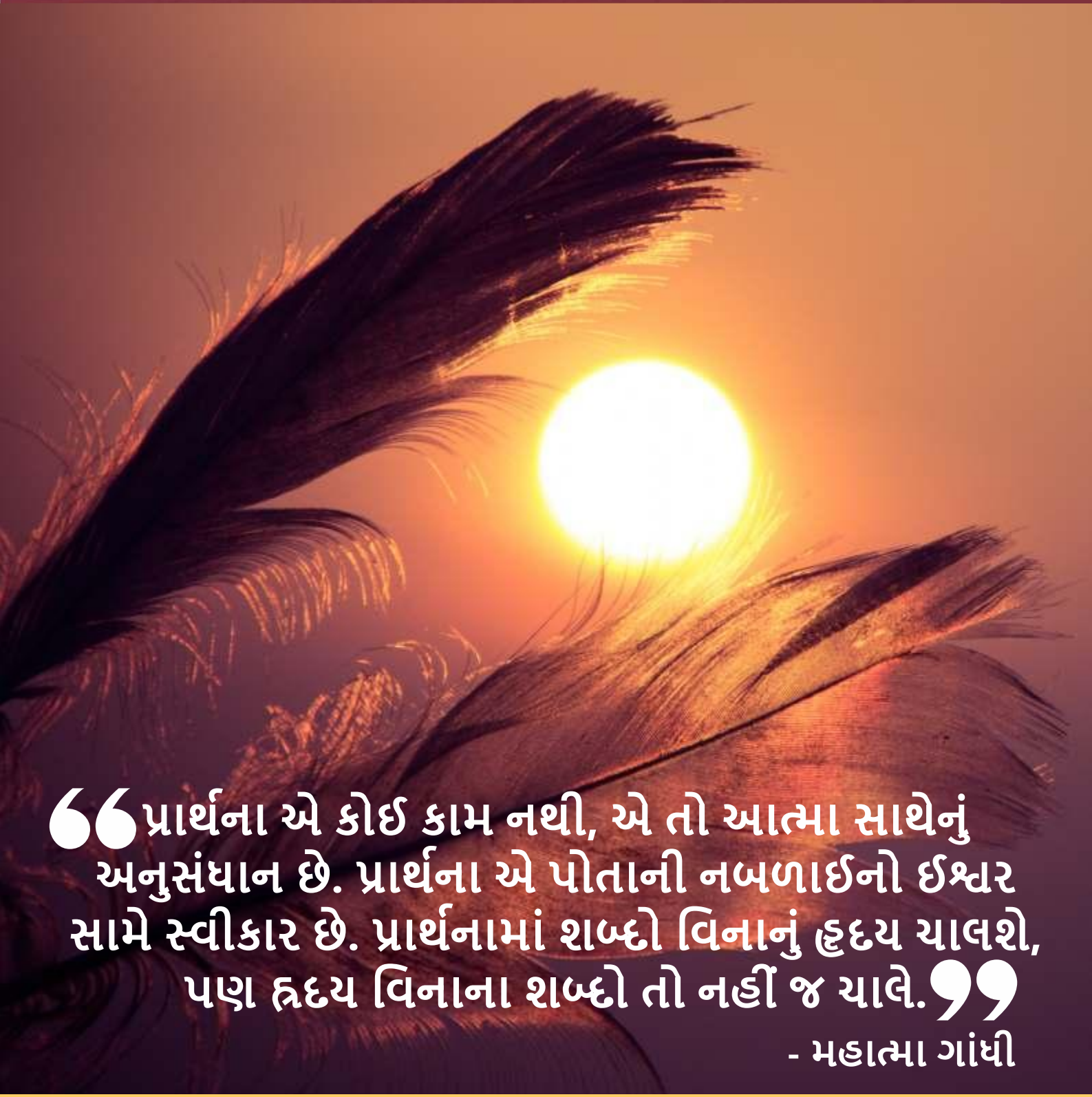
E-magazine

# the Heart

સ્વસ્થ સમાજનું સર્જન

જુલાઈ -૨૦૧૯ | theheartmagazine1@gmail.com | ૭૮૭૪૪૪૯૧૪૯ | વર્ષ-૧ • અંક-૩

તંત્રી-નેલ્સન પરમાર | મેનેજિંગ તંત્રી - શૈલેષ રાઠોડ | સહ તંત્રી-જિગીષા રાજ



"પ્રાર્થના એ કોઈ કામ નથી, એ તો આત્મા સાથેનું અનુસંધાન છે. પ્રાર્થના એ પોતાની નબળાઈનો ઈશ્વર સામે સ્વીકાર છે. પ્રાર્થનામાં શબ્દો વિનાનું હૃદય ચાલશે, પણ હૃદય વિનાના શબ્દો તો નહીં જ ચાલે."

- મહાત્મા ગાંધી

The Heart
સ્વસ્થ સમાજનું સર્જન

વર્ષ - ૧

અંક - ૩

તારીખ - ૧ જુલાઈ ૨૦૧૯

તંત્રી - નેલ્સન પરમાર

લેખ, કવિતા, શુભેચ્છા, શિક્ષણને લગતી માહિતી, કાયદાકીય માહિતી કે અન્ય જરૂરી લેખ અને માહિતી અમને તારીખ ૨૦ જૂન સુધીમાં વર્ડ ફાઈલમાં આપના એક ફોટો અને મોબાઈલ નંબર સાથે ઈ-મેઈલથી મોકલી આપશો.

નોંધ- મેગેઝિનમાં છપાતા લખાણ અને જાહેરાત માટે તંત્રી કે મેગેઝિન જવાબદાર રહેશે નહીં.

જાહેરાત આપવા માટે સંપર્ક કરો :
theheartmagazine1@gamil.com,
7874449149

ડીઝાઈન :
રાવજીભાઈ (રાજુ) એલ. ખ્રિસ્તી
9726369172

# અનુક્રમણિકા

1 તંત્રી લેખ
2 લકવા જેવું નહિ, પણ લખવા જેવું લખીએ - હસમુખ ક્રિશ્ચિયન
3 સ્ત્રી હોવું - નોયલ ખ્રિસ્તી
4 સાહિત્યના સીમાસ્તંભ -જિગીશા રાજ
5 આજની યુવા પેઢી ક્યાં છે? - નેલ્સન પરમાર
6 વોટર થેરાપી - જ્હાનવી પરમાર
7 તમારા હૃદયને જાણો - Dr. Rincy Patel
8 કલમથી કવિતા સુધી - કલ્પેશ સોલંકી ' કલ્પ '
9 ભણતર અને ચણતર -માથુર વસાવા
10 મારા મનની વાતો - આશિષ શાહ
11 રોયલ ઈનફીલ્ડ બુલેટ - હાર્દીક લાંઘણોજા
12 પુસ્તક પરિચય - હિમાંશુ મેકવાન
13 આજે એક નાની વાત - સંજય રૉન્ઝા
14 THE PROBLEM..!! - Aanika A. Neel
15 જીના ઇસીકા નામ હૈ! - શૈલેષ રાઠોડ
16 વિદ્યાર્થી, પરીક્ષા અને ગુડલક પેન-ચોકલેટ - જીતેન્દ્ર વાઘેલા
17 ફેક ન્યુઝ અને તેના નિવારણના ઉપાયો. - અંકુર દિનેશ ગામીત
18 અમૂલ્ય જીવનની ભેટ - અર્લીના અલ્કેશ કોન્ટ્રાકટર
19 પુરુષ - ચાર્મી હિતેશ પટેલ

તંત્રી
નેલ્સન પરમાર

સહ તંત્રી
જિગીષા રાજ

મેનેજિંગ તંત્રી
શૈલેષ રાઠોડ

સંપાદક
હસમુખ ક્રિશ્ચિયન

પ્રકાશક
સુધીર પરમાર

પ્રૂફ રીડર
અક્ષયકુમાર દરજી
( M.A B.ed, ગુજરાતી )

## તંત્રી લેખ

હેલો, કેમ છો બધાં ? મને ખબર જ છે તમે બધાં મજામાં જ હશો. ભારતની ચૂંટણી પુર્ણ થઈ ગઈ, નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ ફરીથી એકવાર વડાપ્રધાન પદ શોભાવ્યું, ભારત પાકિસ્તાન મેચમાં ભારત જીતી ગયું જેની ખુશી સમગ્ર દેશમાં મનાવમાં આવી, વચ્ચે એક વાવાઝોડું પણ આવી ગયું અને ગુજરાત તેમાંથી સહીસલામત રહ્યું, આ મહિને આર્ટીકલ - ૧૫ નામની ફિલ્મ આવી જેનો થોડાંક વિરોધ વચ્ચે પણ રીલીઝ થઈ અને ફિલ્મના જોનાર દર્શકો ફિલ્મને સમાજની વાસ્તવિકતા બતાવી રહ્યાં છે. અને દરેકે જોવી જ જોઈએ એવી વિનંતી પણ કરે છે. દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ વરસાદ નું આગમાન થયું અને ખેડૂતોના આનંદનો પાર ન રહ્યો સાથે અમદાવાદ જેવા શહેરમાં રોડ ધોવાઈ ગયા અને ખાડા પણ પડ્યા. જેની સોશિયલ મિડિયા પર મજાક બની અને લોકોએ આનંદ પણ લીધો.અમારે ફરીથી એકવાર તમારો દરેકનો ખૂબ આભાર માનવો છે કારણ કે અમારી The Heart - E magazine નાં જૂન મહિનાના  અંકને તમે અઢળક પ્રેમ આપ્યો અને આવકાર્યો આપના એ પ્રેમના માટે અમે આભારી છીએ. હવે આ જુલાઈ મહીનામાં નવા અંક સાથે આપની સમક્ષ આવી રહ્યાં છીએ ત્યારે ફરીથી આપનાં પ્રેમ અને શુભેચ્છાની જરુર છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ અંક પણ તમને ગમશે.આ બધી વાતોમાં તમને એક ખૂશ ખબર આપવાની તો ભુલાઈ જ ગઈ આ મહિનાથી અમે અમારી વેબસાઈટ પણ ચાલું કરી છે " www.theheart.in " હવે વેબસાઇટ ઉપર દરરોજ અલગ અલગ પ્રકારના લેખ, સમાચાર વાંચી શકશો એ સાથે તમે અમારી મેગેઝિનના બધાં અંક વેબસાઈટ પરથી ડાઉનલોડ કરી શકો છો.આપનાં પ્રેમ અને સહકાર બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

**તંત્રી - નેલ્સન પરમાર**

# લકવા જેવું નહિ, પણ લખવા જેવું લખીએ.

હસમુખ ક્રિશ્ચિયન

લેટિન ભાષામાં એક જાણીતી કહેવત છે. " વોક્સ પોપુલી વોક્સ દેઈ ( Voxpopulivox Dei )" અર્થાત લોકોનો અવાજ એ જ ઈશ્વરનો અવાજ છે. પ્રસ્તુત કહેવત સંચાર માધ્યમો મારફતે લેખન-કથન કરનાર હર કોઈને લાગુ પડે છે. કોમ્યુનિકેશનના આ મુખ્ય અંગો દુનિયાને આપણા ઓરિજિનલ વ્યક્તિત્વથી રૂબરૂ કરાવતા હોવાથી સમયે સમયે તેમાં નિખાર લાવતા રહેવું જરૂરી છે. લેખન-કથન કુદરતી બક્ષિસ છે એ સાચી વાત પણ સુષુપ્ત સર્જન શક્તિ તાલીમના અભાવે ઘણા કિસ્સાઓમાં નાશ પામે છે. તાલીમ મળે તો એ ખીલી ઉઠે છે. પ્રત્યેક મનુષ્યમાં કંઈને કંઈક સર્જનના બીજ પડેલા છે તેના પર મહેનત કરવાથી સારી ફસલ લણી શકાય છે. લેખન-કથન દ્વારા આપણે જાહેર જીવનમાં મહત્વનો રોલ અદા કરતા હોવાથી આ બન્ને પાસાંને અસરદાર બનાવનાર કેટલાક મુદ્દાઓ નીચે નોંધ્યા છે.

