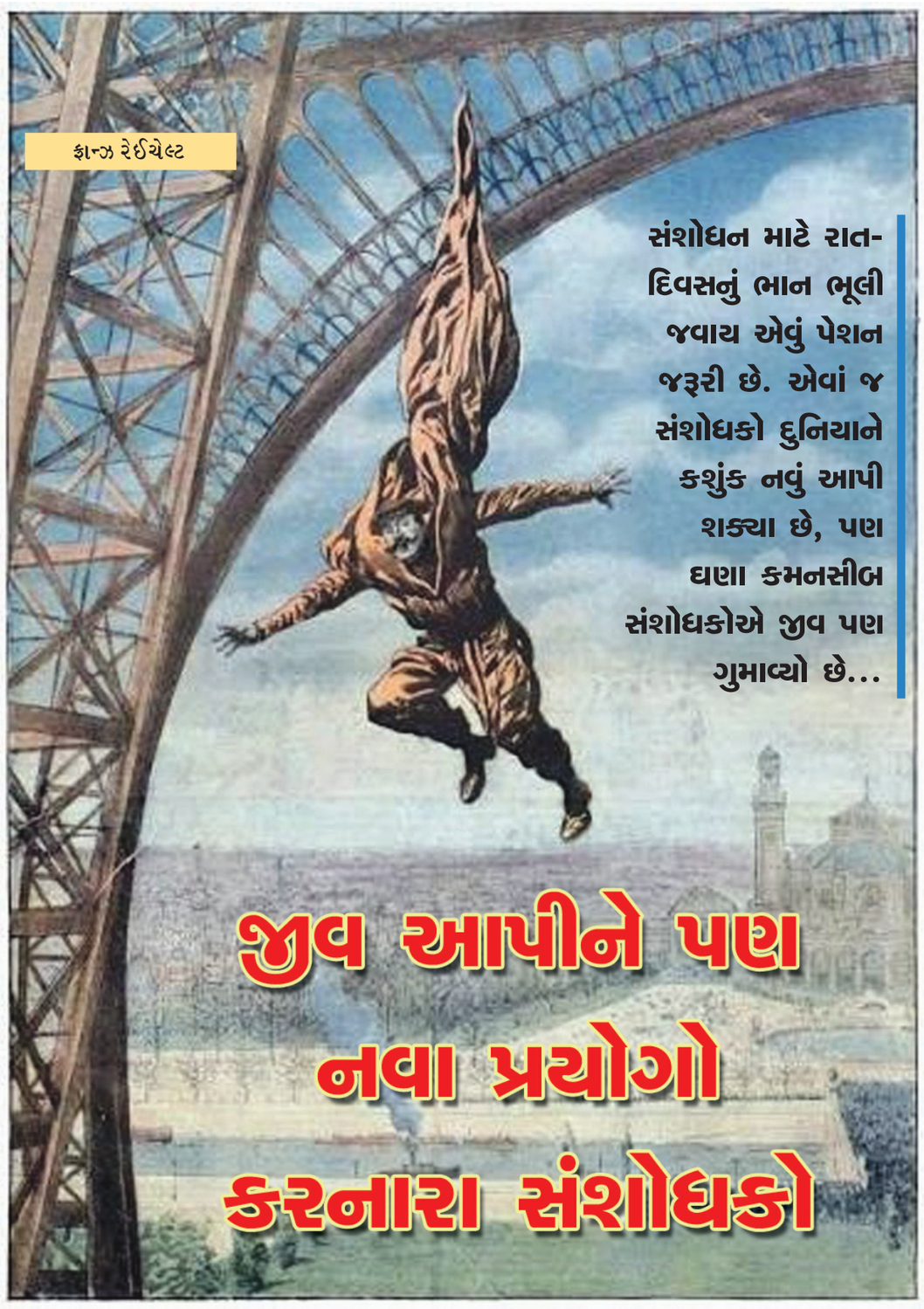
જે માણસે જગતની પ્રથમ આધુનિક દીવાદાંડી બનાવી હતી એ માણસનું તેની દીવાદાંડીમાં જ મૃત્યુ થયું હતું.

હોરાસ હન્લી. ૧૮૬૧થી ૧૮૬૫ દરમિયાન અમેરિકન સિવિલ વોર વખતે આ એન્જિનિયરે જગતની

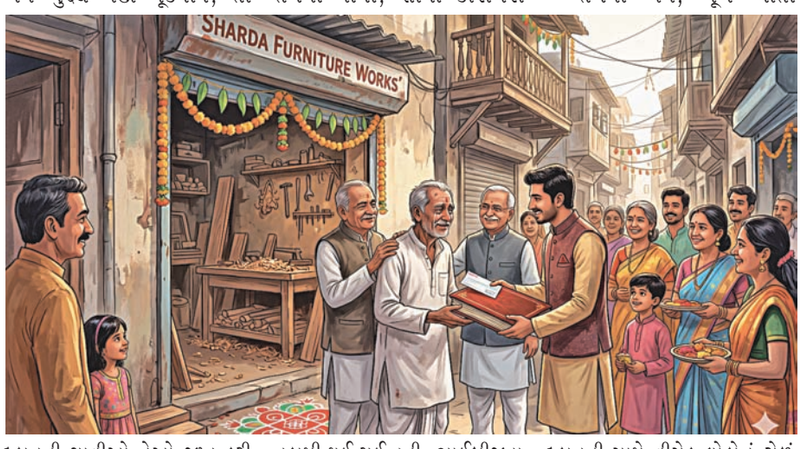


હેનરી વિન્સ્ટેન્લી

પહેલી કોમ્બેટ સબમરીન બનાવી હતી. એ પહેલાં સબમરીનની શોધ તો થઈ ચૂકી હતી, પરંતુ હોરાસની આ સબમરીન ઘણી બધી રીતે અલગ ભાત પાડતી હતી. આ પહેલી એવી સબમરીન હતી કે જે દુશ્મનો સામે છુપાઈ શકતી હતી. હોરાસ હન્લીની સબમરીનની ડિઝાઈનને પછી તો વિશ્વભરમાં આવકાર મળ્યો હતો, પણ કમનસીબે હોરાસ ખુદ એક નિયમિત ટેસ્ટના ભાગરૂપે સબમરીનને ટેસ્ટ કરી રહ્યો હતો ત્યારે ભરયુવાનીમાં સાત અન્ય સભ્યો સાથે ડૂબી ગયો હતો. તેના અન્ય સાથીઓએ સબમરીનને ડૂબતી બચાવી લીધી હતી, પરંતુ હસ્લી સહિતના આઠના મૃત્યુ થયાં હતાં. હસ્લીએ જે સબમરીન પોતાના હાથે બનાવી હતી, એ જ તેના મોતનું કારણ બની હતી.



ખાલીપાની ખાતાવહીમાં સંવેદનાનું 'શ્રી સવા'...



ગાકળઝંઝા
રવિ ઈલા ભટ્ટ

હાજા પટેલની પોળના નાકે આવેલા સાંકડા ખાંચામાં 'શારદા ફર્નિચર વર્કસ' નામની એક નાનકડી, જૂની ફર્નિચરની દુકાન આવેલી હતી. દુકાનના બોર્ડ પરનો કાળો કલર સમયની થપાટો ઝીલીને હવે ઝાંખો પડી ગયો હતો, પણ તેના માલિક અરવિંદભાઈ પંચાલના નામના અક્ષરો હજી સ્પષ્ટ વંચાતા હતા. અરવિંદભાઈ એટલે હાથની કારીગરીના જાદુગર. સાગના લાકડામાંથી જ્યારે તેઓ પોતાની ઘસાયેલી વાંસલી અને રંધા વડે નકશીકામ કરતા, ત્યારે એવું લાગતું જાણે લાકડામાં પ્રાણ ફૂંકી રહ્યા હોય. છેલ્લાં ચાલીસ વર્ષથી તેઓ આ પોળમાં દરેક ઘરનો પ્રસંગ, લગ્નનું કરિયાવર કે વડીલો માટે આરામખુરશી બનાવી ચૂક્યા હતા. જૂના માણસોને ફર્નિચરને લગતું કોઈપણ કામ હોય તો તેઓ અરવિંદભાઈને જ યાદ કરતા.

પરંતુ સમયનું ચક્ર ક્યારેય એકધારું ફરતું નથી. છેલ્લા પાંચે વર્ષોમાં ટેકનોલોજી અને બજારનો પવન એવો બદલાયો કે જૂની કારીગરી પર આધુનિકતાના પ્લાયવુડનું ભુંસુ જામવા લાગ્યું. ઈન્ટરનેટ પર 'વન-ક્લિક' ફર્નિચર ડિલિવરી, ચમકતી મોડ્યુલર ઓફિસો અને પ્લાસ્ટિકના સસ્તા ફર્નિચરે બજાર કબજે કરી લીધું હતું. લોકો હવે મજબૂતી કરતાં ઈન્સ્ટન્ટ લૂક અને હપ્તાવાળી સગવડ પાછળ દોડતા હતા. તેના પર મોંઘવારી, લાકડાના વધતા ભાવ બધું જ અરવિંદભાઈના ધંધાને કોરી ખાવા લાગ્યું. તેમાંય છેલ્લે અરવિંદભાઈની પત્ની શારદાબેનની લાંબી બીમારીએ તેમની આખી જિંદગીની બચત કોરી ખાધી અને શારદાબેનને પણ લઈ ગઈ. દવાખાનાના બિલો ચૂકવવામાં દુકાન ગીરવે મુકાઈ ગઈ અને વ્યાજના પૈસા દર મહિને ગળાનો ગાળિયો બની રહ્યા હતા.

તેના કારણે જ કદાચ આ વર્ષની દિવાળી અરવિંદભાઈ માટે ઉત્સવ નહીં, એક કપરો પડકાર બનીને આવી હતી. મહિનાની શરૂઆત અને તહેવારો, ખિસ્સાં ખાલી, લેણદારોની ધમકીઓ બધું જ અરવિંદભાઈની આંખો સામે તરવરતું હતું. ધનતેરસના દિવસે જ્યારે આખા બજારમાં ઝગમગાટ હતો, ત્યારે અરવિંદભાઈની દુકાનની લાઈટનું બિલ ન ભરાતા મીટર કપાઈ ગયું હતું. કાળીચૌદશે લેણદારોના બે માણસો આવીને દુકાને ગાળાગાળી કરી ગયા હતા અને ચેતવણી આપી હતી કે જો લાભ પાંચમ સુધીમાં બાકી વ્યાજ અને મુદ્દલ નહીં ચૂકવાય, તો દુકાનની ચાવીઓ તેઓ જપ્ત કરી લેશે. દિવાળીની રાત્રે આખું શહેર દિવા અને લાઈટોના પ્રકાશમાં ઝગમગતું હતું, ફટાકડાના અવાજથી ગૂંજતું હતું, ત્યારે અરવિંદભાઈ પોતાના અંધારા ઘરમાં બેસીને પોતાની ખરબચડી હથેળીઓ જોઈ રહ્યા હતા.

અરવિંદભાઈની આંખોમાંથી આંસુ છલકાઈ ગયા. 'પણ હસમુખભાઈ, પૈસા... દેવું... વ્યાજખોરો આજે ચાવી લેવા આવવાના છે. મારી પાસે હવે લાઈટબિલ ભરવાના પણ રૂપિયા નથી.'

સંતાનો તો પહેલેથી હતા જ નહીં અને તેમાંય શારદા દેવ થઈ ગઈ. હવે અરવિંદભાઈ પાસે ખાલીપો અને બળાપો જેવા બે જ સાથી વધ્યા હતા. તેમાં ત્રીજા અંધકારનો ઉમેરો થયો હતો. તેમના માટે તો દિવાળી અમાસની એક કાળી અંધારી રાત સિવાય કશું જ નહોતું.

નવા વર્ષના દિવસે પોળના લોકો નવાં કપડાં પહેરીને 'સાલમુબારક' કરવા નીકળ્યા, પણ અરવિંદભાઈ ઘરમાં જ પુરાઈ રહ્યા હતા. તેમને લાગતું હતું કે પોતે જિંદગીની રેસમાં હારી ગયા છે. લોકોને લાગ્યું કે કદાચ ગામડે ગયા હશે. હવે અહીંયા કોઈ સ્વજન નથી તો કદાચ ગામડે કોઈ ભેરુ-ભાંડુને મળવા ગયા હશે. વાસ્તવિકતા તો અંધારું ઓઢીને અંદર ડુસકાં ભરતી હતી. નવી પેઢીની ઝડપ સામે તેમની ધીમી, સાચી કારીગરી નકામી થઈ ગઈ હતી. ભાઈબીજના દિવસે તો તેમણે મનોમન નિર્ણય લઈ લીધો હતો : હવે લડવાની તાકાત નથી રહી. લાભ પાંચમે દુકાનનું શટર ખોલીને વ્યાજખોરોને દુકાનની સામે વીસેક લોકોનું ટોળું ઊભું હતું. દુકાનનું જૂનું શટર ફૂલોના તોરણથી શણગારેલું હતું અને જમીન પર કંકુ તથા આસોપાલવના પાનથી સુંદર સાથિયો પૂરેલો હતો.

અરવિંદભાઈને આવતા જોઈને ભીડમાંથી એક પચીસેક વર્ષનો યુવાન પાર્થ આગળ આવ્યો. પાર્થની પાછળ પચાસ વર્ષના હસમુખભાઈ, સાઠ વર્ષના રમણલાલ અને અન્ય ઘણા જૂના ગ્રાહકો ઊભા હતા.

'અરવિંદકાકા, કેમ આટલા મોડા પડ્યા? આજે લાભ પાંચમ છે, મુહૂર્તનો સમય વીતી જશે!' પાર્થે હસીને કહ્યું.

અરવિંદભાઈના ગળામાંથી અવાજ ન નીકળ્યો. તેમના હોઠ ધ્રૂજવા લાગ્યા. 'પાર્થ આ બધું શું છે? તમે લોકો અહીં કેમ ભેગા થયા છો? મારી દુકાન તો... હું તો આજે આ શટર હંમેશ માટે બંધ કરવા આવ્યો છું. હવે મારામાં તાકાત નથી રહી.'

હસમુખભાઈ આગળ આવ્યા અને અરવિંદભાઈના ખભા પર હાથ મૂક્યો. 'અરવિંદભાઈ, તમે બંધ કરવાવાળા કોણ? આ દુકાન માત્ર તમારી નથી, આખી પોળની સ્મૃતિઓનો હિસ્સો છે. પચીસ વર્ષ પહેલાં મારી દીકરીના લગ્નમાં તમે રાત-દિવસ જાગીને જે પલંગ અને કબાટ બનાવી આપ્યા હતા ને, એ આજેય એના ઘરમાં નવા જેવા અડીખમ ઊભા છે. ઓનલાઈન મંગાવેલું ટેબલ તો બે વર્ષમાં તૂટી જાય છે, પણ તમારી કારીગરી પેઢીઓ સુધી અકબંધ રહી છે. તમે હારી કેવી રીતે શકો?'

અરવિંદભાઈની આંખોમાંથી આંસુ છલકાઈ ગયા. 'પણ હસમુખભાઈ, પૈસા... દેવું... વ્યાજખોરો આજે ચાવી લેવા આવવાના છે. મારી પાસે હવે લાઈટબિલ ભરવાના પણ રૂપિયા નથી.'

પાર્થે આગળ આવીને પોતાના હાથમાં રહેલી એક મોટી લાલ મખમલની ડાયરી અને એક ચેક અરવિંદભાઈના હાથમાં મૂક્યા.

'કાકા, આ જુઓ,' પાર્થે ફોન બતાવતા કહ્યું. 'ગયા અઠવાડિયે મને ખબર પડી કે તમે તકલીફમાં છો. મેં પોળના વોટ્સએપ ગ્રૂપમાં ફક્ત એક નાનો વીડિયો અને મેસેજ મૂક્યો હતો. મારા મિત્રોના ગ્રૂપમાં અને સોશિયલ મીડિયામાં પણ આ વીડિયો અને મેસેજ ફરતા કર્યા હતા. આ તમામ લોકોએ જે પૈસા આપ્યા છે તેનાથી તમારું તમામ દેવું પૂરું થઈ જશે. આ આખી દુકાન પણ નવી નક્કોર થઈ જશે.'

'અરવિંદ દેવું પૂરું થઈ જશે નહીં, થઈ ગયું છે, અમે પેલા દેવલાને કાલે રાતે જ પાઈ-પાઈ ચુકવી દીધી છે. આજે દેવલો તો શું એની સાથે પેઢીમાંથી કોઈ દેખા દે એમ નથી. હવે જે વધ્યું તે બધું જ તારું છે.' હસમુખભાઈએ કહ્યું.

અરવિંદભાઈ સ્તબ્ધ થઈ ગયા. તેઓ ચેક સામે અને તેમાં લખેલી રકમ સામે જોઈ રહ્યા. 'ના, ના... પાર્થ, હું કોઈની દાન-દક્ષિણા ન લઈ શકું. હું મહેનત કરનારો માણસ છું.'

'કાકા, આ દાન નથી, આ આપણું નવું ખાતું છે! પાર્થના અવાજમાં અદભુત આત્મવિશ્વાસ હતો.

'આ ડાયરી ખોલો. આમાં આવનારા છ મહિનાના એડવાન્સ ઓર્ડર્સ છે! મારી કંપનીમાં પાંચ ઓફિસો બની રહી છે, ત્યાં અમે કોઈ ચાઈનીઝ કે સસ્તું પ્લાયવુડ નથી વાપરવાના. અમે નક્કી કર્યું છે કે આપણી બધી ઓફિસોમાં સાચા લાકડાનું, ટકાઉ અને દેશી કળાવાળું ફર્નિચર 'શારદા ફર્નિચર' જ બનાવશે. આ સિવાય, મેં ઈન્ટરનેટ પર તમારી હાથબનાવટની ચીજો-જેમ કે પૂજાના બાજોઠ, હિંચકા અને કલાકૃતિઓ-વેચવા માટે એક નાની વેબસાઈટ પણ બનાવી દીધી છે. અમે યુવાનો ટેકનોલોજી અને માર્કેટિંગ સંભાળીશું, પણ ફર્નિચરની અંદરનો જીવ રેડવાનો કસબ તો તમારો જ રહેશે!' - પાર્થ ગર્વ સાથે બોલ્યો.

આ સાંભળીને અરવિંદભાઈના પગ નીચેથી જમીન સરકી ગઈ હોય તેવો અનુભવ થયો. જે આધુનિક પેઢીને તેઓ પોતાની દુશ્મન માનતા હતા, જે ટેકનોલોજીથી તેઓ ડરી રહ્યા હતા, એ જ પેઢી અને એ જ ટેકનોલોજી આજે તેમની પડખે ઊભી હતી. જૂની કારીગરી અને નવી પેઢીના વિચારોનો આવો સુંદર સમન્વય તેમણે ક્યારેય વિચાર્યો પણ નહોતો.

શ્રીનીધિએ અરવિંદભાઈના હાથમાં પૂજાની થાળી આપી. 'કાકા, હવે મોડું ન કરો. શુભ મુહૂર્ત નીકળી જશે. શટર ઊંચું કરો!' અરવિંદભાઈએ સજળનેત્રે હસમુખભાઈ અને પોળના લોકો સામે જોયું.

ધ્રૂજતા હાથે અરવિંદભાઈએ તાળું ખોલ્યું અને દુકાનનું શટર ઊંચું કર્યું. વર્ષો જૂની લાકડાની મીઠી સુગંધ હજી દુકાનની અંદર અકબંધ સચવાયેલી હતી. દુકાનની અંદર રહેલા ગણપતિ બાપા અને શારદા માતાના ફોટા સામે દીવો પ્રગટાવવામાં આવ્યો.

અરવિંદભાઈએ લાલ ચોપડાના પ્રથમ પાના પર કંકુથી 'શ્રી સવા' લખ્યું, સાથિયો દોર્યો અને હાથ જોડીને આંખો મીંચી દીધી. તેમની આંખોમાંથી કૃતજ્ઞતાના આંસુ વહી રહ્યા હતા.

તહેવારો, સોશિયલ કોમર્સ અને કમાણી



૨૦૦૫માં સોશિયલ મીડિયાનો નવો નવો ઉદ્ભવ થયો હતો ત્યારે યાહૂએ પહેલી વહેલી વખત 'સોશિયલ કાત્મર્સ' શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો હતો, પરંતુ તે વખતે હજુ સોશિયલ મીડિયામાં એટલા યુઝર્સ ન હતા એટલે ત્યારે ઈ-કોમર્સનો દબદબો શરૂ થયો હતો. ઈ-કોમર્સ એટલે ઓનલાઈન કોઈ પણ પ્લેટફોર્મના માધ્યમથી થતો વેપાર. સોશિયલ કોમર્સમાં માત્ર સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ - ફેસબુક, ઈન્સ્ટાગ્રામ કે વોટ્સએપ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

આ આમ તો ઈ-કાત્મર્સની પેટા શાખા છે. ઈ-કાત્મર્સનો જ હિસ્સો છે. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ કરીને ચીજવસ્તુઓ વેચવી કે ખરીદવી તેને સોશિયલ કાત્મર્સ કહેવાય. પદ્ધતિ ઈ-કાત્મર્સ પ્લેટફોર્મ જેવી જ છે, પરંતુ થોડી વધારે 'સોશિયલ' છે! સોશિયલ મીડિયામાં દોસ્તો સાથે ચેટ કરતાં, પોસ્ટ લાઈક કરતાં કે કોમેન્ટ લખતાં લખતાં અચાનક કોઈ પ્રોડક્ટ ધ્યાનમાં આવે. એમાં વળી કોમન ફ્રેન્ડ્સની લાઈક-કોમેન્ટ મળી હોય તો એ પ્રોડક્ટને ચેક કરવા મન પ્રેરાય ને એ રીતે ઈ-કાત્મર્સ સાઈટ-એપમાં ગયા વગર સોશિયલ મીડિયામાંથી જ ઓર્ડર પ્લેસ થઈ જાય. આ 'સોશિયલ કાત્મર્સ' છે ને એનો ટ્રેન્ડ દેશ-દુનિયામાં ઝડપભેર વધતો જાય છે.

એમેઝોન-ફ્લિપકાર્ટ-અજીયો વગેરેમાં ભલે સેંકડો ચીજવસ્તુઓ ઉપલબ્ધ હોય, પણ એના રિવ્યૂ વાંચતી વખતે સોશિયલ મીડિયામાં કોઈ પ્રોડક્ટમાં કોમન ફ્રેન્ડની લાઈક જેટલી વિશ્વસનીયતા ન આવે. ફ્રેન્ડ લિસ્ટમાંથી કોઈએ એ પ્રોડક્ટમાં રસ બતાવ્યો એટલે આપોઆપ રસ પડે એ હ્યુમન ટેન્ડન્સી છે. એ જ રીઝન છે કે આજે સોશિયલ કાત્મર્સનું ગ્લોબલ માર્કેટ એક હજાર અબજ ડોલરે પહોંચી ગયું છે ને ૩૦ ટકાના દરે આ ક્ષેત્ર વિકસી રહ્યું છે.

ભારતમાં અત્યારે સોશિયલ કોમર્સનું માર્કેટ ૧૦ અબજ ડોલરનું છે, પણ પાંચેક વર્ષમાં એ વધીને ૮૦ અબજ ડોલર થઈ જશે. એ અરસામાં ભારતનું ફુલ ઈ-કોમર્સ માર્કેટ ૧૮૦ અબજ હશે અને એમાંથી ૮૦-૯૦ અબજ ડોલરનો હિસ્સો સોશિયલ કોમર્સનો હશે. દેશમાં ૩૯ ટકાની ઝડપે આ ટ્રેન્ડમાં વૃદ્ધિ થઈ રહી છે.

ગ્લોબલ ઈ-કોમર્સના સ્કેલની તુલનાએ સોશિયલ કોમર્સનો આંકડો નાનો છે, પરંતુ સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ પરથી જ કરોડો-અબજો રૂપિયાની શોપિંગ થાય તે બહુ જ મોટી વાત ગણાય. સોશિયલ મીડિયા શેરિંગ પ્લેટફોર્મ તો છે જ, પણ હવે બિઝનેસ પ્લેટફોર્મ પણ છે. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મમાંથી બહાર નીકળ્યા વગર એમાં જ સેલ-પર્ચેસના વિકલ્પો મળે છે. વોટ્સએપ ચેટનો ઓપશન્સ પણ મળે છે. ઈ-કોમર્સ કંપનીની કસ્ટમર હેલ્પલાઈન કરતાં યુઝર્સને વોટ્સએપનો વિકલ્પ વધારે ફ્રેન્ડલી લાગે છે. આ બધા કારણોથી જ કદાચ યુઝર્સની પસંદ બને છે. આ ટ્રેન્ડ ઈશારો કરે છે કે કરોડો લોકોની શોપિંગની મેથડ ઝડપભેર બદલાઈ રહી છે.

ફેસબુક-ઈન્સ્ટામાં સ્પોન્સર્ડ બ્રાન્ડિંગનો એરા શરૂ થયો છે. એક તરફ ઈ-કોમર્સના કારણે દેશમાં લોકલ વેપારીઓનું માર્કેટ ભાંગી પડ્યું છે તો બીજી તરફ સોશિયલ મીડિયાએ જ એ માર્કેટમાં નવો પ્રાણ પૂર્યા છે. સેંકડો નાના વેપારીઓ કે ગૃહ ઉદ્યોગો વોટ્સએપના માધ્યમથી પ્રોડક્ટ લોકો સુધી પહોંચાડીને આજે હજારો રૂપિયાની કમાણી કરવા માંડ્યા છે. કોઈને કોઈ રેફરન્સથી કે ઓળખાણથી પ્રોડક્ટના ફોટો યુઝર્સ સુધી પહોંચતા હોય છે એટલે ઈ-કોમર્સમાં ગમે તે વસ્તુ ઠઠારી દેવાના બનાવો બને છે તે આમાં રેર જોવા મળે છે. સોશિયલ મીડિયાના બિઝનેસ એકાઉન્ટ્સમાંથી હવે છૂટથી લે-વેચ થાય છે. ઓનલાઈન ટ્રાન્ઝેક્શનથી એ વેપાર વધુ સરળ બન્યો છે. કદાચ એટલે જ ભારતમાં સોશિયલ કોમર્સનો ટ્રેન્ડ દુનિયાના કોઈ પણ દેશ કરતાં વધુ ઝડપે આગળ ધપી રહ્યો છે.