- જેતે વિષયે લેખન-કથન માટે સારા વાચક અને શ્રાવક( લીસનર ) બનવું. પાયાની જરૂરિયાત છે. આ બાબતોનો આભવ ઢાંકયો રહેતો નથી.
- કોઈ ઘટનામાં કશુંક કહેવા જેવું, લખવા જેવું લાગે તેને અખબારી આલમમાં News worthy ગણવામાં આવે છે. ઘટનામાં આ છે કે નહીં તે

- એની કશી અસર કે પ્રભાવ પડે છે ?
- એ બાબત અસામાન્ય, અલગ પ્રકારની, ચીલા ચાલુ નહિ એવી, નવાઈ પમાડે, કુતૂહલ જગાડે તેવી છે ?
- એની સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિ કે લોકોનું મહત્વ છે ?...જેવી ઘણી બાબતોથી નક્કી થાય છે.

- કંઈ બાબતો મહત્વની ગણવી ? માનવમૂલ્ય ધરાવતી કોઈપણ ઘટના પર લેખન-કથન કરી શકાય. જેમકે

- આર્થિક, રાજકીય, ધાર્મિક કે સામાજિક રીતે વિશાળ જનસમુદાય ને અસર કરતી બાબતો.

- આપણી સુવિધા માટે સરકાર દ્વારા ઉભા કરાયેલા વિભાગો પોતાની જવાબદારીઓમાં લાપરવાહી દાખવે.

- આખા વર્ગને ( વિદ્યાર્થી, મજૂર, સ્ત્રી, વિધવા, બેકાર, ગરીબ,શોષિત...) અસર કરતી બાબતો

- વ્યસનો, અંધશ્રદ્ધા, કુરિવાજો, સામાજિક ભેદભાવ, સ્ત્રી-પુરુષ અસમાનતા.... જેવી સામાજિક

બદીઓ.

- નાગરિક સુવિધાને ધ્યાનમાં રાખીને ઘડાયેલા કાયદાનું ઉલ્લંઘન. જેમકે ટ્રાફિકના નિયમો,

ધૂમ્રપાન, પ્રદુષણ...

- ચોરી, સ્ત્રીઓની છેડતી,અત્યાચાર... જેવી ગુનાહિત પ્રવૃત્તિઓ

- સામાજિક મૂલ્યોને બટ્ટો લગાડનારી બાબતો

- સરકાર કે સંસ્થા દ્વારા થયેલ પ્રેરણાત્મક પ્રવૃત્તિ. આ ઉપરાંત ચૂંટણી પ્રચાર, રમત-ગમત, ઝુંબેશ, હડતાલ,રમખાણો,કુદરતી કે માનવ સર્જિત હોનારતો, નવી શોધખોળ, પર્યાવરણ કે યુદ્ધ જેવી બાબતોમાં news worthy હોય છે.

- લેખન-કથન સંદર્ભ તરીકે સચવાતું હોવાથી ભવિષ્યમાં તેને લઈને નીચું ના જોવું પડે તે માટે

સત્ય સાથે જ બાથ ભરી રાખવી.

- સત્યને સમાજ આગળ રજૂ કરવું નાનું સૂનું કામ નથી.આ માટે ચપળતા, તટસ્થતા, જાગૃત

દિમાગ અને હિમત કેળવવી અનિવાર્ય છે.

- કલમ તલવાર કરતાં પણ ધારદાર ગણાય છે એટલે લખ્યા બાદ ચકાસી લેવું કે આપણી

કલમની ધાર વર્તાય છે કે બુઠ્ઠી થઈ ગઈ છે ?.

# સ્ત્રી હોવું

રેવ. નોયલ ખ્રિસ્તી

દરેક ધર્મમાં ,ધર્મશાસ્ત્રમાં શરૂઆતથી જ અને યુગો યુગોથી સ્ત્રી વિશે અલગ અલગ વર્ણનો, માન્યતાઓ,સમજ આપવામાં આવેલી જોવા મળે છે. ભારત દેશની જો વાત કરવામાં આવે તો શરૂઆતથી જ અંગ્રેજોના સમયકાળ સુધી સ્ત્રીને નિચલું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે, સ્ત્રીને નબળી, બુદ્ધિ વગરની, ઘરની ચાર દીવાલો વચ્ચે બંધ અને ઘરનું કામ કરવું, ગુલામ તરીકે જોવામાં આવી છે, ઉપરાંત સ્ત્રી ઉપભોગનું સાધન બાળકો પેદા કરવાનું મશીન માનવામાં આવી છે.

ભારતીય દર્શનની જો વાત કરવામાં આવે તો ભારતમાં સતીપ્રથા, બાળકીને દૂધપીતી કરવાનો રિવાજ, દહેજપ્રથા ,દેવદાસીપ્રથા આ બધા કુરિવાજોના નામે સ્ત્રી સાથે અન્યાય, અત્યાચાર, શોષણ, જુલમ થતો આવ્યો છે, જ્ઞાતિ પ્રથાના સમયમાં બ્રાહ્મણ,ક્ષત્રિય,વૈશ્ય અને શુદ્રના નામે ચાલતા શોષણમાં શુદ્રનો પડછાયો પણ પડવાથી અપવિત્ર થઇ જતા સવર્ણો શુદ્રોની સ્ત્રીઓ સાથે વ્યભિચાર કરવામાં અપવિત્રતા અનુભવતા નથી.

શરૂઆતથી જ નીચલા વર્ગની સ્ત્રીઓ શારીરિક, માનસિક શોષણનો ભોગ બનતી આવી છે પુરુષએ સહેજ પણ સાંખી લેવા માંગતો નથી કે પોતાની સ્ત્રી પોતાના કરતા ઊંચો દરજ્જો મેળવે કે પોતાના કરતા ઊંચા સ્થાને બેશે. આ બાબતોની પાછળ ઘણા કારણો જવાબદાર છે, ઉશ્કેરણી,સમજદારીનો અભાવ અને શિક્ષણનો અભાવ મુખ્ય કારણો છે.

હાલના સમયની પરિસ્થિતિ પણ કઇક અલગ છે જેમાં સ્ત્રી પરના અત્યાચારો, ગુનાઓ, કેસો ,શોષણ, જુલમ ઓછા થતા હોય કે ઓછા જોવા મળતા હોય વૈશ્વિક ધોરણે જોવામાં આવે તો આજે ઘણા દેશોમાં સ્ત્રી પરના પ્રતિબંધો,અસમાનતા,સ્ત્રીની અસલામતી એ વાતની સાક્ષી પુરે છે કે આજે પણ પુરુષ સમાજ એજ માનસિકતામાં જીવે છે કે સ્ત્રી એટલે પોતાનાથી ઉતરતી.

આતંકી સંગઠનો જેવાકે ISIS,અલ-શબાબ, ગલ્ફના દેશો,આફ્રિકાના દેશોમાં આજેપણ કટ્ટરવાદી પંથો દ્વારા હજારો સ્ત્રીઓ, શાળામાં ભણતી બાળકીઓ ને ઉઠાવી જઇને તેમનો બળાત્કાર કરવામાં આવે છે, તેમના પર દમન ગુજારવામાં આવે છે. હૃદયને કંપાવી દેતી વેદનામાંથી સ્ત્રીઓ પસાર થઇ રહી છે. ઘણા દેશોના કાયદામાં સ્ત્રીઓને વાહન ચલાવવા દેવામાં આવતું નથી, મતાધિકાર આપવામાં આવ્યો નથી, (વિશ્વની પ્રથમ લોકશાહી ગણાતા અમેરીકામાં પણ શરૂઆતમાં સ્ત્રીઓને મતાધિકાર આપવામાં આવ્યો ન હતો. યુરોપના ઘણા દેશોમાં પણ એજ સ્થિતિ હતી) ગલ્ફના અને આફ્રિકાના ઘણા મુસ્લિમ દેશોમાંતો સ્ત્રીઓએ બુરખા

વગર બીજું કોઇ પરિધાન ધારણ કરવાની મનાઇ છે. હમણાં થોડાજ સમય પહેલા સુદાનમાં બે ખ્રિસ્તી છોકરીઓને ૪૦ કોરડા ના ફટકા મારવાની સજા કરવામાં આવી કારણ એટલું જ કે તેમણે દેશના કાયદાની વિરુદ્ધ જઇને જીન્સ પેન્ટ અને ટી-શર્ટ પહેર્યા હતા. આજે વૈશ્વિક ધોરણે સ્ત્રી સામેના ગુનામાં નોંધપાત્ર વધારો થઇ રહ્યો છે. ૧૦૦૦ પુરુષોએ સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ ૭૦૦ થી ૮૦૦ ની વચ્ચે છે. આ આંકડાઓ બતાવે છે કે આજેપણ સ્ત્રીઓને સ્વીકારવામાં લોકો સંકોચ અનુભવે છે.

પુત્રપ્રાપ્તિની ઝંખના રાખતા એવા ઘણા કુટુંબો છોકરીના જન્મને ના સ્વીકારતા બાળકીઓને બેરહેમીથી માતાના ગર્ભમાંજ મારી નાંખતા વિચાર પણ કરતા નથી, ભારત જેવા દેશમાં પાંચ વર્ષ કરતા નાની બાળકીઓના ગેન્ગરેપ થાય છે ( પાંચ વર્ષ નો આંકડો તો મોટો છે બે વર્ષ કરતા નાની કુમળી બાળકીઓને પણ બળાત્કાર થતા હોય એવા કિસ્સા આપણા દેશમાં ક્યાં ઓછા છે) જે ભારતની સ્ત્રીઓની સલામતી પ્રત્યેની નિષ્ફળતા સાબિત કરે છે જાહેર રસ્તાઓમાં, ઘરોમાં, શાળામાં , નોકરીના સ્થળોમાં આજેપણ સ્ત્રીઓ અસલામત છે અને એટલા માટે થોડા સમય પહેલા સમાચારપત્રો, છાપાઓ એક વાત પોકારી પોકારીને કહેતા હતા કે ભારત સ્ત્રીઓની અસલામતીમાં મોખરાનું સ્થાન ધરાવતું રાષ્ટ્ર છે. ભારતમાં બળાત્કાર વિરોધી કાયદા હોવા છતાં, સ્ત્રી ગુનાઓ સામેના કાયદા હોવા છતાં નિર્ભયાકાંડ, કઠુંઆકાંડ,અલીગઢ જેવી ઘટનાઓ રોકી શકાતી નથી જેની પાછળ ઘણા પરિબળો જવાબદાર છે.

આજે દેશમાં સ્ત્રીસશક્તિકરણ "બેટી બચાવો અને બેટી પઢાઓ" ની વાતો કરવામાં આવે છે પણ અમલના નામે શૂન્ય

છે, તેમાં કોઈજ બદલાવ જોવા મળતો નથી અને મળે પણ ક્યાંથી રાજકારણીઓ જાતે આજે સ્ત્રીઓનું અપમાન થાય તેવા નિવેદનો કરતા રહે છે. ધાર્મિક સાધુઓ,સંતો આજે પોતાના આશ્રમોને વ્યભિચારના, બળાત્કારના અખાડા બનાવી બેઠા છે ,લોકોની માનસિકતા,વિચારસરણી એટલી હદે વિકૃત,પાંગળી બની ગઈ છે કે જ્યાં સુધી તેમાં ધરમૂળથી પરિવર્તન ન આવે ત્યાં સુધી સ્ત્રીઓ સામેના ગુના રોકવા મુશ્કેલ છે.

એકતરફ દુનિયા અને ભારત ઉપરોક્ત સ્થિતિમાં છે જયારે બીજી બાજુ "સ્ત્રી હોવું" એ માન-સન્માનની, ગર્વની વાત પણ ગણવામાં આવે છે. 21મી સદીમાં સ્ત્રીઓ આજે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં પાછળ નથી આજે સ્ત્રીઓએ પ્રગતિના ક્ષેત્રોમાં પુરુષોને પણ પાછળ ધકેલી દીધા છે શિક્ષણની બાજુઓ જોવામાં આવે તો છોકરા કરતા છોકરીઓ વધુ અભ્યાસુ છે અને નોકરીની જગ્યાઓમાં પણ આજે વધારે પ્રમાણમાં છોકરીઓ આગળ પડતું સ્થાન ધરાવે છે એવું કોઈ ક્ષેત્ર નથી, કે કોઈ જગ્યા નથી જ્યાં સ્ત્રીના પહોંચી શકે.

વિશ્વના પ્રથમ મહિલા વડાપ્રધાન બનેલા શ્રીમાવો ભંડારનાઇકા (શ્રીલંકા)એ સાબિત્ત કરી બતાવ્યું કે સ્ત્રી દેશના સર્વોચ્ચ સ્થાન સુધી જઈ શકે છે, વિશ્વની સૌથી મોટી લોકશાહી એવા ભારતના પ્રથમ મહિલા વડાપ્રધાન શ્રીમતી ઇન્દિરા ગાંધી છે, અને પોતાની પ્રતિભાથી લોકોને પ્રભાવિત કરી દેનાર શ્રીમતી પ્રતિભાબેન પાટીલ ભારતના રાષ્ટ્રપતિ પણ બની શકે છે. કલ્પના ચાવલા,સુનિતા વિલિયમ્સ જેવી સાહસિક સ્ત્રીઓ અવકાશમાં પણ પગ મૂકીને એ સાબિત કરી ચુકી છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતા કોઈપણ રીતે ઉતરતા દરજ્જાની નથી. નિર્મલા સિતારમન ભારતના પ્રથમ મહિલા નાણામંત્રી પણ બની શકે છે.

હિલેરી ક્લિન્ટન અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખની ચૂંટણી પણ લડી શકે છે આજે સ્ત્રી ધારેતો જર્મનીના ચાન્સેલર પણ બની શકે છે અને બ્રિટનના પ્રધાનમંત્રી પણ બની શકે છે. ભારતમાં બસના ડ્રાઇવર થી લઇને કંડકટર સુધીની નોકરીમાં સ્ત્રીઓ આગળ પડતું સ્થાન ધરાવે છે. આજે સ્ત્રીઓ મુખ્યમંત્રી બનીને આખા રાજ્યનો વહીવટ કરી શકે છે. ( આનંદીબેન પટેલ, મમતા બેનર્જી, વસુંધરા રાજે, માયાવતી, શીલા દીક્ષિત,જયલલિતા,મહેબૂબા મુફ્તી.....વગેરે વગેરે ) એવા તો ઘણા ઉદાહરણો આપી શકાય છે જ્યાં સ્ત્રીઓએ હરણફાળ પ્રગતિ કરી છે. સ્ત્રી આજે IPS, IAS, કલેકટર બનીને પોતાની પ્રતિભા સાબિત કરી ચુકી છે.

જ્ઞાનની આ સદીમાં દરેક અશક્ય કામને સ્ત્રીઓએ શક્ય બનાવ્યું છે આજે સ્ત્રીનું સ્થાન ઘરની ચાર દીવાલોમાં બાળકો સાચવવા, પૂરતું રહ્યું નથી આજે પુરુષોએ પરાઠા અને સ્ત્રીઓ એ કરાટા શીખવાની નોબત આવી છે. ઘરનો 50 ટકા કરતાં વધારે ખર્ચો સ્ત્રીઓની આવકમાંથી થતો જોવા મળે છે, હવે પુરુષોએ આ સત્યને સ્વીકારી ને સમય સંજોગો સાથે તાલમાં તાલ મિલાવવાની જરૂર છે.

સ્ત્રીઓની આટલા મોટા પાયે પ્રગતિ થતી હોવા છતાં તેની વિરુદ્ધના ગુનાઓ અટકવાનું નામ લેતા નથી એટલે તો ક્રાઇમ પેટ્રોલ, ક્રાઇમ એલર્ટ, સાવધાન ઇન્ડિયા, ક્રાઇમ વોચ જેવા કાર્યક્રમો બતાવીને સ્ત્રીઓને સાવચેત થવા જણાવવામાં આવે છે.

હું પોતે એ વાત નો સાક્ષી છુ કે "સ્ત્રી હોવું" કેટલું અઘરું છે એક સ્ત્રી સવારે વહેલી ઉઠે ઘરનું કામ કરી ને પતિ,બાળકોમાટે બધીજ વ્યવસ્થાઓ કરીને નોકરી કરવા જાય, કામ કરવા જાય અને સાંજે પાછા આવીને પણ એજ કામમાં જોડાઈ જવાનું અને એ ત્યાં સુધી કે ઘડિયાળ ટકોરા મારીને એ સંકેત ના આપે કે બસ બહેન હવે સુઈજા સવારે ઉઠીને એજ કામ કરવાનું છે. ઉપરાંત ઝગડા, થાક, નિરાશા ,ચિંતાઓ આ બધુ તો જાણે કે ગાળીને પી જવામાં આવ્યું હોય તેમ એકનું એક કામ કરવામાં સ્ત્રી ક્યારેય થાકતી નથી કંટાળતી નથી.( હું પોતે સેવાના આ દિવસોમાં એકલો રહું છુ ત્યારે ઘરનું કામ કપડાં વાસણ કચરા પોતુએ બધુ મારા માટે કંટાળાજનક બની રહે છે એ જોતા સ્ત્રીજાતને સલામ છે મારી).

" સ્ત્રી હોવું " કેટલું મુશ્કેલ છે એ હું જાણું છુ એક દીવસ માટે પણ જો કોઈ પુરુષને સ્ત્રીનું સ્થાન આપવામાં આવે તો બીજા દિવસે તે એ જગ્યા લેવાનું પસંદ ના કરે તેવી સ્થિતિમાં સ્ત્રીઓનું સ્થાન છે.

આજે જોવા મળતી સ્થિતિમાં દુનિયા અને દેશને આ ગંભીર પ્રશ્નમાંથી બહાર લાવવા શું કાયદા બદલવાની જરૂર છે? પુરુષે પોતે બદલાવું પડશે પોતાની વિચારસરણી,બદલવી પડશે તો જ વિશ્વમાંને ભારતમાં સ્ત્રી વિરુદ્ધના ગુનાઓમાં ઘટાડો જોવા મળશે, જો સ્ત્રીને માન-સન્માનની નજરથી જોવામાં નઈ આવે તો આવી જ સ્થિતિ ચાલુ રહેશે પછી કાયદા બદલાય,બંધારણ બદલાય,કે નિયમો બદલાય કોઈ ફેર નઈ પડે.

માણસે માણસ બનવું પડશે પોતાના વિચારો નજર બદલવી પડશે તો જ સ્ત્રીનું રક્ષણ થઇ શકશે ભારત સ્ત્રીઓ માટે સલામત દેશ બનશે તો જ અલીગઢ જેવી ઘટના નઈ બને તો જ નિર્ભયાકાંડ અટકશે તો જ કઠુઆકાંડ નઈ બને.

મારી નજરમાં સ્ત્રી માન-સન્માનનું પાત્ર છે, મેં કરેલા અનુભવોમાં મારી માતા બહેનો અને મારા ઘરની સ્ત્રીઓના જોયેલા જીવનોમાં ખરેખર એજ બાબતનો ઉલ્લેખ કર્યો છે કે "સ્ત્રી હોવું" કેટલું અઘરું છે.

**રેવ. નોયલ ખ્રિસ્તી**
અનારા ,કઠલાલ

# સાહિત્યના સીમાસ્તંભ

સહ તંત્રી-જિગીષા રાજ

પત્રકાર, લેખક અને ડાયરેક્ટર તરીકે પોતાની અમૂલ્ય સેવાઓ આપી ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી અને મલયાલમ જેવી જુદી જુદી ભાષાઓમાં પદ્ પુસ્તકો આપનાર ફાધર વર્ગીસ પોલ પોતે જ એક એવું નામ છે કે આપણા સમાજનું કોઈ પણ ઘર એમના એકાદ પુસ્તક વિનાનું નહીં હોય. સામાજિક જવાબદારીના ભાગરૂપે અને સાંપ્રદાયિક વાડાબંધી સિવાયનું તેમનું લખાણ બાળકો અને યુવાનો માટે ખૂબ જ પ્રેરણાત્મક રહ્યું છે.

તેમના ઇન્ટરવ્યુમાં એક રસપ્રદ માહિતી એમણે મને આપી. મારો પ્રશ્ન હતો, કે તમે ગુજરાતી કેવી રીતે શીખ્યા અને એવી કઈ ઘટના હતી કે જેણે અમને ગુજરાતી બોલવા અને આટલું બધુ સર્જન ગુજરાતીમાં કરવા પ્રેર્યા. ત્યારે ફાધરનો જવાબ હતો કે તેઓ સૌ પ્રથમ વાર વડતાલમાં પેરિશમાં જોડાયા હતા. ત્યાંના પેરિશ પ્રિસ્ટ ફાધર હુઆન હીલ ત્યાંના લોકો સાથે ગુજરાતીમાં વાતો કરતાં અને ત્યારે ફાધરને માત્ર 'કેમ છો' જેટલું જ આવડતું. એટ્લે એ ઘટના પછી ફાધર એકદમ ગુજરાતી ભાષામાં ઊંડા ઉતારવા લાગ્યા અને એ જ ભહમાં તેમણે પોતાનું જીવન સમર્પિત કર્યું.

ફા. વર્ગીસ પોલ, એસ.જે.

ફાધર વર્ગીસ પોલનો જન્મ કેરળમાં ૧૯૪૩ના મે માસની ૩૧મી તારીખે થયો હતો. ત્યાંની સ્થાનિક ભાષામાં જ તેમણે હાયર સેકન્ડરી સુધીનો અભ્યાસ કર્યો અને ૧૯૬૩માં અમદાવાદ ખાતે ઇસુસંઘની શાખામાં જોડાયા અને ચૌદ વર્ષની લાંબી તાલીમ પછી રોમ ખાતે ૨૧ જૂન, ૧૯૭૭ માં પુરોહિત દીક્ષા લીધી. તેઓના કુટુંબમાં પાંચ ભાઈઓ અને ચાર બહેનોમાં તેમનો બીજો નંબર અને એક પરંપરાગત કેથોલિક કુટુંબની જેમ તેમના કુટુંબમાંથી બે ભાઈ ફાધર, જેમાં એક તે પોતે અને બીજા ભાઈ SDB છે. જ્યારે ત્રણ બહેનો સિસ્ટર છે, જેમાં મોટી બહેન પંજાબમાં અને નાની બે બહેનો ગુજરાતમાં છે.