સોશિયલ મીડિયા શરૂઆતમાં માત્ર ફીલિંગ્સ શેરિંગ પ્લેટફોર્મ્સ હતા. એમાં બિઝનેસ થઈ શકે કે માર્કેટિંગ થઈ શકે એ કલ્પના થોડાં વર્ષો સુધી થઈ ન હતી. પણ જેમ જેમ ઓડિયન્સ વધ્યું તેમ તેમ એનો ઉપયોગ આર્થિક ફાયદામાં કરવાના ઉપાયો કંપનીઓએ શોધી કાઢ્યા. યુઝર્સ વધ્યા એટલે ધંધો કરનારા પણ આવી પહોંચ્યા. શેરિંગ પ્લેટફોર્મ્સ આજે બિઝનેસ હબ બનીને ઉભર્યા છે.

ઈ-કોમર્સના પેટા પ્રકાર જેવો સોશિયલ કોમર્સનો ટ્રેન્ડ વધ્યો છે. લોકો ઈ-કોમર્સ એપ્સ કે સાઈટ્સ પર જવાને બદલે સોશિયલ મીડિયાને જ ખરીદ-વેચાણનું પ્લેટફોર્મ બનાવી રહ્યા છે

પહેલા શ્વાસની યાદ : સાચો અનુભવ કે સાંભળેલી વાર્તા?

ફ્યુચર સાયન્સ

કે. આર. ચૌધરી





તમારી સૌથી જૂની, પહેલવહેલી યાદ કઈ છે? જરા આંખો બંધ કરીને, સ્મૃતિના ઊંડાણમાં ડૂબકી લગાવો. કદાચ બાળપણમાં ઉજવાયેલો કોઈ રંગીન જન્મદિવસ, ખભે દફતર ભરાવીને, ધ્રૂજતા પગલે ગયેલા શાળાનો પહેલો દિવસ, કે પછી વ્હાલથી માથે હાથ ફેરવતી દાદીમાનો હૂંફાળો ખોળો. માનવમન આવા સ્મૃતિચિત્રોને આજીવન વહાલથી સાચવી રાખે છે. પણ વિચારો ? શું કોઈ માણસ પોતાના, ખુદના જન્મની ક્ષણને યાદ રાખી શકે ખરો? માતૃગર્ભમાંથી બહાર આવીને, આ ધરતી પર પહેલો શ્વાસ લીધો તે ઘડી, કોઈના માનસપટલ પર અંકિત રહી શકે ખરી? વિશ્વપ્રસિદ્ધ 'બીટલ્સ' રોક બેન્ડના દંતકથારૂપ ગાયક અને સંગીતકાર, સર પૉલ મેકકાર્ટની એક અત્યંત ચોંકાવનારો દાવો કરે છે. તેઓ કહે છે કે 'તેમને તેમની પ્રસૂતિ સમયની ઘટનાઓ બિલકુલ યાદ આવે છે! એ ક્ષણે ઑપરેશન થિયેટરમાં થતો, ચીપિયાઓનો તીણો ખણખણાટ, નવજાત શિશુ તરીકે પોતાને દુનિયામાં લાવનારા ડૉક્ટરનો ચહેરો, અને તેમનો આખો દેખાવ, આ બધું જ, તેમના મનમાં જાણે ગઈકાલે જ બન્યું હોય તેવું તાજું છે. પરંતુ, આ ખરેખર તેમના મનની એક સાચી અને વાસ્તવિક યાદ છે? કે પછી સમય જતાં, મગજે જાતે જ રચી લીધેલી કોઈ આભાસી કલ્પના છે ? તે તેમને ખુદને પણ ખબર નથી!

અભિમન્યુથી ફોઈડ સુધી : સદીઓ જૂનો કોયડો

આ એક સીધા અને સરળ લાગતા સ્વીકારમાં, આધુનિક મગજવિજ્ઞાન એટલે કે ન્યુરોસાયન્સનો, સૌથી મોટો વણઉકેલાયેલો કોયડો છુપાયેલો છે. આધુનિક પ્રયોગશાળાઓનાં સંશોધનો સાબિત કરે છે કે 'નાનાં શિશુઓ બધું જ શીખી શકે છે, પળેપળનું ગ્રહણ કરી શકે છે અને અવનવી માહિતીને યાદ પણ રાખી શકે છે. તેમ છતાં આપણે જ્યારે પુખ્ત વયે પહોંચીએ છીએ, ત્યારે આપણા પોતાના જ જીવનનાં શરૂઆતનાં બે-ત્રણ વર્ષો, આપણી સ્મૃતિમાંથી એકદમ ભૂંસાઈ ગયેલાં કેમ માલૂમ પડે છે? માનવ સ્મૃતિએ કોઈ હાઈ-ડેફિનેશન વીડિયો કૅમેરા નથી કે 'જે તમામ ઘટનાઓને જેમની તેમ ટેપ કે હાર્ડ ડ્રાઈવમાં રેકોર્ડ કરી રાખે.' તો શું જન્મની ક્ષણ જેવી અતિપ્રારંભિક ઘટનાને યાદ રાખવી, જૈવિક રીતે શક્ય છે ખરી ? ઇતિહાસના પાનાંઓમાં ઊંડા ઊતરીએ તો, આ કોયડો માનવજાત માટે ક્યારેય નવો રહ્યો નથી. સદીઓ જૂની મહાભારતની કથા કહે છે કે 'સુભદ્રાના ગર્ભમાં રહેલા અર્જુનપુત્ર અભિમન્યુએ, પિતાના મુખેથી ચક્રવ્યૂહ ભેદવાની ગુપ્ત વિદ્યા સાંભળી લીધી હતી. તેને ગર્ભાવસ્થામાં જ યાદ રાખી લીધી હતી.' પૌરાણિક દૃષ્ટિએ આ એક ચમત્કારિક દંતકથા હોઈ શકે છે. જે આજે કોઈ પ્રયોગશાળામાં ચકાસાયેલું વિજ્ઞાન નથી.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની દુનિયામાં આ કોયડાને, સૌપ્રથમ વાર ચોક્કસ નામ આપનાર ચિકિત્સક હતા : સિગ્મંડ ફ્રોઇડ. વર્ષ ૧૯૦૫માં પ્રકાશિત થયેલા, તેમના સીમાચિહ્નરૂપ પુસ્તક 'થ્રી એસેઝ ઑન ધ થિયરી ઑફ સેક્સ્યુઆલિટી'માં, તેમણે બાળપણની યાદોના આ રહસ્યમય અભાવ માટે, સૌપ્રથમ 'ઇન્ફન્ટાઇલ એમ્નેસિયા' શબ્દ પ્રયોગ વહેતો મૂક્યો હતો. ફ્રોઇડની માન્યતા એવી હતી કે 'માનવમન પોતાની શિશુઅવસ્થાની અસહ્ય અને ઉત્તેજક લાગણીઓ કે યાદોને અચેતન મનમાં સભાનપણે દબાવી દે છે.' જોકે વીસમી સદીની શરૂઆતથી આજના અદ્યતન સંશોધનો સુધી આવી પહોંચીએ તો, વિજ્ઞાનની તસવીર ઘણી બદલાઈ ચૂકી છે. અસલ વૈજ્ઞાનિક કોયડો એ નથી કે 'શિશુ માહિતી સંગ્રહી શકે છે કે નહીં? અસલ કોયડો એ છે કે 'શિશુઅવસ્થા દરમિયાન અનુભવાયેલીએ ઘટનાઓ, કોઈ વિગતવાર અંગત પ્રસંગ એટલે કે એપિસોડિક મેમરી તરીકે, ફરીથી આપણને પાછી કેમ મળતી નથી?

દાદીમાની વાર્તાની જેમ, બદલાતી યાદ

સ્મૃતિ વિજ્ઞાનમાં મગજના જે ચેતાકોષીય જૂથમાં, ચોક્કસ યાદ સંગ્રહાયેલી હોય, તેને 'એન્ગ્રામ' કહેવામાં આવે છે. આ એન્ગ્રામ અથવા સ્મૃતિચિહ્નોને શોધી કાઢવાની વૈશ્વિક મથામણમાં, આ બંને વૈજ્ઞાનિકોનું યોગદાન પાયાનું રહ્યું છે. જૉસેલિનની લેબોરેટરી ખાસ કરીને એ દિશામાં કામ કરી રહી છે કે 'મગજના અબજો ન્યુરોન્સમાંથી, છેવટે કયા ચોક્કસ ચેતાકોષો? કોઈ નવી ઘટનાને સ્મૃતિપટલ પર 'પકડી' રાખે છે.

જો તબીબી પારિભાષિક ગૂંચવણો છોડીને, સાદી સરળ ભાષામાં સમજીએ તો, માનવ સ્મૃતિ એ કબાટના કોઈ ખાનામાં, કાયમ માટે સાચવી રાખેલો કોઈ જૂનો સ્થિર ફોટોગ્રાફ નથી. માનવ મગજનો હિપ્પોકેમ્પસ નામનો ભાગ, નવી યાદોનું નિર્માણ કરવામાં કેન્દ્રવર્તી એન્જિન જેવો છે. જે ક્યારેય એકલદોકલ કામ કરી શકતો નથી. ઘટનાની સ્મૃતિ ઘડવા માટે આંખોની દૃષ્ટિ, અંતરની લાગણી, ભાષા અને સેરેબ્રલ કૉર્ટેક્સમાં ચાલતો લાંબા ગાળાનો સંગ્રહ, આ બધાં ન્યુરલ નેટવર્ક્સનું એક વિશાળ સંકુલ જાળું એકસાથે કામ કરે છે. શિશુઅવસ્થામાં મગજનું, આ આખું બાયોલોજિકલ નેટવર્ક હજી કાચું હોય છે. જે ધીમે ધીમે બંધાઈ રહ્યું હોય છે.

બીજી સૌથી મહત્ત્વની હકીકતએ છે કે 'યાદ જ્યારે પણ તાજી કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે દર વખતે મગજમાં ફરીથી રચાય છે.' આપણા ઘરમાં દાદીમા, એકની એક જૂની વાર્તા દર વખતે પોતાની શૈલીમાં, થોડી નવી રીતે ઉમેરો કરીને કહે છે. બરાબર એ જ રીતે આપણું મગજ, ભૂતકાળને વાગોળતી વખતે, મૂળ અનુભવમાં પાછળથી સાંભળેલી જાણકારી, પોતાની કલ્પનાઓ અને કુટુંબીજનોએ કહેલી, નવી વાતોને અજાણતાં જ ભેળવી દે છે. આવા સમયે એ પારખવું અશક્ય બની જાય છે કે 'આમાંથી કઈ વિગત તેણે પોતે પ્રત્યક્ષ અનુભવી હતી? કઈ વિગત વાતો સાંભળીને મગજે ઉપજાવી કાઢી હતી?' મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં, આ ગૂંચવણને સ્રોત-નિરીક્ષણ એટલે કે સોર્સ મોનિટરિંગની મર્યાદા કહેવાય છે. હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના જાણીતા મનોવિજ્ઞાની ડેનિયલ શેક્ટર, પોતાના પુસ્તક 'ધ સેવન સિન્સ ઑફ મેમરી'માં, સ્મૃતિની આવી નિર્દોષ ભૂલને 'મિસઍટ્રિબ્યુશન' તરીકે ઓળખાવે છે. આ સિદ્ધાંત પ્રયોગશાળાઓમાં પણ વારંવાર પુરવાર થયો છે.

યાદ ભૂંસાઈ નથી, રસ્તો ખોવાયો છે?

પ્રખ્યાત વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાની પેટ્રિશિયા બૉઅર, આ ઘટનાને મગજનો એક સુગ્રથિત અને ક્રમિક વિકાસ ગણે છે. તેમના મતે, બાળપણથી લઈને પુખ્તાવસ્થા સુધીમાં, મગજમાં કોઈ અનુભવ નોંધાવાની, સચવાવાની, ગોઠવાવાની અને જરૂર પડે ત્યારે, તેને ફરીથી પાછો મેળવવાની જૈવિક પદ્ધતિઓ સતત પરિવર્તન પામતી રહે છે. આ જ દિશામાં આગળ વધીને, વર્ષ ૨૦૧૨માં જાણીતા ન્યુરોવૈજ્ઞાનિકો શીના જૉસેલિન અને પૉલ ફ્રેન્કલૅન્ડની જોડીએ, એક અનોખી વૈજ્ઞાનિક પરિકલ્પના રજૂ કરી હતી. તેમણે મગજના મુખ્ય સ્મૃતિ કેન્દ્ર એવા હિપ્પોકેમ્પસમાં, સતત પેદા થતા નવા ચેતાકોષો એટલે કે ન્યુરોજેનેસિસની પ્રક્રિયા, જૂની જમા થયેલી યાદોના વાયરિંગને અસર કરે છે? કે કેમ?એ અંગેના ઊંડા સંશોધનોની વિસ્તૃત સમીક્ષા કરી છે. તેઓ પ્રયોગશાળામાં સાદાં, રંગબેરંગી રમકડાંઓની મદદથી, શિશુઓની યાદશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ અને યાદ રાખવાની ક્ષમતાની ચોક્કસ ચકાસણી કરે છે.

તેમના દ્વારા લખાયેલા પ્રખ્યાત સંશોધન ગ્રંથ 'રિમેમ્બરિંગ ધ ટાઇમ્સ ઑફ અવર લાઇવ્ઝ : મેમરી ઇન ઇન્ફન્સી એન્ડ બિયોન્ડ'ને, કૉગ્નિટિવ ડેવલપમેન્ટ સોસાયટી તરફથી, અત્યંત ગૌરવપૂર્ણ 'બુક ઑફ ધ યર'નો એવોર્ડ એનાયત થયો હતો. વર્ષ ૨૦૧૪માં પેટ્રિશિયા બૉઅરે, સંશોધક મરિના લાર્કિના સાથે મળીને, એક સીમાચિહ્નરૂપ પ્રયોગ કર્યો હતો.

તેમણે માત્ર ત્રણ વર્ષની વય ધરાવતાં, નાનાં ભૂલકાંઓની તાજી યાદોની, વિગતવાર નોંધ લીધી હતી. ત્યારબાદ વર્ષો પછી, એ જ બાળકો જ્યારે મોટાં થયાં ત્યારે, તેમની સ્મૃતિની પુનઃ ચકાસણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રયોગનું પરિણામ ચોંકાવનારું હતું :બાળકની ઉંમર સાતેક વર્ષની આસપાસ પહોંચે છે, ત્યારે તેની ત્રણ વર્ષની વયની, પેલી બાળપણની સ્મૃતિઓ રહસ્યમય રીતે ધૂંધળી અને ઝાંખી પડવા લાગે છે!

બૉઅરના ઊંડા વિશ્લેષણ મુજબ, માનવીય મગજમાં જ્યારે ભાષા અને પોતાના ખુદના અસ્તિત્વની સભાનતા એટલે કે 'હું'ની ભાવના આકાર લે છે. ત્યારે જ વ્યક્તિગત યાદોનું કાયમી જોડાણ રચાવું સરળ બને છે. માતા-પિતા બાળકની સાથે ભૂતકાળની વાતો, જે રીતે વાગોળે છે. એ સામાજિક સંવાદ, બાળપણની સ્મૃતિને સ્થિર માળખું આપવામાં, ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. આ વાત કોઈ વિજ્ઞાનકથા નથી, પરંતુ આપણા દરેકના બાળપણને સીધી સ્પર્શતી વાસ્તવિકતા છે.

ન ભૂંસાયેલું, ન અકબંધ : સત્યની વચ્ચેની ભૂમિ

વર્ષ ૨૦૨૧માં પ્રકાશિત થયેલા, એક રસપ્રદ સંશોધન અભ્યાસ 'વૉટ ઇઝ યોર અર્લિયેસ્ટ મેમરી? ઇટ ડિપેન્ડ્સ' મુજબ, કોઈ પણ વ્યક્તિની સૌથી જૂની યાદ કઈ ઉંમરની છે? તેનો આધાર સંશોધક દ્વારા, તેને કઈ ઢબે અને કેવો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે? તેના પર રહેલો છે!

સમયના પ્રવાહમાં ફરી એકવાર, વિજ્ઞાનના ભવિષ્ય તરફ દૃષ્ટિ કરીએ તો, એક વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ થાય છે : 'ઇન્ફન્ટાઇલ એમ્નેસિયા' પાછળ, કોઈ એકલદોકલ વૈજ્ઞાનિક કારણ જવાબદાર નથી. આજના ન્યુરોસાયન્ટિસ્ટ્સ એ સમજવા મથી રહ્યા છે કે 'બાળકના મગજનો કુદરતી વિકાસ, વિસ્મૃતિ એટલે કે ભૂલવાની જૈવિક પ્રક્રિયા, ભાષાનું ઘડતર, સામાજિક વાતચીત અને પોતાની જાતનો એક અંગત ક્રમબદ્ધ ઇતિહાસ ગોઠવવાની માનસિક શક્તિ, આ બધું ભેગું મળીને સ્મૃતિનું સંચાલન કેવી રીતે કરે છે? જો કોઈ બાળપણની યાદ, સભાનપણે આપણા ધ્યાનમાં ન આવતી હોય, તો તેનો અર્થ એવો કદાપિ નથી કે 'મગજમાંથી એ માહિતી કાયમ માટે, કચરાપેટીની જેમ ભૂંસાઈ ગઈ છે! સાથોસાથ એ જૂની યાદ અંદર ક્યાંક અખંડ અને અકબંધ સ્વરૂપે સચવાયેલી જ પડી છે. તેવો હઠાગ્રહ રાખવો પણ, વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ ભારે ઉતાવળ ગણાશે.

'એન્ગ્રામ' પરનું સંશોધન, ભવિષ્યમાં ભયાનક આઘાતજનક ઘટનાઓ પછી થતા, પોસ્ટ-ટ્રૉમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઑર્ડર અને સ્કિઝોફ્રેનિયા જેવા ગંભીર માનસિક રોગોની, સચોટ સારવાર શોધવા માટે વરદાનરૂપ નીવડી શકે છે. જોકે આ દિશાનું સંશોધન હાલના તબક્કે મુખ્યત્વે ઉંદરો પર સફળતાપૂર્વક ચકાસાયું છે. અહીં સૌથી મોટો પડકાર, લોકપ્રિય વિજ્ઞાન લખાણોમાં ઊભો થતો અતિસરળીકરણનો છે. અખબારો કે માધ્યમો ઘણીવાર આવા ગહન તારણોને, બે અત્યંત પાતળા અને ભ્રામક સૂત્રોમાં વહેંચી નાખે છે. કાં તો એવું માની લેવાય છે કે 'બાળકનું મગજ બધું સાફ કરી નાખે છે', અથવા એવો અંધવિશ્વાસ કેળવાય છે કે 'જે યાદ મનમાં આટલી ચોખ્ખી દેખાય તે સાચી જ હોવી જોઈએ!' વાસ્તવિકતામાં આ બંને દાવા અધૂરા અને વૈજ્ઞાનિક રીતે અપરીપક્વ છે. આખરે માનવ મગજ એક જાદુઈ કેલિડોસ્કોપ છે. જ્યાં હકીકત અને કલ્પના વચ્ચેની ભેદરેખા હંમેશાં આછી અને રહસ્યમય બની રહે છે.

અગોચર વિશ્વ

દેવેશ મહેતા

પ્રાણચિકિત્સા : મન, શરીર અને ઊર્જાનું સંતુલન

પ્રાણોઽસ્મિ પ્રજ્ઞાત્મા।
તં મામાયુરમૃતમિત્યુપાસસ્વ।
આયુ પ્રાણ : પ્રાણો વા આયુ:।
યાવદસ્મિન્ શરીરે પ્રાણો વસતિ તાવદાયુ:।
પ્રાણેન હયેવાસ્મિન્ લોકેઽમૃતત્વમાપ્નોતિ॥

હું પ્રાણસ્વરૂપ પ્રજ્ઞાત્મા છું. મારી આયુષ્ય અને અમૃતસ્વરૂપ માની ઉપાસના કરો. પ્રાણ જ આયુષ્ય છે અને આયુષ્ય જ પ્રાણ છે. જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ રહે છે ત્યાં સુધી જીવન રહે છે. પ્રાણ દ્વારા જ આ જગતમાં અમૃતત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે.

- સાંખ્યાયન, આરણ્યક-૫-૨

યથાગ્નેર્જર્વલત : સર્વા દિશો
વિસ્ફુલિંગા વિપ્રતિષ્ઠેરન્
એવમેવૈતસ્માદાત્મનઃ પ્રાણા :।

જે રીતે સળગતા અગ્નિથી ચારે દિશાઓમાં તણખા નીકળે છે તે રીતે જ આત્મામાંથી પ્રાણોનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે.

- કૌષીતકિ બ્રાહ્મણોપનિષદ-૩-૩

પ્રાણ સંસ્કૃત શબ્દ છે. તે પ્ર અને અન્ પરથી બનેલો છે. તેનો અર્થ જીવન શક્તિ કે ચેતના શક્તિ એવો થાય. જે પ્રાણને ધારણ કરે, પ્રાણથી યુક્ત હોય તે 'પ્રાણી' કહેવાય. પ્રાણ આત્માનો ગુણ છે. તે પર બ્રહ્મથી પ્રગટ થયેલો તેમનો અંશ છે. પ્રાણશક્તિ બ્રહ્મચેતનાની તેજસ્વી ઊર્જા છે. સૃષ્ટિમાં જે ચૈતન્ય દ્રશ્યમાન થાય છે તેનું મૂળ કારણ પ્રાણ છે.

યોગનું એક મહત્ત્વનું અંગ છે- પ્રાણાયામ. પ્રાણાયામ પ્રાણશક્તિને વધારી પ્રબળ બનાવે છે. આપણને આ પ્રાણશક્તિ શ્વાસ દ્વારા લેવાયેલા વાયુમાંથી મળે છે. પ્રાણ અને શ્વાસ હમેશાં એકબીજા સાથે જોડાયેલા જ રહે છે. પ્રાણશક્તિની પ્રાપ્તિના મુખ્ય ત્રણ સ્તોત્ર છે. સૂર્ય, વાયુ અને ભૂમિ, સૂર્ય પ્રકાશમાંથી મળતી પ્રાણશક્તિને સૌર પ્રાણશક્તિ કહેવાય છે. હવા દ્વારા મળતી પ્રાણશક્તિને વાયુ પ્રાણ શક્તિ અને પૃથ્વીમાંથી મળતી પ્રાણશક્તિને ભૂ-પ્રાણશક્તિ કહેવાય છે.

આ પ્રાણશક્તિના ઉપયોગથી ઉપચાર કરવાની પદ્ધતિને પ્રાણિક હીલિંગ કહેવામાં આવે છે. આમ તો પ્રાણ ઉર્જાથી ઉપચાર કરવાની આ વિદ્યા સદીઓ જૂની છે, પણ તેને આધુનિક યુગને અનુકૂળ, સરળ અને વૈજ્ઞાનિક બનાવવાનું શ્રેય ગ્રાંડ માસ્ટર ચોઆ કોક સુઇ (Choa kok sui)ને જાય છે. તે એક ફિલિપિનો-ચીન મૂળના કેમિકલ એન્જિનિયર અને આધ્યાત્મિક ગુરુ હતા. તેમણે ૩૦ થી વધારે વર્ષો સુધી ચિકિત્સકો, ડોકટરો અને વિજ્ઞાનીઓ સાથે મળીને ઊર્જાના નિયમો પર સંશોધન કર્યું તેમણે એ વાતનું વૈજ્ઞાનિક વર્ગીકરણ કર્યું કે કઈ બીમારીમાં કયું ચક્ર પ્રભાવિત થાય છે



અને તેને કેવી રીતે શુદ્ધ કરી સશક્ત કરવું.

પ્રાણિક હીલિંગ ખરેખર કેટલું અસરકારક છે તે જાણવા બેઇજીંગના ચાઈના ઇમ્યુનોલોજી સેન્ટરમાં ઉંદરો પર એક અદ્ભુત પ્રયોગ કરાયો હતો. ડી.બી.એ. ઉંદરની લ્યુકેમિયા (બ્લડ કેન્સરવાળી) ૧૨૧૦ કોશિકાઓ પર પ્રાણિક હીલિંગ દ્વારા પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ વહેવડાવવામાં આવ્યો હતો. પ્રયોગ માટે પસંદ કરાયેલા ઉંદરોના એક સમૂહને દસ દિવસ સુધી પંદર મિનિટ માટે પ્રાણિક હીલર્સ દ્વારા પ્રાણ શક્તિ ઉત્સર્જિત કરાઈ હતી. જ્યારે નિયંત્રિત જૂથ પર પ્રાણ ચિકિત્સા આપવામાં આવી નહોતી. પ્રયોગનું પરિણામ ખરેખર આશ્ચર્યજનક હતું. પ્રયોગને અંતે જોવામાં આવ્યું હતું કે જેમને પ્રાણશક્તિનો ઉપચાર આપવામાં આવ્યો હતો તે ઉંદરોમાં કે.એલ.૧૨૧૦ (KL 1210) કોશિકાઓ સારા એવા પ્રમાણમાં ઘટવા લાગી હતી. એથી ઊલટું, જેમને પ્રાણિક હીલિંગ આપવામાં આવ્યું નહોતું એ ઉંદરોની કેન્સરવાળી કોશિકાઓમાં કોઈ ઘટાડો થયો નહોતો. આ પ્રયોગ પરથી સાબિત થયું કે પ્રાણ શક્તિ પર આધારિત આ ઉપચાર પદ્ધતિ કેન્સર જેવા ગંભીર અને જીવલેણ રોગોને પણ દૂર કરવા મદદરૂપ બને છે.