ફાધર અમદાવાદ ખાતે ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાંથી સંસ્કૃત અને ગુજરાતી સાથે બી.એ. થયા અને પૂણે ખાતેથી તેમણે જ્ઞાનદીપ વિદ્યાપીઠમાંથી તત્વજ્ઞાનમાં અને રોમમાં ઇટાલી ખાતે ગ્રિગોરિયન યુનિવર્સિટીમાંથી ધર્મશાસ્ત્રમાં અનુસ્નાતકની ડિગ્રી મેળવી છે. તો, વળી અમેરિકા અને ઇંગ્લેન્ડમાં તેમણે વ્યાવસાયિક પત્રકારત્વનો અભ્યાસ પણ કરેલો છે. ત્યારબાદ ફાધરે પંદરેક વર્ષ ગુજરાતી કૌટુંબિક માસિક દૂતના તંત્રી તરીકે અને એ પહેલા દિલ્હી ખાતે ચારેક વર્ષ સાઉથ એશિયન રિલીજીયસ ન્યૂઝ સંસ્થાના ફાઉન્ડર અને ડાયરેક્ટર તરીકે સેવા આપી છે.

ફાધર વર્ગીસે એક સાથે ચાર ચાર ભાષાઓમાં જબરજસ્ત પ્રભુત્વ સાથે સર્જન કર્યું છે. તેમના સર્જનોમાં મુખ્યત્વે અનુવાદ, તંત્રી લેખ, નિબંધ, પ્રવાસ અને સંસ્મરણ, રેખાચિત્રો, સંપાદન, ટૂંકી વાર્તાઓ અને વિવેચનને ગણી શકાય. તેમણે તેમના સર્જન માટે રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય એવોર્ડસ મળેલા છે.

૧૯૭૩ અને ૧૯૭૪માં બંને વર્ષમાં તેમણે 'ધ ન્યુ લીડર' રાષ્ટ્રીય નિબંધ સ્પર્ધામાં પ્રથમ ઈનામ મળેલ હતું. તો ૨૦૦૧ સપ્ટેમ્બરમાં તેમને નિરાશ્રિત પ્રજાઓ સાથેની હમદર્દી માટેનું આંતરરાષ્ટ્રીય ઈનામ મળેલું. જ્યાં તેમના લેખ 'આપણા નિર્વાસિતો અને અભ્યાર્થીઓ' લેખ માટે આંતરરાષ્ટ્રીય કેથલિક અખબાર પરિષદ, જીનીવા, તરફથી ફ્રીબુર્ક, સ્વિત્ઝરલેન્ડ ખાતે મળેલું. ૨૦૦૨માં તેમને ગિરા ગુર્જરી સાહિત્યિક નિબંધ વિભાગમાં 'પ્રેમની સંસ્કૃતિ' નામે પુસ્તક માટે પ્રથમ ઈનામ કલા ગુર્જરી ટ્રસ્ટ, મુંબઈ તરફથી મળેલું. તો ૨૦૧૦માં તેમને અસમ્તા અભિવાર્દ્ધક સાહિત્ય અભિયાન નડિયાદ તરફથી સાક્ષર શ્રી ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠી 'સાહિત્ય રત્ન' એવોર્ડ પણ મળેલ છે. તો પ્રૌઢ નિબંધ વિભાગમાં ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી પારિતોષિક તરફથી તૃતીય ઈનામ પણ મળેલ છે. તો ઇન્ટર રિલીજીયસ કોન્ફ્લિકટ્સ એન્ડ ચેલેંજિસ ઓફ પીસ, બરકીના ફાસો, ૨૦૧૦ તરફથી તેમને પુરસ્કાર મળેલ છે અને સાથે જ કોલમ્બો, શ્રીલંકા તરફથી એ જ વર્ષે મીડિયા ચેલેંજિસ એમિસ્ટ કલ્ચરલ એન્ડ રિલીજીયસ પુરાલિઝ્મનો પુરસ્કાર પણ મળેલ છે.

હાલમાં ફાધર અમદાવાદ ખાતે ૧૯૮૪થી તેમણે સ્થાપેલી સંસ્થા કેથલિક માહિતી અને સેવા કેન્દ્ર (CISS)ના ડાયરેક્ટર તરીકે સેવા આપે છે અને સાથે જ આંતરરાષ્ટ્રીય કેથલિક અખબાર પરિષદ (UCIP)માં અજીવન માનદ સભ્યપદ મેળવી પોતાનું યોગદાન આપી રહ્યા છે. તો બીજી તરફ ગુજરાતી લેખક મંડળના પણ ચેરમેન તરીકે પોતાની સેવા આપી રહ્યા છે. આ સાથે જ ફાધર પોતાના લેખ અને સંશોધન પેપર રજૂ કરવા લગભગ આખા વિશ્વની સફર કરી આવ્યા છે એમ કહીએ તો ખોટું નહીં ગણાય.

ફાધર વર્ગીસના પુસ્તકોની યાદી બહુ જ મોટી છે, જે અહીં સમાવવી અઘરી છે, તો તેમના કેટલાક ખાસ અને અચૂક વાંચવા અને વસાવવા લાયક પુસ્તકોના નામ આપું છું, જે તમે ચોક્કસ વાંચજો. હાલમાં જ પ્રકાશિત તેમનું પુસ્તક 'જેની આંખમાં અમી, તેને દુનિયા નમી' તો સહુથી વધુ વંચાઇ રહયું છે અને આખી દુનિયાના ઘણા સ્થળોએથી ફાધરને તેમના પુસ્તકોના રિવ્યુ પણ મળી રહ્યા છે. આ સિવાય 'અવિરત શોધ', યાદગાર અનુભવો', તંત્રીલેખસંગ્રહ 'પ્રેમની પરિક્રમા' તો ખાસ વાંચો અને ગુજરાતમાં ખ્રિસ્તીઓના પ્રદાનનો દસ્તાવેજી અને દળદાર ગ્રંથ એટલે 'વિકાસના હમસફર' જેમાં ગુજરાતનાં અગ્રગણ્ય લેખકોના વિચારો તો ખરેખર ગુજરાતી ભાષાના રેફરન્સ પુસ્તકમાં સમાવી શકાય એટલું ઉપયોગી છે.

**જિગીષા રાજ**
મો) ૯૯૭૪૬૫૭૧૧૩
ઇ-મેઈલ: jigisharaj78@gmail.com

# આજની યુવા પેઢી ક્યાં છે?

નેલ્સન પરમાર

માનવ જીવનનો યુવાનકાળ કોને ન ગમે ! જેમાં ધસમસતી શક્તિ હોય, કંઈક કરી નાખવાની સાહસવૃતિ હોય, હરીફાઈમાં ઉતારવાની હિમત હોય, પોતે કંઈક છે તે બતાવવાની તમન્ના હોય ! આજના વહેતા ટેકનોલોજીના યુગમાં યુવાનો સાવચેતી પૂર્વક ચાલે તો ઘણી ખોટી બાબતો માંથી બચી શકે છે. આજે જ્યારે અલગતાવાદી, ત્રાસવાદ, જાતિવાદી-જ્ઞાતિવાદ, વગેરે જેવા પરિબળો ઉભા થઈ યુવાનોના પ્રગતિનો રસ્તો રોકી રહ્યાં છે, ત્યારે યુવાનોએ રસ્તો વધારે તેજ કરવાનો સમય છે. આજના યુવાનોએ પ્રચંડ યુવાશક્તિનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ કરવા નિષ્ક્રિયતાનું કોચલું દુર કરી કંઈક રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે તૈયાર થવું પડશે.

આજે એમ કહી શકાય કે આજનો સમય એ સોસીયલ મીડિયા, ઈન્ફરમેશન ટેકનોલોજીનો સમય ચાલી રહયો છે. આજના આ વાતવરણની અસર વિકાસની દ્રષ્ટિએ ઓછી અને નુકસાનની દ્રષ્ટિએ વધુ જોવા મળે છે. અને રોજેરોજના આ પરિવર્તનની સૌથી વધુ અસર યુવાનો પર પડે છે. માટે સૌથી વધુ નુકસાન યુવા પેઢી ભોગવી રહી છે.

જીવન અને વિકાસ વચ્ચે અટવાઈ ગયેલા યુવાનો આજે મોંઘવારી, બેરોજગારી, શિક્ષણ, આરોગ્ય, કૌટુંબિક સંબંધો, હતાશા નિરાશા વગેરે બાબતોના પ્રશ્નોને ગળે વળગાડીને રહ્યા છે. આજના યુવાનોના મનમાં જે વાતો છે તે નિરર્થક અને નિરાશાથી ભરેલી છે. આજના સમયમાં યુવાનોમાં જે આવડત છે, તેને દાબી દેવાય છે ? કે પછી યોગ્ય વ્યવસ્થાના અભાવે તેને બહાર લાવી શકતા નથી આવી પરિસ્થિતિમાં યુવાનોએ સ્વયં સંઘર્ષ કરીને તેમાંથી બહાર આવવાનું છે, નહી તો નિરાશા એવી રીતે ઘેરી વળશે કે યુવાની દુઃખ અને હતાશામાં વહી જશે. આજના આધુનિક ટેકનોલોજીના યુગમાં ઈન્ટરનેટ સૌથી મોટું ભયંકર અને નુકસાનકર્તા પરિબળ ગણી શકાય, ઈન્ટરનેટનો દુરુપયોગ યુવાનોની શક્તિ અને મનોબળ નબળા બનાવી દેવાનું કામ કરે છે. આજના સમયે ઈન્ટરનેટ પરથી યોગ્ય માહિતી અને જ્ઞાન મેળવવાને બદલે તેનો દુરુપયોગ વધારે થાય છે, અને તેમાં પણ વોટસએપ, ફેસબુક, ટ્વિટર જેવા સોશીયલ મીડિયાના કારણે યુવાનો પર ઘણી નકારાત્મક અસર પડી છે. વળી યુવાનો પોતાના મિત્રો કે પરીવાર સાથે હળીમળીને વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરવાને બદલે આજે તો ફેસબુક, વોહટસેપ જેવા માધ્યમોથી જોડાયેલા હોય છે, જે કેટલીકવાર માનસિક વિકૃતિ પેદા કરે છે. એવું લાગે છે ધીરેધીરે સોશીયલ મીડિયા શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિને ક્ષીણ કરી રહ્યાં છે. આજના યુવાનને યોગ્ય શિક્ષણના અભાવે અને મળેલ શિક્ષણનો અવ્યવહારુ ઉપયોગના કારણે યુવાનોને નિષ્ફળતા મળી રહી છે, ચારે બાજુથી યુવાનો દારૂ - ગુટખાનું વ્યસન, મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ અને ભ્રષ્ટાચારથી ઘેરાયેલા રહે છે, જીવનમાં કોઈ ધ્યેય નકકી કરવામાં નિષ્ફળતા સાંપડે છે, જેથી આખરે હતાશામાં સરી જાય છે ને ક્યારેક ન ભરવાનું પગલું પણ ભરી બેસે છે. આપણા સમાજમાં મોટાભાગના લોકો યુવાનોને ઉચ્ચશિક્ષણ તેમજ વ્યવસાયલક્ષી માર્ગદર્શન આપવામાં નિષ્ફળ ગયા છે. વાંચતા લખતા આવડે એટલે યુવાનને શિક્ષિત ન જ ગણી શકાય. શાળા, કોલેજ, યુનિવર્સિટીના પરિણામ કે ડિગ્રી મેળવી લેવાથી સાચી કેળવણી નથી મળતી. તેમાંથી જો સંસ્કાર અને આવડત ન મેળવીએ તો તેનું મૂલ્ય કાગળના ટુકડાથી વધારે કંઈ જ નથી. ઘણાં યુવાનો આજે ઉચ્ચ ડિગ્રી મેળવીને પણ નોકરીની શોધમાં ભટકી રહ્યાં છે. ગમે તેટલી ઉચ્ચ ડીગ્રી મેળવ્યા છતા નોકરી મળશે કે નહી તે પ્રશ્ન યુવાનોને સતાવી રહ્યો છે.