આવા એક બીજા પ્રયોગ દરમિયાન એક જૂથને ગિગાંગ માસ્ટર્સે પ્રાણિક હીલિંગ આપ્યું હતું અને બીજા જૂથને તે આપ્યું નહોતું પ્રયોગને અંતે જોવામાં આવ્યું હતું કે જેમને પ્રાણશક્તિનો ઉપચાર આપવામાં આવ્યો હતો તે જૂથની ઇમ્યૂનિટી (રોગ પ્રતિકારક શક્તિ) અત્યંત વધી ગઈ હતી. પ્રાણશક્તિ પેરિટોનિયલ મેક્રોફેગસ ફેગોસાઈટિક (Peritioneal macrophages ફેગોસાઈટિક) પ્રક્રિયામાં સારા એવા પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ કરે છે. તેથી ઇમ્યૂનિટી વધે છે અને ગંભીર રોગો પણ દૂર થાય છે.

ગ્રાન્ડ માસ્ટર ચોઆ કોક સુઈએ તેમના પ્રસિદ્ધ પુસ્તક મિરેકલ્સ થ્રુ પ્રાણિક હીલિંગ (Miracles Through pranic Healing) માં એવા અનેક કિસ્સાઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. જેમાં પ્રાણશક્તિના ઉપચારથી બીમારીઓ દૂર થઈ જવા પામી હતી. તેમણે અસ્થમા અને જૂની ઉધરસના દર્દીઓ પર ફેફસાં અને ચક્રોમાંથી દૂષિત ઊર્જા દૂર કરી તેમાં પ્રાણશક્તિ ભરી હતી તો તેમની તકલીફો દૂર થઈ ગઈ હતી. તેમના શ્વાસ અને શ્વસન સંબંધી રોગો (Resplratory Ailments) માં ઝડપથી રાહત મળી હતી. તેનાથી માઈગ્રેન અને ઘા રૂઝાવાની બાબતમાં પણ ફાયદો થયો હતો.

આત્રેય નામના પ્રાણિક હીલરે પ્રાણોપચારથી એક સ્ત્રીની ઓવેરિયન (Ovarian cyst) દૂર કરી દીધી હતી. સાન ફ્રાન્સિસ્કોના એક મનોવિજ્ઞાનીને માઈગ્રેન અને સાયેટિકાની ભારે તકલીફ હતી. આત્રેયે પ્રાણશક્તિનો ઉપચાર કર્યો તે પછી તે જીવનભર માટે દૂર થઈ ગઈ હતી. પ્રાણીઓને જીવન આપનારી વાઇટલ એનર્જી આ પ્રાણશક્તિ જ છે. તે જ શરીરના રોગોને દૂર કરી કોષોને નવજીવન પ્રદાન કરે છે. પ્રાણિક હીલિંગ માત્ર એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ જ નથી, પણ બ્રહ્માંડીય ઉર્જાને સંચાલિત કરવાનું એક સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે.

શરીરના રોગોને દૂર કરી કોષોને નવજીવન પ્રદાન કરે છે. પ્રાણિક હીલિંગ માત્ર એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ જ નથી, પણ બ્રહ્માંડીય ઉર્જાને સંચાલિત કરવાનું એક સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે

સનાતન તંત્ર

બ્રહ્મચારી પરખ ઓમ

મંત્રરૂપી બીજ અને સિદ્ધિરૂપી ફળ!

વાક્-સિદ્ધિ પ્રદાન કરનારા વાગ્બીજની સાધનામાં જે વિનિયોગ ઉપયોગમાં લેવાય છે, એના વિશે ગયા અઠવાડિયે વિસ્તારમાં વાત માંડી હતી. વિનિયોગના છ અંગોમાંના બે 'ઐં' બીજ અને 'હ્રીં' શક્તિના હોવા પાછળનું કારણ જાણવાની સમજૂતી હવે આગળ વધારીએ.

વાગ્બીજ અર્થાત્ 'ઐં' બીજમંત્રનો વિનિયોગ :

ૐ અસ્ય સરસ્વતી મન્ત્રસ્ય બ્રહ્મા ઋષિઃ
ગાયત્રી છન્દઃ મહાસરસ્વતી દેવતા
ઐં બીજમ્ હ્રીં શક્તિઃ
મમ સર્વાભીષ્ટસિદ્ધયે જપે વિનિયોગઃ ।

બ્રહ્મા ઋષિ છે અને દેવતા મહાસરસ્વતી છે, 'ઐં' બીજ છે. આમ છતાં 'હ્રીં' શક્તિ કેમ? હ્રીં તો માયાબીજ છે, મા લક્ષ્મી, ત્રિપુરસુંદરી અને ભુવનેશ્વરીનો બીજમંત્ર છે. જોવા જેવી વાત એ છે કે સાધના વાગ્બીજ અર્થાત્ દેવી મહાસરસ્વતી અને મા માતંગીની છે. આ સાધનાના વિનિયોગમાં મા લક્ષ્મીના બીજમંત્રનું શું પ્રયોજન?

ભારતના અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં એક લોકપ્રચલન છે. આજકાલ તો મેટ્રોસિટીના લોકો પણ આમાં વિશ્વાસ ધરાવે છે. એમનું માનવું છે કે મા લક્ષ્મી હંમેશા જિજ્ઞાસુ બનીને મા સરસ્વતીની પાછળ જાય છે. દેવી સરસ્વતી શું કરી રહી છે, એમનો નિવાસ ક્યાં છે એ જાણવામાં દેવી લક્ષ્મીને બહુ રસ! જ્યાં દેવી સરસ્વતી જાય, એમની પાછળ પાછળ મા લક્ષ્મી પણ એ સ્થાન પર સ્થિર થાય.

આખી વાતનું તાત્પર્ય એ કે જ્ઞાન થકી સમૃદ્ધિ આપોઆપ પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાન માત્ર જ્ઞાન કેન્દ્રિત કરવામાં હોય, તો ઐશ્વર્ય અને સંપત્તિ તો મળવાના જ છે! આથી, પ્રાચીન ભારતમાં રંકથી માંડીને રાજા સુધીના લોકોએ પોતાના સંતાનને ગુરુકુળમાં જ શિક્ષા આપવી એવો નિયમ હતો. આ વાત સુદામા જેવા ગરીબથી માંડીને શ્રીકૃષ્ણ સમાન અવતારી બાળક અને શ્રીરામ સમાન રાજકુમારને પણ લાગુ પડતી. શિક્ષા પૂર્ણ કર્યા પછી સૌકોઈ પોતપોતાનો સ્વધર્મ નિભાવવા નીકળી પડતા. સૌને એ વાતની જાણ હતી કે જ્ઞાન વિના પ્રાપ્ત થતું ઐશ્વર્ય ક્ષણિક હોય છે. વગર શિક્ષાએ પ્રાપ્ત થતી સમૃદ્ધિ અથવા સંપત્તિ લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહેતી નથી. શ્રી અર્થાત્ લક્ષ્મી તો આમ પણ ચંચળ જ હોય છે. એમને એક સ્થાન પર સ્થિર અને સ્થાયી રાખવા માટે બે પ્રકારની ઊર્જા સહાયભૂત થઈ શકે. (૧) સ્વયં નારાયણ, જેમના વૈકુંઠમાં લક્ષ્મી સ્થિર છે અને (૨) દેવી સરસ્વતીની કૃપા, જે જ્ઞાન અને વૈરાગ્યના આશીર્વાદ આપી જાણે છે.



આથી, આ બે સંજોગો સિવાયના એકપણ વિકલ્પોમાં મા લક્ષ્મીને સ્થાયી કરી શકવા સંભવ નથી. આ કારણોસર, વાગ્બીજના વિનિયોગમાં 'ઐં' બીજ છે અને 'હ્રીં' શક્તિ છે. 'ઐં' અર્થાત્ જ્ઞાનનું બીજ, વૈરાગ્યનું બીજ, વિદ્યાનું બીજ, સદ્બુદ્ધિ પ્રદાન કરનારું બીજ.

'ઐં' આખા સંસારની ઉત્પત્તિ માટેનું કારણભૂત બીજ છે. ભગવાન બ્રહ્મા હોય કે પછી મધુ-કૈટભ સમાન રાક્ષસ, બંનેને ફળ આપનારું બીજ છે આ!

ગુજરાતીમાં એક કહેવત છે, 'જેવું વાવો, એવું લણો'! જેવું બીજ હશે, એવું વૃક્ષ ઊગશે. જેવું બીજ હશે, એવું ફળ પાકશે. જેવું વાવશો, એવું જ પ્રાપ્ત કરશો. અહીં અગત્યની વાત એ છે કે મનુષ્યની ચેતનામાં 'ઐં' બીજરૂપી ફળ વાવવા માટે ઋષિ-મુનિઓએ વિનિયોગમાં તેને સ્થાન આપ્યું. જો ચિત્તમાં વાગ્બીજ વાવવામાં આવે, દેવી સરસ્વતીને મસ્તિષ્કમાં સ્થાયી થવાની પ્રાર્થના કરવામાં આવે, તો ભવિષ્યમાં જે ફળ પ્રાપ્ત થશે, એના લીધે મનુષ્ય છકી નહીં જાય, મોહાંધ નહીં થાય.

વિદ્યાનું બીજ આગળ જઈને વિદ્યા જ આપશે. સાથોસાથ, મા લક્ષ્મીની કૃપા પણ લઈને આવશે. આથી, એ સમયે માણસની બુદ્ધિ સ્થિર રહે, એ કુંઠિત ન થઈ જાય એ માટે બીજનું વાવેતર સાત્ત્વિક હોય, એ સુનિશ્ચિત કરવું જરૂરી છે. 'ઐં' આખા સંસારની ઉત્પત્તિ માટેનું કારણભૂત બીજ છે. ભગવાન બ્રહ્મા હોય કે પછી મધુ-કૈટભ સમાન રાક્ષસ, બંનેને ફળ આપનારું બીજ છે આ! હવે એ નિર્ણય સાધકના હાથમાં રહે છે કે તેણે બ્રહ્મા બનીને સાત્ત્વિક રીતે પોતાના જીવનમાં નિર્માણની પ્રક્રિયા આગળ વધારવી છે કે પછી મધુ-કૈટભ બનીને તામસિકરૂપે અવિદ્યા પ્રાપ્ત કરવી છે!

વિનિયોગમાં આગળ 'હ્રીં' શક્તિ કેમ છે, એના વિશે આવનારા અંકે વાત કરીશું.

આજમાં ગઈકાલ

ભગીરથ બ્રહ્મભટ્ટ

મોંસૂઝણું : અજવાળાની ઓકળિયો

સૂર્ય પૂર્ણ રીતે પ્રકાશ્યો ના હોય, અને રાત્રિએ પણ પોતાનો પ્રભાવ પૂર્ણપણે છોડ્યો ન હોય એવી સંધિક્ષણો મોં સૂઝણાની હોય છે. કેટલાક તેને ભળભાંખરું ને કેટલાક પરોઢ કહેતા હોય છે. કંઈક ઝાંખીપાંખી, અકળ અને નામ ન આપી શકો એવી પળોને જે સાચવીને જે બેઠું છે એ મોં સૂઝણાંની અકળ પળોનું પણ આગવું આકર્ષણ હોય છે. રાત્રિના અંધકાર ઉપર અદ્રશ્ય પીંછી ફર્યા જ કરતી હોય છે, એને પરિણામે અંધકાર એનો મૂળ રંગ ગુમાવે છે અને પલટાયેલો તેજસભર નૂતન રંગ ધારણ કરે છે. અંધારામાં આછા ઉજાસનું મેળવણ પડે છે પરિણામે દૂધનું દહીંમાં રૂપાંતર થાય એમ અંધારમાં પણ કશીક અદ્રશ્ય રાસાયણિક - અલૌકિક પ્રક્રિયા થાય છે - એ શું થાય છે તેની ખબર નથી પડતી, પણ એના પરિણામથી કણુંક થયાની પતીજ અવશ્ય પડે છે. મોંસૂઝણું એ સૂરજનો ભરોસો કે સવારની ખાતરી ? મોંસૂઝણું એ સૂરજદેવની શ્રદ્ધા કે અંધારાનું છેલ્લું પગથિયું? મોં સૂઝણું એટલે તળેટીમાંથી બહાર નીકળવાનો આનંદ કે શિખરે પ્હોંચવાની અપાર પ્રસન્નતા !

અંધકાર રતુંબડો કેવી રીતે થતો હશે? કાળા રંગમાં ક્યો રંગ ઉમેરવાથી રતુમ્બી તમસનાં ચિત્રો કંડારાતાં હશે? ક્યા ચિતારા પાસે આ કસબ હશે ! માપનું અને માફકસરનું નિરખવા ટેવાયેલી આંખો અમાપ અને વિરા

રામાયણ પાર્ટ ૧ની મજા : ભારતના સંસ્કારવારસાની ફિલ્મી પડદે લહેરાતી વિશ્વવિજયી ભવ્ય ધજા!

સ્પેક્ટ્રોમીટર

જય વસાવડા

સૌથી મોટી ચેલેન્જ જ રામાયણ જેવી સ્ટોરી ગ્રાન્ડ સિનેમેટિક કેનવાસ પર કહેવામાં શું આવે ? એ વાર્તા જે સદીઓથી ભારતમાં બચ્ચા બચ્ચાને મોઢે છે, હિંદુ ના હોય એ પણ જાણે છે....એ રામકથાને નવી રીતે કેમ કહેવી જેમાં દેશમાં પણ વખણાય ને પરદેશમાં તો છવાઈ જ જાય !

આ અઘરી કસોટીછે. એવું શું નવું થાય તો એ તે પડદા પરથી નજર જ ન હટાવે? અને જૂનું વળી સાવ બદલાવું ના જોઈએ. દિવ્ય પાત્રો માટે જડબેસલાક આદર દેખાવો જોઈએ. લોકોની આસ્થા પણ અકબંધ રહે ને એના વગરની ફોરેન જનરેશન પણ કનેક્ટ થવી જોઈએ. બેધારી તલવાર જેવો ઘાટ છે. લોકો બધું જાણે છે એટલે આપોઆપ ખેંચાણ અનુભવશે, અને એટલે જ ''આ આમ કેમ નથી'' જેવા સાસુછાપ વાંધાવચકા કાઢ્યા કરશે. બજેટ અને એટલે જોખમ મોટું છે તો કંઈ ભારત એક ખોજ જેવી નવતર પ્રયોગશીલ નાટક જેવી મોડર્ન આર્ટ ફિલ્મ તો બને નહિ. તો સ્પેકટાક્યુલર એન્ટરટેઇનર એવી કઈ રીતે બનાવવી કે જેમાં ડાયરેક્ટરનો એવો આગવો ટચ ઉમેરાતો જાય ?

નવી રામાયણ ફિલ્મ અને એના પ્રતિભાશાળી દિગ્દર્શકની આ અગ્નિપરીક્ષા હતી. ફિલ્મ એમાં બધી નહિ તો ઘણી ખરી જગ્યાએ ઈમર્સિવ (આલીશાન) છે, એટલી જ ઈમ્પ્રેસીવ (છાપ છોડનારી) બની છે. ઇન ફેક્ટ, આ એવી ફિલ્મ છે કે આટલી જાણીતી વાત છતાં એ જોયા પછી એનો ખુમાર કલાકો સુધી ઓસરે નહિ ને મનમાં ફરી ફરી એનું એક્શન રિપ્લે થયા કરે !ભારતમાં અગાઉ ના જોવા મળ્યો હોય એવો એપિક સ્ટોરીનો ગ્રાન્ડ સ્કેલ અને હાન્સ ઝીમરે ત્યારે કરેલું ધમાકેદાર બેકગ્રાઉન્ડ મ્યુઝિક. ગીતો તો આમ પણ એક બે લીટી સિવાય આવતા જ નથી. એના અમુક રાક્ષસોનાં લૂક બાદ કરતા વીએફએક્સ તો જબરદસ્ત છે.

વર્ષોનું તપ પૂરું થાય આપણી વાર્તા આ સ્તરે જોવાનું એનો ધરવ થાય છે આ જોઈને. પણ ઈફેક્ટસ સિવાય ઈમોશન ધરખમ છે ફિલ્મમાં. ડ્રામા ઓવર નથી. ઠહરાવને ખામોશીવાળો છે. પણ હૃદયને સ્પર્શી આંખના ખૂણા ભીંજવે એવો છે. તમે એમાં ખોવાઈ જાવ ને ખબર ના પડે સમયની એવું જડબેસલાક નેરેટિવ છે. દીવાલો પરના ચિત્રોની પણ ભવ્યતા અનેરી છે. ફિલ્મ એ સૃષ્ટિમાં ખેંચી જાય છે કે એક યુગમાં દેવતાઓ, અસુરો, મનુષ્યો અને પ્રાણીપંખીઓ એકમેક સાથે સંવાદ કરતા હોય ! કોસ્મિક યુનિવર્સનું એકત્વ.

ને મોટા પડદે જટાયુનો ક્લાઈમેક્સ તો ઓસ્કાર હલાવી દે એવો છે. (કાશ, અનુપમને બદલે અમિતાભનો અવાજ હોત નરેશનમાં) ઓડિસી તો ફિક્કીફ્રેચ લાગે આપણી સતરંગી મલ્ટીલેયર્ડ રામાયણ સામે ! ૮૦ વર્ષમાં ઇન્ટરનેશનલ લેવલ પર આપણા વારસાની ભવ્યતા આવી રીતે ભાગ્યે જ રજુ થઈ છે. આપણા જ દિગ્દર્શક ને કલાકારો ઓસ્કાર જેવી ઓળખના દરવાજે હકથી ટકોરા મારે એવી કૃતિ છે આ, જેમાં ઘણા સીન ટૂંકાવી દેવાયા હોય એવું લાગે પણ એનો મન પર જાદૂ લાંબો સમય મોંઘા પરફ્યુમની જેમ મહેકે છે. આ ફિલ્મ દુનિયાને રસ પેદા કરી શકે એમ છે કે ભારત શું છે, ભારતની પરિવારભાવના શું છે, આપણે કેવા સદગુણોને ઈશ્વર માનીને પૂજીએ છીએ. આપણા રામ કેમ માર્વેલ ડીસીના સુપરહીરોઝથી ક્યાંય ઉપર છે. આપણી સંસ્કૃતિના ઉદાત્ત મૂલ્યો કઈ રીતે વિશ્વથી વધુ મહાન છે. ભારતનો પિંડ કઈ કથાની માટીએ ઘડ્યો છે.

અલબત્ત, ફિલ્મની પટકથા રચવી એટલી આસાન નથી. અહલ્યા છોડો તો નાવ પણ છોડવી પડે. દરેક વખતે કોઈ જૂની ધરોહરને નવી પેઢી સમક્ષ પહોંચાડવા માટે મથે એ સાથે જ એક ચાંપલા ચોખલિયાઓનું ટોળું મધમાખીઓની માફક ડંખ મારવા દોડે 'મૂળ વાર્તામાં આમ નહોતું' ! અરે, બધું મૂળ વાર્તા મુજબ જ કરવાનું હોય તો પછી બે હજાર કરોડની રામાયણની ચોપડીઓ ના વંહેચી દે નમિત મલ્હોત્રા ને નીતિશ તિવારી ?

ઉપરાંત, રામાયણના તો સેંકડો વર્ઝન છે. અનેક એકબીજાથી અલગ લોકકથાઓ છે.એ બધી ધારાઓની ગંગોત્રી વાલ્મીકિ રામાયણ ગણો તો એમાં આજે રામકથામાં સુપર પોપ્યુલર એવો એક દિવસમાં અનેક મુરતિયા આવે એવો સીતા સ્વયંવર નથી. એમાં લક્ષ્મણરેખા નથી. પગ મને ધોવા દો ને રઘુરાયવાળો કેવટ નથી. શ્રવણવાળી નામ વિનાની સંક્ષિપ્ત છે. ખિસકોલીકર્મની વાર્તા કે રામેશ્વરમમાં રાવણના હાથે શિવપૂજન પણ નથી. આમાંનું ઘણુંખરું તુલસીદાસજીના રામચરિતમાનસમાં છે. પણ એમાં રાવણને રંભા ને વેદવતીનો શ્રાપ હતો, એ વાત જ નથી. વાલ્મીકિવાળો ઉત્તરકાંડ પણ નથી.

ટૂંકમાં, રામકથા પોતપોતાની આગવી રીતે ભારતમાં કહેવાતી આવી છે. એમાં છૂટછાટ લેવી જરાય નવીનવાઈની વાત નથી. એની કોર વેલ્યુઝ જળવાવી જોઈએ. રાવણનો અહંકાર અને રામની મર્યાદા. આમ પણ એકઝેટ જૂની ટેક્સ્ટ મુજબ બધું પિક્ચરાઈઝ કરવા બેસો તો તો ઈન્દ્રપુત્ર જયંતની વાત જ સેન્સર થઈ જાય અને સીતાહરણનો ફીઝીકલ સીન જોઈને લોકો થિયેટરમાં તોડફોડ કરવા લાગે એવું વર્ણન છે ! એવું પરિવર્તન તો જૂની પેઢીને જે લાંબી ખેચાયેલી મેલોડ્રામેટિક રામાનંદ સાગરની સિરીયલ ગમેલી એમાં પણ હતું. જેમ કે, પરશુરામ સીતારામના લગ્ન વખતે આવે એ સીન.

એટલે નવી રામાયણમાંભારત તો જાણે છે રામને. જગત જાણે એવા સ્કેલ અને એ સ્ટાઈલમાં હોવું જોઈએ. અને એટલે જ એ ગ્લોબલ જેન ઝી ઓડિયન્સને ગેમ ઓફ થ્રોન્સ કે લોર્ડ ઓફ ધ રિંગ્સ યાદ આવે એવા વિઝ્યુઅલ જોઈએ. એમને રસ પડે એ માટે હીરો (એમને માટે રામ સીધા ભગવાન ના થઈ શકે) જમાવતા પહેલા વિલનને બરાબર એસ્ટાબ્લિશ કરવો જ પડે. ફિમેલ કેરેક્ટરને વધુ સ્વતંત્ર અને મજબૂત બતાવવા પડે.

આ રામાયણમ્ પાર્ટ વન પર એટલે ઓળઘોળ થઈ જવાયું કે એમાં નીતિશ તિવારીએ અનેક દ્રશ્યોમાં હળવેકથી કૈંક અણધાર્યો રોમાંચ પેદા કર્યો છે. જેમ કે જેની ચર્ચા બહુ બધી વાર થશે એવો આઈકોનિક દસ માથાને એક જ સેલ્ફમાં રહેલા દસ વિચારોના વ્યક્તિત્વો તરીકે બતાવતો સીન. જેમ કે તરુણ રાવણને સંગીતની સાધના બાબતે ટોકતી મા વખતે વાદ્યના તંતુ પર પડીને ગુંજતું રક્તબિંદુ. જેમ કે રામની ઘંટારવ સાથે નિશાનબાજી કરતી પહેલી જ વાર રથને બદલે ઘોડેસવારી કરતી એન્ટ્રી. જેમ કે મિથિલાની નેપાળવાળી મૂળ ઓળખ સજીવન કરતી પૂર્વના દેશોના કોઈ પહાડી નગર જેવી રચના અને સાઈ પલ્લવીનો એ પ્રકારના ફીચર્સને અનુરૂપ ચહેરો.

હાઈન્ડસાઈટમાં જે પરમ પવિત્ર લાગે છે એ રામાયણમાં રામાનંદ સાગરની સીતા સતત દુઃખિયારી બનીને આંસુ સારતી હોય એવી છાપ પડતી હતી. આપણા વારસામાં સીતાનું પાત્ર તો ફીઅરલેસ નારીનું છે જેમણે શિવધનુષનો ઘોડો બનાવી રમતા રમતા શસ્ત્રવિદ્યા શીખેલી. એ પતિને સવાલ પૂછે, સૂચન કરે ને જોડે લડે એવી સહચરી છે. અહીં સરસ રીતે સીતાને જુનવાણી દેખાડવાને બદલે આધુનિક બતાવ્યા છે, વસ્ત્રોમાં નહિ, ભાષામાં નહિ, પણ મિજાજમાં. એટલે એ રાવણના હરણ બાદ ભયભીત નથી. સાઈ પલ્લવીએ સીતાની માસુમિયત સાથે મક્કમતા બરાબર ઉપસાવી છે. બસ, નડે છે કોઈએ સાવ વિચિત્ર રીતે ગૂંથેલો અંબોડો. જે રૂપ વધારવાને બદલે ઘટાડે છે !

એવી રીતે આ ફિલ્મમાં દશરથ તરીકે ઓછા સીનમાં પણ યાદગાર અભિનય કરી ગયેલા અરુણ ગોવિલને રામ તરીકે ભલા પ્લાસ્ટિક સ્માઈલ કરતા સાધુજન બતાવવાના અતિરેકમાં જનતા ભૂલી ગઈ કે રામ એક સૂર્યવંશી યોદ્ધા હતા. જેમની પાસે ધૈર્ય અને શૌર્યનું રેર કોમ્બિનેશન હતું. જે રાજવી હતા, રક્ષક હતા. રસિક પણ હતા. નમ્રતા છતાં એમના વ્યક્તિત્વનો આસપાસ પ્રભાવ પડતો. એ આવશ્યક ના હોય ત્યાં સુધી ક્રોધ ના કરે, પણ શસ્ત્ર ઉગામે તો સામેના થથરી ઉઠે એવા વીર હતા. જેમની હાજરીમાં શાંતિ અને આંખોમાં દ્રઢતાનો અનુભવ થતો. જેમની પાસે પરાક્રમ ઉપરાંત વિવેકનું ઊંડું ચિંતન હતું.