એવા ઘણા યુવાનો છે જે કાંઈક કરવા માંગે છે. પણ આપણાથી એવુ ન થાય, આપણે તે ન કરી શકીએ, આપણું કામ નહી જેવા નકારાત્મક વિચારોથી યુવાનોના મન ભરાયેલા છે. એક જાતની લઘુતાગ્રંથિમાં બંધાયેલા છે. તેમને પોતાની જાત પર વિશ્વાસ નથી હોતો કે તેઓ ટે કામ કરી શકશે. આથી આવા વિચારોને કારણે યુવાનોમાં કામ કરવાનો ઉત્સાહ, મહેનત, રસ, ઓછો થઈ જાય છે. તેમની પાસે ચોકકસ આયોજનનો અભાવ હોવાથી સમયનો દુરુપયોગ થાય છે અને સાહસવૃતિ ખીલતી નથી માટે તે અને સંઘર્ષ ભર્યા જીવનમાં હારી જાય છે. આજે કેટલાય યુવક યુવતીઓ પ્રેમની પાછળ પાગલ થાય છે. આકર્ષણને પ્રેમ સમજી આવેશમાં આવી ક્ષણિક ઉત્તેજનાનો ભોગ બને છે. તેની અસર પોતાના અભ્યાસ ઉપર અને જીવન ઉપર પડે છે, ક્યારેક તો એવા પણ કિસ્સા સાંભળવા મળે છે, કે પ્રેમમાં આત્મહત્યા કરી લીધી. ખબર નહી ? આજનો યુવાન કઈ દિશામાં આગળ વધી રહ્યો છે. નાની ઉંમરમાં વ્યસનના રવાડે ચડી જાય છે. અને પોતના જીવનની બરબાદી તે ખુદ કરી બેસે છે. આજનો યુવાન આધુનિકતા પાછળ ભટકી રહ્યો છે. પોતાની જવાબદારીઓથી દુર ભાગી રહ્યો છે. દેશની સાચી સંપતિ યુવાધન આજના આઝાદ ભારતમાં ફરી પાછો ગુલામ બની રહ્યો છે, તે ઈન્ટરનેટ અને કેફી દ્રવ્યનો ગુલામ બની રહ્યો છે, જે ખરેખર આપણા સહુ માટે આ ચિંતાનો વિષય છે. આપણે દુનિયાના દેશો સાથે કદમ મિલાવી,

દેશના વિકાસ માટેની જવાબદારી આ યુવા વર્ગે નિભાવવાની છે. પરંતુ આમ કોઈક ને કોઈક વ્યસનમાં ફસાયેલો યુવાન જવાબદારી નિભાવી શકશે ખરો ?

આજની પરિસ્થિતિ જોતા એમ કહેવું પડે કે યુવાનોએ જાગૃત થવાની ખુબ જરૂર છે. દેશના તેમજ સમાજના વિકાસમાં સહભાગી બની, સાચી દિશામાં આગળ વધવાની જરૂર છે.

આજના ફેસબુક, વોટસએપના યુગમાં યુવાનોને ઈન્ટરનેટ પર હજારો મિત્રો હશે, પણ ઈન્ટરનેટની બહાર કોઈકને રૂબરૂ મળવાનું પણ ગમતું નહી હોય, એમને એવું લાગતુ હશે કે બધું જ કામ સોશીયલ નેટવર્ક પર થતુ હશે. પણ ખરેખર તે તેમની ભુલ ભરેલી માન્યતા છે

જેના કારણે આજે સંબંધોનું તો કોઈ મુલ્ય જ નથી રહ્યું, રોજના હજારો સંદેશાની આપ-લે હોવા છતાં પણ એકબીજા સાથે આત્મીયતા જોવા મળતી નથી. બસ એક જરૂરીયાત સમજી દરરોજ વાતચીત કરતા હોય છે, આત્મીયતા જેવું કશું લાગતું નથી. બસ સ્ટેશન, રેલ્વે સ્ટેશન, શાળા - કોલેજ, રોડ રસ્તા જ્યાં જુઓ ત્યાં યુવાનો મોબાઈલમાં ડુબેલા જોવા મળે છે. માટે આજે ઈન્ટરનેટના વધુ ઉપયોગના કારણે યુવાનો તણાવ અનુભવી રહ્યાં છે. એટલે એવું લાગે છે કે સોશીયલ સાઈટનો સદઉપયોગ કરતા દુરઉપયોગ વધારે થાય છે અને જેના કારણે કેટલાય જીવનો અંધકારમય બની ગયા અને હજું કેટલાક બની રહ્યાં છે. હકીકતમાં તો આ સોશીયલ સાઈટો એકબીજાથી નજીક નહી પણ એકબીજાથી દુર લઈ જઈ રહી છે. આજે દેશની બદલાતી પરિસ્થિતિમાં જાતિવાદી-જ્ઞાતિવાદ માથું ઉંચકી રહી છે, ત્યારે યુવાનોએ તેની ઉપર જઈ એક આગવી ઓળખ ઉભી કરવાની છે. રાજકારણમાં આવી યુવાનોએ દેશના વિકાસને સાચી દિશા બતાવવાની જરૂર છે.

આજની આપણી શિક્ષણ વ્યવસ્થાએ શિક્ષિત બેરોજગાર, પાંચ, દશ કે પંદર હજારના પગારદાર પેદા કરતી એક ફેકટરી બની ગઈ છે. આજના યુવાનને એવા શિક્ષણની જરૂર છે જે વ્યાવહારિક શિક્ષણ આપી શકે, પરિસ્થિતિમાં સામનો કરતા શિખવે, માનવતાના પાઠ શિખવી શકે, માનવી જીવનનું મહત્વ સમજાવી શકે અને જો એમ નહી થાય તો માણસો એકબીજાના અંદરો અંદર દુશ્મન બનીને સમગ્ર દેશને નુકસાનકર્તા થઈ શકે છે. જાગૃત નાગરિક તરીકે આપણાં સહુની જવાબદારી છે કે યુવા શક્તિને યોગ્ય માર્ગ અને યોગ્ય દિશા તરફ વાળીયે નહી તો ! ભવિષ્યમાં આવનાર પેઢીને નુકસાનીથી કોઈ નહી બચાવી શકે, અને તેના જવાબદાર આપણે હોઈશું.

**નેલ્સન પરમાર**
nelsonparmar1994@gmail.com

# વોટર થેરાપી

જહાન્વી પરમાર

"જળ એ જીવન છે."

વોટર થેરાપીને ગુજરાતીમાં જળ ચિકિત્સા કહે છે. વોટર થેરેપી બહુ જુની ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. વોટર થેરેપીનો ઉલ્લેખ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પણ જોવા મળે છે તેમજ ગ્રીક, ઈજીપ્ત, રોમન સંસ્કૃતિમાં પણ ઉલ્લેખ છે. પ્રાચીન કાળમાં એવુ માનવામાં આવતું પવિત્ર જળ ના ઉપયોગ દ્વારા આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. પાણી આપણા શરીરમાં સૌથી મહત્વ અને મહત્તમ માત્રામાં રહે છે. આપણા શરીરમાં લગભગ ૭૫% પાણીની માત્રા છે. એટલે કોઈ વ્યક્તિનુ વજન 100 કિલો હોય તો 75 કિલો પાણી ના રુપમાં છે. આપણે એની બરાબરી પૃથ્વી સાથે કરીએ તો પૃથ્વી ઉપર લગભગ 75% પાણી અને 25% જમીન છે. આપણા શરીરની રચના પૃથ્વીની ભૌગોલિક રચના જેવી છે. પૃથ્વી ઉપર પાંચ તત્વો અને આપણું શરીર પણ પંચ મહાભૂત તત્વોથી બનેલુ છે.

આપણા શરીરમાં કિડનીની અંદર ૨૦ લાખ જેટલી ગરણી (filter) હોય છે, જે દરરોજ બે હજાર લીટર લોહીને ગાળીને શુદ્ધ કરે છે. જો કિડનીને પૂરતી માત્રામાં પાણી ન મળે તો કિડની ડેમેજ થવાની શક્યતાઓ રહે છે. તેથી કિડનીને પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી મળવું જરુરી છે.

પાણી દ્વારા કિડનીને શુદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયાને P H કહેવામા આવે છે. જો PH ની રાસાયણિક પ્રક્રિયામાં ગડબડ થાયતો શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પાણીની ઊણપથી ડિહાઈડ્રેશનની પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. ખુબ તરસ લાગવી, થાક લાગવો, માથું દુખવું , ગળામાં ખારાશ . યુરિનમાં પ્રોબલેમ , સ્નાયુઓના દર્દ અને ચક્કર આવવા વગેરે ડિહાઈડ્રેશનના લક્ષણો છે. એક અંદાજ મુજબ ૫% પાણીની ઉણપ હોય તો ૩૦% શરીરની શક્તિમાં ઉણપ આવી જાય છે.

વોટર થેરાપી દ્વારા બ્લડ પ્રેશર સામાન્ય થઈ શકે છે. કોલેસ્ટરોલ પણ ઘટી શકે છે તેમજ વજન ઘટાડવામા મદદરુપ થાય છે. ત્વચામાં ચમક આવે છે. માઈગ્રેનમાં પણ રાહત મળે છે. તેમજ મલ્ટીપલ સોરાયસીસમાં રાહત આપે છે. અલ્જાઈમર રોગથી પણ બચાવે છે.

વજન ઘટાડવામાં અને પાણી ઉણપને આપસી સંબધ છે. સાચી દ્રષ્ટિથી સમજીએ તો શરીરમાં પૂરતી માત્રામાં પાણી હોવુંએ વજન ઘટાડવા માટેનું પ્રથમ પગથિયું છે. વોટર થેરાપીનો સભાનપણે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વગર ડાયેટ પ્લાને અઠવાડિયામાં ૨-૩ કીલો વજન ઘટી શકે છે.

આવતા અંકમાં અનેક પ્રકારના રોગોને વોટર થેરાપીથી કેવી રીતે cure કરી શકાય તેની જ્ણકારી આપવામાં આવશે.

**જહાન્વી પરમાર**

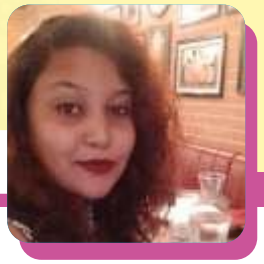
**સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત કોઈપણ પ્રશ્ન હોય તે અમને જણાવી શકો છો. તમારા પ્રશ્નો નું નિરાકરણ નિષ્ણાત ડોકટર દ્વારા કરવામાં આવશે, અને આવતાં અંકમાં તમારાં પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં આવશે.**

**આપનાં પ્રશ્નો લખીને મોકલી આપો theheartmedical@gmail.com**

**નોંધ - આપનું નામ જાહેરમાં કરવામાં નહીં આવે.**

# તમારા હૃદયને જાણો

Dr. Rincy Patel



"હૃદય રોગ" શબ્દનો ઉપયોગ ઘણી વાર "કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ" શબ્દ સાથે કરવામાં આવે છે.

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સામાન્ય રીતે અવરોધિત રક્ત વાહિનીઓ સમાવે છે જે હૃદયરોગનો હુમલો, છાતીમાં દુ:ખાવો (એન્જેના) અથવા સ્ટ્રોક તરફ દોરી શકે છે. અન્ય હૃદયની સ્થિતિઓ, જેમ કે તમારા હૃદયના સ્નાયુ, વાલ્વ અથવા લયને અસર કરે છે. તે પણ હૃદય રોગના સ્વરૂપ ગણવામાં આવે છે.

**લક્ષણો :-**

પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગના લક્ષણો અલગ હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે,

- પુરુષોને છાતીનો દુ:ખાવો થવાની સંભાવના છે.
- સ્ત્રીઓને છાતીમાં અગવડતા સાથે અન્ય લક્ષણો હોવાનું વધુ સંભવિત છે. જેમ કે શ્વાસની તીવ્રતા, ઉબકા અને ભારે થાક.

**( અન્ય લક્ષણો ) :-**

તમારા પગ અથવા હાથમાં પીડા, નબળાઇ, નબળાઈ અથવા ઠંડક, જો તમારા શરીરના તે ભાગોમાં રક્તવાહિનીઓ સંકુચિત થઈ જાય, ગરદન, ગળા, ઉપલા પેટમાં અથવા પીઠમાં દુખાવો.

**Risk factors:-**

ઉંમર 45 વર્ષ અથવા તેથી વધુ ઉંમરના પુરુષો અને 55 વર્ષ અથવા તેથી વધુ ઉંમરના સ્ત્રીઓને હૃદયરોગનો હુમલો થવાની સંભાવના છે.

તમાકુમાં -ધૂમ્રપાન અને ધૂમ્રપાનની લાંબા ગાળાના સંપર્કનો સમાવેશ થાય છે.

હાઈ બ્લડપ્રેશર, સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગના હુમલાના (કૌટુંબિક ઇતિહાસ)

**Complications:-** અસામાન્ય હૃદય લય (એરિથમિયા) sudden કાર્ડિયાક arrest.

**હૃદય રોગ અટકાવવા શું કરવું?**

- યોગ્ય દવાઓ, regularly checking on ECG & other reports (હોસ્પિટલ મુલાકાત વખતે)
- જીવનશૈલી(better lifestyle)
- હૃદય તંદુરસ્ત આહાર સાથે તંદુરસ્ત વજન જાળવો, ધૂમ્રપાન ન કરો, નિયમિતપણે કસરત કરો, તણાવ અને નિયંત્રણની સ્થિતિઓને સંચાલિત કરો જે હૃદયરોગના હુમલા તરફ દોરી જાય છે, જેમ કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ અને ડાયાબિટીસ.

**Food for healthy heart -:**

1. (Green leafy vegetables) લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી

2. (Fishes )સૅલ્મોન, મેકરેલ, સારડીન અને તુના જેવી માછલી

- 3. (Walnuts) અખરોટ તમારા આહારમાં અખરોટના થોડા ભાગો હૃદય રોગ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકે છે

# કલમથી કવિતા સુધી

કવિશ્રી કલ્પેશ સોલંકી "કલ્પ"

આજે વાત કરવી છે જાગતા કવિની ,એમની કલમે ઘણું બધુ લખાયું, અને ઘણી વેળાએ શબ્દની યાત્રામાં હું પણ સહભાગી થયો છું. અને એમાથી જ્યારે પસાર થવાનું બન્યું ત્યારે એમની ગઝલ આપ સર્વ વાચકો સમક્ષ આસ્વાદ કરાવવા જય રહ્યો છું.એ પહેલા એમનો થોડો પરિચય આપું તો , સાહિત્ય સાથે તેઓ બાલયકાળથી જોડાયેલા છે.ચોથા – પાંચમાં ધોરણ ભણતા ત્યારે શાળાના નોટિસ બોર્ડ પર કવિતા લખાતી.એમની કલમે કવિતા,ગીત ,ગઝલ સાથે નિબંધ પણ લખાયા છે.દસમા ધોરણમાં ભણતા ત્યારે ગુજરાત સરકાર દ્વારા નિબંધ સ્પર્ધામાં તેઓએ ગુજરાત રાજયમાં પ્રથમ ક્રમાંક મેળવ્યો હતો.કવિતા લખતા લખતા તેઓ ગઝલના છંદો શીખ્યા."સંગતિ" અને "પગથાર"નામના બે સહિયારા ગઝલ સંગ્રહોમાં કવિશ્રી પ્રવિણ જાદવની ગઝલ વાંચવા મળશે.કલમના કસબીની સાથે સાથે તેઓ સારા ક્રિકેટર પણ છે હાલ તેઓ ભારતીય રેલ્વેમાં ચીફ ટિકિટ ઈન્સ્પેકટર તરીકે કાર્યરત છે.અને એથીયે વધુ મારા ઉમદા મિત્ર પણ ખરા.....તો ચાલો શ્રી પ્રવિણ જાદવની ગઝલ યાત્રામાં આપ પણ અમારી સાથે જોડાઓ

**આંખમાં પૂર, ભીતરે આંધી,**
**શ્વાશ ફાટી ગયા છે ,દો સાંધી.**

ગઝલના મત્લાનો શે'ર વાંચીને જ આખી ગઝલ વાંચવાની ઉત્કંઠા થાય તો ઉલા મિસરામાં કવિશ્રી કહે છે.આંખોમાં પૂર છે.અને હૃદયની ભીતરે આંધી કોઈકની યાદોની આંધી ઉઠી છે.તો સાની મિસરામાં આગળ વધતાં શ્વાસનો ઉલ્લેખ કરીને કહે છે.કુદરતે આપેલા શ્વાસ ફાટી ગયા છે અને એને સાંધવાની વાત લઈ ને આવ્યા છે.પોતાની અંદર થતી વેદના ,સંવેદનાનો પરિચય કરાવે છે.મોટાભાગની ગઝલો સરળ ભાવે લખાય છે.પણ , ગઝલમાં નાવિન્ય હોય તો એ ગઝલ ઉમદા સર્જાય છે.પણ , પ્રથમ શે'ર વાંચતાની સાથે જ આપણી ભીતર વાંચવાની આંધી ઉઠે છે.

**એકડાની વધી ગઈ કિમંત,**
**દીધું મે પાછળ શૂન્યને બાંધી.**

ગઝલના બીજા શે'રમાં ખૂબ સરસ હકારાત્મક વિચારો રજૂ કર્યા છે.આ શે'રમાં કવિ પોતાનો વિસ્તાર અને સમજણ બંને દર્શાવે છે.સાવ ખાલીપા ભર્યા લાગતાં જીવનમાં કોઈના આગમનીથી ભીતરનો અજંપો અને અકળામણ દૂર થાય છે.કોઈ પણ માણસની કિમંત ઓછી ના આંકો કારણ , દરેક માનવી ઈશ્વરનું જ સર્જન છે.ઘણીવાર કોઈ એકલવાયું જીવતા માણસની અંદર ડોકિયું કરીએ ત્યારે સમજાય છે કે તે ભીતરથી કેટલો તૂટી ગયો છે.ત્યારે એને સહારાની જરૂર હોય છે એવી જ રીતે રોજ બરોજની જિંદગીથી ટેવાયેલા આપણે કયારેક વાર તહેવારે ભેગા મળીને થોડો આનંદનો સમય કાઢી લેતા હોઇએ છીએ.ક્યારેક કોઈને જિંદગી જીવતા કરવા આપણે પણ શૂન્ય થઈ એની પાછળ બાંધવું પડે છે.એ જ સાચી માનવતા છે અને આજના આ સમયમાં એની ખરેખર બહુ જરૂર છે.

**રાખજો સાચવીને ખિસ્સામાં ,**
**નોટ પર પાંચસોની ,છે ગાંધી.**

આ ગઝલના ઉપરોકત ત્રીજો શે'ર સાંપ્રત પ્રવાહને અનુલક્ષીને લખાયેલો છે.ગઝલમાં વિગતવાર વિવરણ શક્ય નથી.એટલા માટે પ્રતિક કે પ્રતિરૂપોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.દરેક કવિનો પોતાનો અલહ અંદાજ હોય છે.એક તરફ જ્યાં પૈસાનો જ વ્યવહાર થઈ ગયો છે ત્યારે લોકો સવારથી સાંજ સુધી પૈસાની પાછળ દોડધામ કરતાં દેખાય છે લોકો એમ સમજે છે પૈસાથી જ બધુ ખરીદી શકાય પણ ,પોતાની અંદર જે સાચો અને સરળ આનંદ છે તે સમય જતાં માનવી ગુમાવી બેસે છે.માટે કવિ કહે છે ,આજે ગાંધીના ગુજરાતમાં ,ગોડસેને માનનારા પણ છે.ત્યારે પૂજ્ય ગાંધી બાપુના જીવન મૂલ્યોને સાચવી ,સમજીને એની ઉપર અમલ કરવાનો પણ સૂક્ષ્મ અનુરોધ કર્યો છે.સાથે સાથે ભારતીય ચલણી નોટોમાં ગાંધીજીની છબી કંડારેલી હોવાથી એને સાચવીને રાખવાની વાત કવિ કરે છે.

**કેટલાય વરસો પછી આવી ,**
**ખુશી માટે લાપસી રાંધી**

સરળ શબ્દોમાં રચાયેલો ચોથો શે'ર માનવ સ્વભાવનો જ એક ભાગ લાગે છે.એટલે એનું બાહ્યરૂપ તરત આપની સમજણમાં આવી જાય. મારી દ્રષ્ટિએ આ શે'ર ગઝલના કેન્દ્ર સ્થાને મૂકી શકાય.વર્ષોથી જે ક્ષણની આપણે રાહ જોઈ રહ્યા હોઇએ અને એ આવી ચઢે ત્યારે એ ક્ષણને માણવા માટે આપણી પૂરતી તૈયારી હોતી નથી.અથવા અચાનક આવતી આનંદની

ક્ષણો માટે કોઈ પૂર્વ તૈયારી કરી નથી હોતી.ત્યારે આપની ભીતર સર્જાતું ભાવ વિશ્વ આપણને નવી જ દિશામાં લઈ જાય છે.અને ત્યાં માત્ર અને માત્ર આનંદ જ હોય શકે કોઈ માનવી ઈશ્વરની ભક્તિમાં રમમાણ થઈ જાય છે ત્યારે જગતના તમામ દુખો એની સામે પાંગળા થઈ જાય છે .પ્રભુ પ્રત્યેની શ્રદ્ધામાં પોતાને લીન કરી દે છે,ઘણા વરસોથી આપણે કોઇની રાહ જોતાં હોઇએ અને એ આવે એટલે એક આખો નોંખો પ્રસંગ ઉજવાઇ જાય જાય છે.