રણબીર કપૂર શરૂઆતમાં પેલા ધ્રુજતા હોંઠવાળા ફાધર ઈસ્યુવાળા કન્ફ્યુઝ્ડ કિડ જેવો ક્યાંક લાગે છે (આમાં પણ બાપબેટાની વાત તો છે જ!), સ્વાભાવિકપણે હવે ખાલી ખોટી નેગેટીવ થિયરીઓ બનાવવાને જીવન માની બેઠેલા ફોલ્ડરિયા રાક્ષસોથી છલકાતા દેશમાં ક્રિકેટ વર્લ્ડ કપ ફાઈનલ જેવું સભાન પ્રેશર આ રોલમાં અપેક્ષાનું હોવાનું. પણ છતાં ફિલ્મ પૂરી થાય ત્યાં સુધીમાં રણબીર રામનું ચરિત્ર ઉપસાવી ફીલ કરાવી જ દે છે. સૌમ્ય ખરા પણ ઢીલા નહિ. મૌન ખરા પણ, માંદલા નહિ. સંયમિત ખરા, પણ શુષ્ક નહિ એવા રામ રણબીર કપૂરે આબાદ ઉપસાવ્યા છે. અભિનયથી, બોડી લેન્ગવેજથી. અને સ્વખ્નીલ છતાં ઓજસ્વી આંખોથી. એની અને સાઈ વચ્ચે રોમાન્સ પણ એકદમ ડીસન્ટ છતાં છે, તો જ સીતાનો વિરહ અનુભવાય ને. માત્ર કૌટુંબિક ફરજમાં ના હોય એ.

પણ ફિલ્મમાં યશ રાવણ તરીકે અપેક્ષાની બહાર છવાઈ ગયો છે. આ રાવણ ખરા અર્થમાં વિદ્વાન લાગે ને હરાવવો મુશ્કેલ પણ. એ દરબાર ભરીને ચર્ચાઓ નથી કરતો. બેફિકરાઈ અને પ્રચંડ આત્મવિશ્વાસથી લડે છે. એની બેક સ્ટોરીમાં વાયડાઓ કોમ્યુનિઝમના આરોપ લઈ આવ્યા છે, પણ દેવ દાનવોમાં એ અન્યાયબોધ અને શોષણ તો આપણા ગ્રંથોમાં છે જ. યશને લીધે દુનિયાને ખબર પડશે કે પાત્રની રીતે થેનોસ કે જોકર તો નિતેશભાઈએ અનેક જગ્યે જે આગવા ટચ મુક્યા છે એમાં એક સીતા એમ જ ભરોસો નથી મુક્તિ વેશ જોઈને પણ ઋગ્વેદના શ્લોકની ચેલેન્જ આપે છે ને રાવણ માત્ર લડવૈયો નથી, શિવ ઉપાસક સંગીત નૃત્ય અને વિદ્યાનો જ્ઞાતા છે એ આપોઆપ વગર કહ્યે દેખાઈ જાય છે. રાવણ સ્ટ્રોંગ હોય તો જ રામ દેવતુલ્ય લાગે. કેઓસ વર્સીસ કામનેસનો, સ્ટાઈલ વર્સીસ સિન્સિયારિટીનો આ કોનફ્લિક્ટ છે.

અને આ ફિલ્મની મજા એ છે કે એ પાવર યાને શક્તિ / સત્તાના કાઉન્ટર વ્યુપોઈન્ટ્સ આપે છે. રાવણ શક્તિ હોય તો ભાઈ પાસેથી સત્તાસંપત્તિ છીનવી સુખી થવાને ન્યાય માને છે. રામ શક્તિ હોવા છતાં સત્તા સંપત્તિ ભાઈને આપી સસ્મિત દુઃખ સ્વીકારવાને ન્યાય માને છે. કુટુંબ માત્ર મહેલો ને રજવાડી ઠઠારાથી નથી બનતું. એકબીજા માટે ત્યાગ કરવાની સમજદારી અને સંજોગો સામે સંઘર્ષ કરવાની બહાદૂરીથી બને છે. મનુષ્ય રામ ભાગ્ય સમજવાની કોશિશ કરતા અંતે ભાગ્ય બદલાવવાનો રણટંકાર કરે છે. પણ એમાં અભિમાન નથી, આત્મસન્માન છે. ફિલ્મ હળવેકથી

થ્રીડી આઈમેક્સમાં પણ ના સમાતી એવી વિરાટ નવી ફિલ્મમાં પ્રાચીન કથાનક અને પાત્રો સર્જકના સ્પર્શે આધુનિક પેટી માટે મનોરંજન સાથે મંથન પણ આપે છે !

બચોળિયું લાગે એવો ખૂંખાર ખલનાયક ભારતે હજારો વર્ષો પહેલા વિચારેલો. ખૂબસુરત રુકુલ પ્રીત સિંહ અને યશ એ ભાઈ બહેનના પાત્રોમાં અહીં દેખાડવામાં આવ્યો છે હિમાલય જેવડો ગુરુર.

એ પડદા પરની પ્રેઝન્સ ગુરુરથી ઠાંસોઠાંસ ચમકાવે છે. સાક્ષાત એટીટ્યુડ છે. આ રાવણ કોઈ રણજીત ભજવતો એવો બ્યુટી માટે લાળ ટપકાવતો વાસનાંધ વિલન નથી. લોકો ઘરેણા પહેરે એમ એ મદ પહેરે છે. એની આંખમાં 'હું જ્યાંથી જે રીતે આગળ આવ્યો છું, પછી કોઈ શું ઉખાડી લેશે મારું'વાળી નફ્ફરાઈ જ એને વધુ ઘાતક બનાવે છે. ગૂંથી લે છે કે માણસ નિર્ણયો લે એ નીયતિ બને છે, અને ક્યારેક ધાર્યું ના થાય છતાં સહજભાવે આગળ એટલે વધવું જોઈએ કે આજની તકલીફ આવતીકાલની તકનો નકશો કંડારે !

આ લખાય છે ત્યારેહજુ ફિલ્મ રિલીઝ થયાનો પહેલો જ દિવસ છે ! બહુ જોઈ ગ્લેડિયેટર ને બેન હર. દૂર હટો એ દુનિયાવાલો, અબ રામાયણ કી બારી હૈ.

ફાસ્ટ ફોરવર્ડ

'શાસક પોતાના વચનનું પાલન ના કરે, તો પ્રજા એવા શાસકનું સન્માન નથી કરતી!'

(ફિલ્મમાં રામનો સંવાદ)

'તીન દેવીયાં' એડલ્ટ ફિલ્મ હતી?

બાયોસ્કોપવાલા

મન્નુ શેખચલ્લી

હૂડીંગ વાંચીને ચોંકી ગયા ને ? પરંતુ આજે પણ તમે યુ ટ્યુબ ખોલીને જોઈ શકો છો, ફિલ્મ શરૂ થતાં પહેલાં જે સેન્સર બોર્ડનું સર્ટિફિકેટ બતાડે છે એમાં સ્પષ્ટ, મોટા, કેપિટલ 'એ' દેખાય છે !

આપણને થાય કે ભૈશાબ, 'તીન દેવીયાં'માં એવું તે વળી શું 'એડલ્ટ' હતું ? તો સાહેબો, એ જમાનામાં પડદા ઉપર બે ફૂલો ટકરાય.. ભમરો ફૂલની અંદર જતો દેખાય... અને પછી પાણીનો પોપ ઘૂટતો બતાડે... એ પછી શું જોવા મળતું હતું ?

તો સૌ જાણો છો, નેક્સ્ટ સીનમાં હિરોઈન હીરોને કહેતી હોય : 'મૈં માં બનનેવાલી હું !'

મતલબ કે હિન્દી ફિલ્મોમાં 'સિમ્બોલિઝમ'ની આ ભાષા તમામ પ્રેક્ષકોને (નાનાં બાળકોને પણ) આવડતી હતી ! આવા જમાનામાં એક હેન્ડસમ હીરો ત્રણ ત્રણ હીરોઈનો સાથે રોમાન્સ કરે... દરેકની જોડે મસ્ત રોમેન્ટિક ગાયનો પણ ગાય... અને ત્રણે ત્રણેને મીઠી મીઠી વાતો કરીને 'ફેરવે' (અમદાવાદી ભાષા મુજબ).... એવું બધું તમે ૧૮ વરસથી નાનાં માસૂમ બાળકોને શી રીતે બતાડી શકો?

પાછું એવું પણ નથી કે બીજી બે હિરોઈનો 'ચાલુ' છે, કે પછી દેવઆનંદને 'ફસાવે' છે. કે એમની કોઈ ખતરનાક 'ચાલ' હોય !

અચ્છા, દેવ આનંદ પણ કોઈ ભેદી સસ્પેન્સ ખોલવા માટે એમની જોડે 'પ્યાર કા નાટક' કરતો હોય એવું ય નથી ! ઉલટું, એપણ એમને મસ્ત 'ભાવ' આપે છે ! સાલું, આમાં તો બિચારું એ જમાનાનું ઓડિયન્સ પણ કન્ફ્યુઝ થઈ જાય ને?

પણ પ્રોડ્યુસર અમરજીતને એમ હશે કે આપણા દેવઆનંદ ઉપર આમેય દેશભરની લાખો છોકરીઓ 'જાન છીડકે' છે, તો એમાંથી માત્ર 'ત્રણ' દેવીઓને દેવઆનંદની પાછળ ફિદા થતી બતાડવામાં શું વાંધો ?

અમરજીતને એમ પણ હશે કે જ્યારે જ્યારે ચાન્સ મળે ત્યારે દેવઆનંદને ચારે બાજુથી અડધો-પોણો ડઝન છોકરીઓ ઘેરી વળતી હોય એવું બતાડવા કરીશું તો દેશભરની છોકરીઓ વારંવાર બ્લેકમાં ટિકીટો લઈ લઈને 'તીન દેવીયાં' જોવા માટે રીતસર પડાપડી કરતી હશે !

બેશક, દેવઆનંદ પાછળ છોકરીઓ પાગલ હતી, પણ બધીને ફિલ્મ જોતાં જોતાં એમ થયું હશે કે 'દેવ તો મારો છે, તોપછી પેલી બીજી બે ચૂડેલો કોણ છે?'



જે હોય તે, અમરજીતને આશા હતી એટલી ફિલ્મ ચાલી નહીં. (એ વરસે કમાણીમાં ૧૮ મા નંબરે રહેલી) પરંતુ જો તમે આજે પણ દેવઆનંદના આશિક હો, અને 'આન્ટી' તો શું 'અંકલ' પણ હો, તો મિત્રો ફિલ્મી વારતા ગઈ તેલ લેવા.. તમે દેવઆનંદની અદાઓ, એનો ચાર્મ અને એની ટ્રેસિંગ સેન્સ પર ફરીથી (વન્સ મોર સહિત) ફીદા થઈ શકો છો ! કેમકે ફક્ત અદાઓથી મોહી શકે એવો એક્ટર હજી દેવઆનંદ સિવાય બીજો કોઈ પાક્યો નથી ! કસમ સે !

પ્રોડ્યુસર અમરજીતને એમ હશે કે આપણા દેવઆનંદ ઉપર આમેય દેશભરની લાખો છોકરીઓ 'જાન છીડકે' છે, તો એમાંથી માત્ર 'ત્રણ' દેવીઓને દેવઆનંદની પાછળ ફિદા થતી બતાડવામાં શું વાંધો ?

લેખમાં અત્યાર સુધી આપણે અમરજીતનું નામ લીધા કરીએ છીએ પણ જે રીતે 'હમ દોનોં' વિશે ભાંડો ફૂટી ગયેલો કે 'આ તો વિજય આનંદે ડિરેક્ટ કરેલી', એ જ રીતે દેવાઆનંદે રહી રહીને પેપર ફોડેલું કે 'તીન દેવીયાં' તો મેં જ ડિરેક્ટ કરેલી!

ચાલો, માની લઈએ. પણ પછી જ્યારે તમે 'પ્રેમ પૂજારી' જુઓ ત્યારે પાક્કો ડાઉટ પડે ! કે બોસ, ખરેખર 'તીન દેવીયાં' દેવ સાહેબે ડીરેક્ટ કરી હશે? અચ્છા, માની લો કે અમરજીતે ડીરેક્ટ કરી છે, તો બોસ, 'ગેમ્બલર' જોયા પછી તો ખાતરી થઈ જાય કે અમરજીતનું તો પરદા પર માત્ર નામ જ હતું !

તો પછી 'કામ' કોનું હતું?

તમે ગાયનોનાં પિક્ચરાઈઝેશનો જુઓ...

'અરે યાર મેરી તુમ ભી હો ગજબ...' અને 'લિખા હૈ તેરી આંખો મેં...' અહીં રીતસરની વિજય આનંદની છાપ દેખાય છે. બાકી કોને એવો વિચાર આવે કે નંદાને 'ખચ્ચર' પર બેસાડીને દેવઆનંદને એની પાછળ પાછળ પિકનિકની બાસ્કેટ અને સામાનની બેગ ઉઠાવીને ચાલતા હસમુખા 'કુલી' જેવો દેખાડી શકાય?

એમાંય, 'ખ્વાબ હો તુમ યા કોઈ હકીકત...' ગાયનની તો વાત જ એક્સ્ટ્રા ઓર્ડિનરી છે. તમે માર્ક કરજો, આખેઆખો એ પાર્ટીનો સીન સળંગ ૨૦ મિનિટ ચાલે છે ! અહીં હોલમાં કમસે કમ ૪૦-૫૦ મહેમાનો છે. પરંતુ બીજી ફિલ્મોમાં જે રીતે ગાયન દરમ્યાન બબૂચક પ્રેક્ષકોની જેમ મહેમાનોને ઊભા રાખી દેવામાં આવે છે એવું અહીં નથી ! બલ્કે લગભગ દરેક વ્યક્તિની ચોક્કસ આઈડેન્ટીટી પણ છે. ખાસ પ્રકારની મૂવમેન્ટ્સ અને ડાન્સનાં સ્ટેપ્સ વગેરે તો છે જ, પણ ડીટેઈલ્સ જુઓ... ક્યાંક પિયાનો પર ઓલમોસ્ટ મદહોશ બનીને ઢળી ચૂકેલી યુવતી છે, તો ક્યાંક એ જ પિયાનોના 'હૂડ' નીચેથી ત્રણ જુવાનીયા આવીને દેવઆનંદને દારૂ ઓફર કરે છે ! અને અફ કોર્સ, પોણો ડઝન છોકરીઓ અહોભાવથી દેવઆનંદની આજુબાજુ ગોઠવાઈને રીતસર 'આહ' તો ભરી જ રહી છે !

પરદા પર ભલે નામ અમરજીતનું હોય અને ભલે દેવઆનંદજી દાવો કરતા હોય, પણ આ કમાલ ગોલ્ડી સિવાય બીજા કોઈની હોઈ જ ના શકે ! શું કહો છો ?

જોકે આખી ફિલ્મ ગોલ્ડીના હાથે નહીં જ બની હોય. કેમકે જો બની હોત તો આ ૨૦ મિનિટનો લાંબો સીન કપાઈને બારેક મિનિટનો થઈ ગયો હોત ! અને છેલ્લે નંદાને સાવ સંતાકૂકડી રમતી હોય તેમ પ્રગટ કરીને ફિલ્મનો હેપ્પી એન્ડીંગ ના લવાયો હોત ! ઉલ્ટું, એના બદલે, દેવઆનંદ છેક નંદાના ગામડે એને મનાવવા જાય. રીસાયેલી નંદા (એની પરીક્ષા લેવા માટે કદાચ) આત્મહત્યા કરવા સુધી પહોંચી જાય... ત્યારે દેવઆનંદનો વલોપાત, પીડા અને પશ્ચાતાપ જોઈને નંદાને (અને પ્રેક્ષકોને) ખાતરી થાય કે હા, દેવની સાચી 'દેવી' તો આ જ છે !

આના બદલે બતાડ્યું શું ? એક 'રંગીન દુઃસ્વપ્ન' ! ફિલ્મ બની રહી હતી બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટમાં, પણ જમાનો કલરનો આવી ગયેલો એટલે છેવટે એવો રસ્તો કાઢ્યો છે કે દેવઆનંદ એક 'હિપ્નોટિસ્ટ' પાસે જાય છે ! ત્યાં એને બીજી બે દેવીઓ સાથેનાં લગ્નજીવનનાં 'ફ્યુચર' દેખાય છે ! જે ડરામણાં છે, છતાં મસ્ત 'કલરમાં' છે, બોસ ! આથી દેવઆનંદને ભાન થાય છે કે બેટા, મેરેજ માટે તો આ સીધીસાદી નંદા જ સારી પડશે ! (જે માનસિકતા આજે પણ દરેક પુરુષની છે જ.)

પણ એવાં બધાં વાંકો કાઢવામાં શું મળવાનું ? આપણે એમ માનીએ ફિલ્મ એન્જોય કરવાની કે દેવઆનંદ સાહેબ એમના જમાનાથી ૫૦ વરસ આગળ હતા ! શું કહો છો ?

જો દેવઆનંદના ફેન હો, તો આજે પણ એન્જોય કરી શકશો. ગેરંટી છે બોસ.

'લગાન'ની સુપરહિટ જોડી ફરી સિક્સર ફટકારી શકશે?

સિનેમા એક્સપ્રેસ

શિશિર રામાવત

તો શું કરે છે આશુતોષ ગોવારીકર આજકાલ? જવાબ છે: 'લલકારા'ની તૈયારી. 'લલકારા' એક પીરિયડ સ્પોર્ટ્સ ડ્રામા ફિલ્મ છે જેમાં આશુતોષ ગોવારીકર અને આમિર ખાન 'લગાન' (૨૦૦૧)ની પા સદી વીતી વીતી ગયા પછી ફરી એક વાર સાથે કામ કરવાના છે. આ ફિલ્મ સ્વતંત્ર ભારતના પ્રથમ ટેસ્ટ કેપ્ટન લાલા અમરનાથના જીવન પર આધારિત બાયોપિક છે. 'લલકારા'માં એ બધું જ છે, જે આ વિષય પર બની રહેલી ફિલ્મમાં હોવું જોઈએ - ખેલાડીઓની અંગત વેદના, દિલધડક સ્પર્ધા અને ૧૯૫૨માં પાકિસ્તાન સામે ભારતની ઐતિહાસિક ટેસ્ટ શ્રેણી જીતવાની રોમાંચક કથા, વગેરે. ફિલ્મમાં, દેખીતી રીતે જ, આમિર ખાન લાલા અમરનાથનું મુખ્ય પાત્ર ભજવી રહ્યા છે. એક તબક્કે રાજકુમાર હિરાણી શાહરૂખ ખાનને લઈને આ વિષય બનાવવા માગતા હતા, સંજોગોનું ચક્ર એવું ફર્યું કે રાજકુમાર હિરાણી આ પ્રોજેક્ટમાંથી શકી ગયા અને એમની જગ્યાએ આશુતોષ ગોવારીકર ગોઠવાઈ ગયા. આમિર ખાન લીડ રોલ કરવા માટે સંમત થયા. હાલ આ ફિલ્મનું પ્રી-પ્રોડક્શન અને ક્રિકેટની ટ્રેનિંગ ચાલી રહી છે. મોટે ભાગે ૨૦૨૭ના અંત સુધીમાં આ ફિલ્મ રિલીઝ થાય તેવી શક્યતા છે.

સો મણનો સવાલ આ છે: આજની તારીખે આશુતોષ ગોવારીકર અને આમિર ખાન - આ બન્નેમાંથી એકેય ફૉર્મમાં નથી. શું તેઓ ભેગા થઈને પુનઃ 'લગાન' જેવી ઝક્કાસ ફિલ્મ આપી શકશે? 'લગાન'ની સિદ્ધિ અને યોગદાન એટલું પ્રભાવશાળી છે કે આશુતોષે જિંદગીમાં ફક્ત એક 'લગાન' જ બનાવી હોત અને આના સિવાય બીજું કશું જ કામ કર્યું ન હોત તો પણ હિન્દી સિનેમાનો ઈતિહાસ એમને હંમેશાં યાદ રાખત.

આશુતોષે જોકે 'લગાન'ની પહેલાં અને પછી બીજું ઘણું કામ કર્યું છે. 'સ્વદેસ' (૨૦૦૪) શાહરુખ ખાનની શ્રેષ્ઠતમ ફિલ્મોમાંની એક ગણાય છે, જે 'લગાન' પછી આવી. ત્યાર બાદ ઋતિક રોશન-ઐશ્વર્યા રાયની સુપરહિટ 'જોધા-અકબર' (૨૦૦૮) આવી. એમ તો અત્યંત નિરાશાજનક 'વોટ્સ યોર રાશિ?' (૨૦૦૯) અને લોકોનાં ચિત્તમાં જેનું ટાઈટલ, એકાદું વિઝ્યુઅલ કે ગીતની એકાદ કડી સુધ્ધાં નોંધાઈ નથી એવી અભિષેક બચ્ચન-દિપિકા પદુકોણની ભયંકર નિષ્ફળ નિવડેલી 'ખેલેંગે હમ જી જાન સે' (૨૦૧૦) પણ આશુતોષ ગોવારીકરે જ બનાવી છે. એમણે પ્રોડ્યુસ કરેલી 'એવરેસ્ટ' (૨૦૧૫) નામની ટીવી સિરીઝ પાસેથી ઠીક ઠીક અપેક્ષાઓ હતી, પણ આ સીરિયલ પણ આશ્ચર્ય થાય તેટલી હદે મામૂલી સાબિત થઈ. આશુતોષના ચાહકો વિચારમાં પડી ગયેલા કે ગોવારીકરસાહેબ પોતાનો મિડાસ ટચ ઉત્તરોત્તર ગુમાવી રહ્યા છે કે શું? આશા તો એવી હતી કે એમની ક્રિયેટિવિટી અને સફળતાનો ધડાધડ નીચે ઉતરી રહેલો ગ્રાફ 'મોહેન્જો દારો' (૨૦૧૬)થી પાછો ઉપર ચડશે. એવું ન થયું. ચાર વર્ષ પછી, ૨૦૧૯માં, 'પાનીપત' આવી (અર્જુન કપૂર, સંજય દત્ત, કૃતિ સેનન). સુપરફ્લોપ. આ ફિલ્મની ઓડિયન્સે નોંધ સુધ્ધાં ન લીધી. બસ, આ 'પાણીપત' આશુતોષે ડિરેક્ટ-પ્રોડ્યુસ કરેલી છેલ્લી ફિલ્મ. હા, એ પછી એક્ટર તરીકે એમણે થોડી હિન્દી-મરાઠીમાં નાના નાના રોલ્સ કર્યા.

આશુતોષની ઓળખ ભલે ફિલ્મમેકર તરીકેની હોય, પણ મૂળ તો એ અભિનેતા. કોલેજનાં વર્ષોમાં તેમનું ધ્યાન ભણવામાં ઓછું ને નાટક-ચેટક તેમજ ઈન્ટરકોલેજિયેટ કોમ્પિટીશન પર વધારે રહેતું. આવી જ કોઈ એક્ટિવિટી દરમિયાન ફિલ્મમેકર કેતન મહેતાનું ધ્યાન આ વાંકળિયા વાળવાળા અને બહુ જ ક્યુટ સ્માઈલ ધરાવતા લંબૂસ છોકરા પર પડી. કેતન મહેતાએ એમને પોતાની 'ડોલી' (૧૯૮૪) નામની ઓફબીટ ફિલ્મમાં રોલ આપ્યો. કોલેજમાં થતા રેગિંગના થીમવાળી આ ફિલ્મના સેટ પર આશુતોષનો ભેટો એક નવાસવા એક્ટર સાથે થયો. એ છોકરો ગુજરાતી નાટકોમાં બેકસ્ટેજ વગેરે કરતો હતો ને એનેય એકટર બનવાના ધખારા હતા. આ છોકરાનું નામ હતું, આમિર ખાન.

ફિલ્મી પરિવારના ફરજંદ એવા આમિરની કરીઅર તો 'કયામત સે કયામત તક' પછી ક્રમશઃ જમાવટ કરતી ગઈ. આ બાજુ આશુતોષ સફળતા માટે હવાતિયાં મારતા રહ્યા. એમણે 'સરકસ' (૧૯૮૯) નામની સીરિયલ કરી (જેમાં એમનો ભેટો ઓર એક ટેલેન્ટેડ નવા એક્ટર સાથે થયો હતો. એ દિલ્હીથી પોતાનું નસીબ અજમાવવા મુંબઈ આવ્યો હતો અને એનું નામ હતું શાહરૂખ ખાન). 'સીઆઈડી' સિરીયલમાં ય આશુતોષે થોડા એપિસોડ્સ કર્યા (૧૯૯૮). 'નામ' (૧૯૮૬), 'સલીમ લંગડે પે મત રો' (૧૯૮૯), 'ચમત્કાર' (૧૯૯૨), 'કભી હાં કભી ના' (૧૯૯૩) જેવી ફિલ્મોમાં છોટી-મોટી ભૂમિકાઓ કરી, ખૂબ કોશિશ કરી, પણ આશુતોષ એક એક્ટર તરીકે ઈન્ડસ્ટ્રીમાં ખુદને એસ્ટાબ્લિશ ન જ કરી શક્યા.