કારણ એ માટે આપણે વર્ષોથી તૈયારી કરી હોય છે.અને ઘણા આવા પ્રસંગો અનાયાસે જ આવી જતાં હોય છે તે ઘડી એ પ્રસંગ આપણે આપણી રીતે ઉજવી લઈએ છીએ.અને એટલે જ કવિ ખુશીએ આવકારતા કહે છે કે "મે ખુશી માટે લાપસી રાંધી "

**કોઈ પથ્થરના દેવને પૂજે,**
**ને મે શબદની દેવી આરાધી.**

આજના સમયની કડવી અને નક્કર વાસ્તવિકતા આલેખતા કવિ નોંધે છે કે જીવતા માં બાપની સેવા ના કરનારા લોકો પથ્થરની દેવીને સોના મહોરોથી શણગારે છે.પોતાના જીવતા માવતરની દેખરેખ ના કરી શકનારા લોકો એમના મરણ પાછળ નાહકના ખર્ચા અને દેખાડા કરે છે.અને આપણે સૌ કદાચ એવા જ સમાજની વચ્ચે જીવી રહ્યા છીએ અને જો એવું ના જ હોત તો વૃધ્ધા આશ્રમમાં રોજ સંખ્યા વધતી કેમ જાય છે ? શ્રધ્ધા અને અંધશ્રધ્ધા વચ્ચે બહુ પાતળી દીવાલ છે.જેને પોતાના કાંડા પર વિશ્વાસ ના રહે ત્યારે એ નસીબના વાંક કાંઢીને પોતાના પ્રયાસો પડતાં મૂકે છે. ડૂબતો માણસ કેમ ઝાવાં નાંખે એમ પોતાનો આત્મ વિશ્વાસ ખોઈ બેસેલો માણસ અંધ વિશ્વાસની અંધારી ગુફામાં પ્રવેશે છે.અને એટલે જ કવિ એ આ છેલ્લો શે'ર સુંદર પ્રયોજ્યો છે.એમણે પથ્થરના દેવ કરતાં જ્ઞાનને વધારે મહત્વ આપ્યું છે. બાધા, આખડી વગેરે અંધ શ્રધ્ધામાંથી બહાર આવી જઈને પોતાના જ્ઞાનને બહોળું કરવું જોઈએ.અને યોગ્ય અને સાચી દિશામાં આગળ વધવું જોઈએ આ જ વાત કવિ શ્રી પ્રવિણ જાદવના છેલ્લા શે'રમાં અનુભવવા મળે છે.

કવિ શ્રી પ્રવિણ જાદવની ગઝલમાથી પસાર થતાં જુદા જુદા શે'રમાં મનગમતા ભાવ વિશ્વમાં એક સરસ મજાની સફર કરાવે છે.

**કવિશ્રી કલ્પેશ સોલંકી "કલ્પ"**

**મો ૯૮૯૮ ૯૯૯ ૫૬૯.**

**એકલતાને માણી લઈએ - દસ ટુંકી વાર્તાઓનો સંગ્રહ**
**લેખક કાજલ ચૌહાણ**
**કિંમત - ૬૦/- હાર્ડ કોપી મેળવવા આ નંબર પર સંપર્ક કરો - ૯૬૬૨૨૫૨૮૦૭**

**આપની ગઝલ અને કાવ્ય રચનાઓ કવિ શ્રી કલ્પેશ સોલંકી ' કલ્પ ' ને મહીનાની ૨૦ તારીખ સુધી વોટ્સેપ થી તેમનાં નંબર - 9898999596 પર અથવા અમારા ઈમેઈલ ઉપર મોકલી આપશો. દરેક અંકમાં પસંદ થયેલી ગઝલનો આસ્વાદ કરવામાં આવશે.**

# દીકરી

કલ્પેશ શાહ.

વ્હાલ જેવી સૌમ્ય ઈશ્વર દીકરી,
જ્ઞાન જેવું પાક ચણતર દીકરી,

સાંભળ્યું છે બાપનું તન મન ને ધન,
પ્રાપ્ત જીવન ગ્રંથ ભણતર દીકરી,

દીકરો જો હોય દિલનો ચાંદ તો,
જન્મ એનો સ્વપ્ન અવસર દીકરી,

જખ્મ જેવું ફકત લાગે એ સ્મરણ,
યાદ આવ્યે આંખ ઝરમર દીકરી,

દૂર થાશે વ્યાધિ,તિમિર તે દિવસ,
દીકરો થઈ તું ય અવતર દીકરી.

**કલ્પેશ શાહ.**
( અમદાવાદ )

# હોય છે

ઉમેશ તામસે

લાગણી જ્યારે નશામાં હોય છે,
માણસો ત્યારે મજામાં હોય છે.

ક્યાં અહીં કોઈ કશામાં હોય છે,
સૌ અહીં ખુદની અદામાં હોય છે.

હોય ના ભગવાન મંદિરમાં કદી,
એ તો માનવની વફામાં હોય છે.

જિંદગીને માણી જે શકતા નથી,
એ બધા લોકો નકામાં હોય છે.

પ્રેમનાં બદલે મળે છે પ્રેમ બહુ,
એટલે માનવ નફામાં હોય છે.

રંક હો કે હો ભલે ધનવાન કોઈ,
દર્દનો કીડો બધામાં હોય છે.

**-ઉમેશ તામસે 'ધબકાર',**
વ્યારા (તાપી).

# તાજ વીંટાળી

સંગીતા ચૌહાણ

પરણ્યાની પરાયી પ્રીતને લે આજ વીંટાળી,
કુંવારી ચાહના કમખે છુપાવી લાજ વીંટાળી!

ખબર છે આપણો સંસાર રૂડો કેમ દીસે છે?
અમે અળગો કરેલો શાહજાંનો તાજ વીંટાળી!

વળી સઘળી પીડાઓ લો સુહાગી કાળમાં ધારી,
ગડીબંધે ગડાવ્યાં'તાં પિયરનાં રાજ વીંટાળી!

અહીં જીવ્યા કરે જીવન અને ઠેલ્યાં કરે વર્ષો,
વળી પીડા પરે મુસ્કાન સૌને કાજ વીંટાળી!

બધી શૃંગારની રમણીય પળ પ્રીતમ તને દીધી,
પરણ્યા પાસ લઇ જા માળખાને સાજ વીંટાળી!

યુગો વીતી જશે કાળે, છતાં સ્થાવર પ્રણય રે'શે,
અહીં શ્વાસો શમે,લોકે સફેદી ત્યાં જ વીંટાળી!

**સંગીતા ચૌહાણ ' તપસ્યા '**

# બંધ કર

અલ્પા વસા

શ્વાસ લઈને જીવવાનું બંધ કર.
ઉચ્છવાસે હાંફવાનું બંધ કર.

આંખ આડા કાન ક્યાં સુધી હવે?
ઉત્તરોને શોધવાનું બંધ કર.

હેત, ઉભરો, લાગણી ક્યાં છે બધે?
વાત વાતે ધારવાનું બંધ કર.

વ્હેણ વાણીનું વહે આ અસ્ખલિત,
એ કિનારે ચાલવાનું બંધ કર.

ભિતરે સ્વપ્નો ભરી રાખે તુ કાં?
આભે કિલ્લા બાંધવાનું બંધ કર.

દાદ કે તાળી મળે યા ના મળે,
વાહ વાહી શોધવાનું બંધ કર.

કોઇ ના સમજે ગઝલ તારી અહીં,
શાયરી તું બોલવાનું બંધ કર.

**કાવ્યાલ્પ**
અલ્પા વસા (મુંબઈ)

# ભણતર અને ચણતર

માથુર વસાવા

શહેરની સુપ્રસિદ્ધ શાળામાં એક ચૌદ વર્ષના છોકરાને શાળાની જ છાત્રાલયમાં મૂકવામાં આવ્યો. માતા –પિતાનો મુખ્ય ધ્યેય એ હતો કે છાત્રાલયમાં રહીને બાળકના જીવનનું ભણતર- ચણતર થાય. છોકરા માટે છાત્રાલય , વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષક , આચાર્ય વગેરે નવી દુનિયા હતી. બાળકના છાત્રાલયમાં જેમ દિવસો વીતતા જાય છે તેમ તેમ છાત્રાલયની દુનિયાને અનુભવે છે. છોકરો વાણી,વર્તન અને ચારિત્રથી ભરપુર. પરંતુ સમજશક્તિ નબળી.

એક વાર એક શિક્ષકે તે છોકરાને પ્રશ્ન પૂછ્યો . 'તું ભવિષ્યમાં શું બનવા માગે છે.' છોકરાએ ખૂબ વિચારીને આકાશ તરફ જોઇને થોડી ક્ષણ પછી ઉત્તર આપ્યો: 'ધોરણ દસ પછી કોમર્સ કરીશ, વ્યવસાયનો અભ્યાસ કરીશ. અને હું ભવિષ્યમાં એક મોટો બિઝિનેસમેન બનીશ.' છોકરાનો ધ્યેય ગજબનો હતો. તેને પાઠ્યપુસ્તકમાં પાઠને સમજવામાં વિલંબ થાય પણ સમજે તો ખરો જ, ભણતરના પ્રશ્નો કરતાં બહારની દુનિયાના પ્રશ્નો ઘણાં રહેતા. તેના પ્રશ્નો એટલા જટિલ કે કોઇ પણ ને માથું ખંજવાળવું પડે. વર્ગખંડમાં શિક્ષક ભણાવે તે દરમિયાન તે છોકરોનું ધ્યાન બારી બહાર હોય, બહારના દૃશ્ય જોઇને તે બાહ્ય દૃશ્યમાં જ ખોવાઇ જાય, બારી બહાર વૃક્ષો પર બેઠેલા પંખીઓને અનિમેષ જોયા કરે, વર્ગખંડમાં તમામ વસ્તુઓને એકી ટશે જોઇ રહે , શિક્ષકો તે છોકરાને ઘણી વાર પાઠ્યપુસ્તકમાં ધ્યાન આપવાનું જણાવે, તેમ છતાંય તેનું મન અન્ય મનસ્ક રહેતું , આમ વારંવાર બનતું, તે છતાંય શિક્ષકો તેને ઠપકો આપવાનું ટાળતા કારણ કે છોકરાની મન:સ્થિતિ જાણતા હતા. રમતના મેદાન પર ક્રિકેટ રમતો હોય ત્યારે ફિલ્ડીંગ-બેટીંગ કરતાં તેને કેટલા રન કર્યા અને કેટલી વિકેટો પડી તેમાં વધારે રુચિ . તેમાંય સ્કોરમાં અન્યાય ન થાય તેની ચીવટપૂર્વક ધ્યાન આપે. છાત્રાલય અને શાળાની પ્રાર્થનાસભામાં ભક્તિમાં ડૂબી જાય, ખોટા આચાર- વિચારથી દૂર રહે, અસત્ય કે અપશબ્દો બોલવાની બિલકુલ હિમત ન કરે. છાત્રાલયમાં મૂકવા આવે ત્યારે તેના મા-બાપ ગૃહપતિ અને શિક્ષકોને કહેતા હોય , 'મારા દીકરાને સંભાળજો.' દીકરાને વિદાય કરતા માં ની આંખમાંથી દડદડ પાણી ટપકવા લાગતું.

એક વાર અભ્યાસનો સમય હતો. છાત્રાલયના છાત્રો અભ્યાસ કરી રહ્યા હતા.વિષય દીઠ બાળકોને દૈનિક ઘરકામ મળતું હોવાથી બધા બાળકો ઘરકામ કરી રહ્યા હતા. અભ્યાસ સમયે ગૃહપતિ દરેક વર્ગમાં આંટાફેરા મારી રહ્યો હતા. તે દરમિયાન ગૃહપતિનું ધ્યાન અચાનક પેલા છોકરા તરફ ગયું . છોકરો અન્ય પ્રવૃત્તિમાં પરોવાઇ ગયો હતો. ગૃહપતિ તેની પાસે જાય છે, જુએ છે અને છોકરાને ગૃહપતિએ કહ્યું બેટા, અભ્યાસનો સમય છે અને તું આ શું કરી રહ્યો છે? છોકરાએ ડરતા ડરતા ધીમા સાદે ઉત્તર આપ્યો, 'સાહેબ, ઘરકામ પૂરું કર્યું છે, પણ મહિનાભરનો નાનો –મોટો કચરો મારા ખાનામાં પડ્યો છે. તેથી આ નાની પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં સંગ્રહ કરી રાખ્યો છે તેમાં કેટલોક ઝીણામાં ઝીણો કચરો ભરી રહ્યો છું.' ગૃહપતિએ તેની પ્લાસ્ટીકની થેલી તપાસી , તે તેની થેલીને જોઇને આભા બની ગયા. થેલીમાં ખાલી પેન , પેનની રીફીલ, પેન્સિલની છાલ, પેન્સિલની તૂટેલી અણી અને ચોકલેટના પેપરો વગેરે હતા. છોકરાએ કચરો બારી બહાર કે અન્ય જગ્યાએ ફેંકવાને બદલે પોતાની નાની થેલીમાં સંગ્રહ કરી રાખ્યો હતો.

દોસ્તો, વર્ગખંડમાં બેઠેલાં દરેક બાળકોમાં અલગ -અલગ અલૌકિક શક્તિ હોય છે. જીવનમાં ભણતરની સાથે સારા મૂલ્યોનું સિંચન થાય તે પણ મહત્વનું છે. જીવનમાં એવું પણ બનતું હોય છે છેલ્લી પાટલી પર બેસતો વિદ્યાર્થી કે છેલ્લો નંબર લાવતો વિદ્યાર્થી જીવનની ખરી પરીક્ષામાં પાસ થઇ જતો હોય છે .

**માથુર વસાવા**

સેન્ટ જોસેફ હાઈસ્કૂલ, ઉના. ગીર સોમનાથ .

# મારા મનની વાતો

આશિષ શાહ

મિત્રો,

હું આશિષ શાહ તમારી પાસે આવ્યો છું મારા મનની વાતો કરવા માટે..

હા હું પ્રધાનમંત્રી નથી છતાં પણ મનની વાતો કરીશ.

સવાલ છે કે મારા મનમાં શું છે ? ના મિત્રો, સવાલએ છે કે મનમાં શું ?મનમાં હોયછે સપનાઓ કંઇક બનવાના, કંઇક કરી બતાવાના, દુનિયા સામે પોતાની જાતને સાબિત કરવી છે, પરિવારને એ ખુશીઓ આપવી છે જે આપણે નથી મેળવી શક્યા, સમાજમાં એ સ્થાન મેળવવું છે, જે આપણો પરિવાર નથી મેળવી શક્યો. કદાય મારા તમારા દરેકના મનમાં કંઇક ને કંઇક અધૂરા સપનાનું સ્થાન બહુજ મજબૂત હોય છે જેને પુરા કરવાનું આપણે કાં તો વિચારી નથી શકતા કે પછી એને પુરા કરવા માટે પગલાં નથી લઇ શકતા...

આજે હું તમને એ કહેવા માંગુ છું કે અમિર બનવું કે સમાજમાં માનવંતુ સ્થાન મેળવવુંએ કાઇ બહુ અઘરું નથી માત્ર જોઇયે છે થોડા અલગ વિચારો અને વર્તનમાં... હા બની શકે કે ધીરુભાઇ અંબાણી કે રતનટાટા ન બની શકીયે પરંતુ હાલ આપણું જે જીવન છે એમાં જરૂર કંઇક કરી શકીએ.

જેમ વૈજ્ઞાનિક બનવા માટે વિજ્ઞાનના નિયમોની ખબર હોવી જોઇએ એમ જ જીવનમાં શિખર ઉપર પહોંચવા માટે પણ અમુક નિયમોની જાણકારી હોવી જોઇએ .આ નિયમો કઇ એવા અઘરા નથી કે જેનું પાલન ન કરી શકાય કે સરળતાથી જેની માહિતી ન મળી શકે... પરંતુ આપણે આપણી આજુબાજુમાં જોતા જ નથી અને અનુભવીને અનુકરણ નથી કરી શકતા. ક્યાંક આપણે કાચા પડીએ છીએ એમાં અને બીજું કોઇ કે એને જીવનમાં ઉતારીને આગળ વધી જાય છે.

વિચારો ધીરૂભાઇ અંબાણી પેટ્રોલપંપ ઉપર પેટ્રોલ ભરતા હતા, વોલ્ટડિઝની પાસે રહેવા માટે ઘર ન હતું. સ્ટીવ જોબ્સ અનાથ હતા, બિલ ગેટ્સને કોલેજમાંથી કાઢી મુકવામાં આવ્યા હતા, સોલિસી રોહોન્ડા કે જેમને હોન્ડા લિમિટેડ ઉભી કરીએ એટલા ગરીબ હતા કે બે ટાઇમ જમવાનું એમના નસીબમાં ન હતું. તમે એટલી તો ખરાબ પરિસ્થિતિમાં નથી જીવતાને ? જો આ બધાજ વ્યક્તિઓ જીવનમાં કંઇક કરી શકતા હોયતો આપણે શું કામના કરી શકીયે ? માત્ર જરૂર છે વિચાર કરવાની, પગલાં લેવાની, હિમ્મત રાખવાની, ધીરજ ધરવાની. ફિલ્મોમાંજ હીરોને બધું સામે ચાલીને મળી જતું હોય છે બાકી જીવનમાં કઇ પણ મેળવવા માટે હંમેશા પ્રયત્ન તો કરવો જ રહ્યો.

સફળતા જો એટલી જ આસાનીથી મળતી હોય તો શું દુનિયાના બધાજ લોકો સફળ ના હોત? પણ સફળ એ જ લોકો થઇ શકે છે જે લોકો ભોગ આપે છે, સકારાત્મક માનસિકતા કેળવે છે, કંઇક નવું કરવાની કે જૂનું જ કામ નવી રીતે કરવાની વિચારસરણી રાખે છે.

એ ન ભૂલો કે સોનુ હંમેશા અગ્નિમાં તાપ્યા પછી જ કુંદન બને છે. મેં ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે સંઘર્ષ જેટલો મોટો હશે સફળતા પણ એટલી જ મોટી હશે. નાની સફળતા નાની કે ઓછી મુશ્કેલી, મોટી સફળતા મોટી મુશ્કેલી જો આ નહી વિચારો તો તકલીફ આવતા જ તમે નાશી પાસ થઇ જશો.

જો તમે મુશ્કેલીઓથી ગભરાયા તો સમજો કે સફળતાથી દૂર થયા.

મીઠું મરચું

**મહત્વપૂર્ણએ નથી કે તમારી સાથે શું થાય છે, મહત્વપૂર્ણ એ છે જે તમારી અંદર થાય છે.**

# રોયલ ઈનફીલ્ડ બુલેટ

હાર્દિક લાંઘણોજા

આજકાલ 'રોયલ ઈનફીલ્ડ બુલેટ' નો ઘણો ક્રેઝ ઉપડ્યો છે . એમાંય સ્પેશિયલી અમારા કાઠીયાવાડમાં. 'રોયલ ઈનફીલ્ડ બુલેટ' જેટલું શાનદાર છે એનો ઇતિહાસ એટલો જ જાનદાર છે.

ભારતમાં આ કંપની એક સાઇકલ બનાવવાવાળી વ્યક્તિ 'આલ્બર્ટ ઇડી' એ ભારતીય કંપની સાથે મળીને શરૂ કરી હતી . લંડનના 'રેડ' શહેરમાં રહેવા વાળા આલ્બર્ટએ ૧૮૯૦ માં 'R. W. Smith' સાથે મળીને સાઇકલ બનાવવાની કંપનીની શરૂઆત કરી હતી અને આ કંપનીનું નામ "ઈનફીલ્ડ મેન્યુફેક્ચરિંગ યુનિટ લિમિટેડ' રાખ્યું. આ કંપની સાઇકલ બનાવવાની સાથે જ રાઇફલના અમુક કિંમતી પાર્ટ્સ પણ બનાવતી હતી અને એની સપ્લાય 'રોયલ આર્મ્સ કંપની' ને કરતી હતી. 'રોયલ' નામ એને આ કંપનીના લીધે મળ્યું હતું. ૧૮૯૮ માં આ કંપનીએ મોટર લગાવેલી એક સાઇકલ બનાવેલી જેને 'મોટરસાઇકલ' કહેવામાં આવી. એના પછી કંપનીએ સાઇકલને મોટરસાઇકલ બનાવવા ઘણા ઈનોવેટિવ રસ્તા અપનાવ્યા.

૧૯૧૪ માં આ કંપની 'બ્રિટિશ ફોરેન ડિપાર્ટમેન્ટ' ને મોટર સાઇકલ સપ્લાય કરવા લાગી. એની સાથે જ એમને 'ઇમ્પિરિયલ રશિયન ગવર્મેન્ટ' પાસે થી મોટરસાઇકલ બનાવવાનો કોન્ટ્રાક્ટ લઈ લીધો . અને કંપનીએ ૧૯૨૪ માં પહેલીવાર ૪ સ્ટ્રોક ૩૫૦ સી.સી. મોટરસાઇકલ બનાવ્યું અને ૧૯૨૫ માં પહેલીવાર મહિલાઓ માટે ૨૨૫ સી.સી. ની બાઇક બનાવી . બીજા વિશ્વયુદ્ધ સમયે જયારે 'બ્રિટીશ હુકુમત' ને સૈનિકો માટે મજબૂત બાઇકની જરૂર પડી ત્યારે 'ઈનફીલ્ડ' કંપની આગળ આવી અને સૈનિકો માટે ૩૫૦ સી.સી. ના ઘણા મજબૂત મોડલો તૈયાર કર્યા.

આમ, તો ૧૯૪૯ થી જ આ મોટરસાઇકલ ભારતમાં વેચાતી'તી પણ ૧૯૫૫ માં બ્રિટનની આ કંપનીએ ભારતની 'મદ્રાસ મોટર' સાથે મળીને ૩૫૦ સી.સી. બુલેટની એસેમ્બલી માટે 'ઇન્ડિયા ઈનફીલ્ડ' નામની કંપની બનાવી . બુલેટ મોટરસાઇકલની ઉપયોગીતા જોઈને ભારતે પહેલીવાર સીમા પર પહેરો ભરતા જવાનો માટે ૩૫૦ સી.સી. ની ૮૦૦ બાઇક બનાવવાનો ઓર્ડર આપ્યો . ત્યારથી આજ સુધી બુલેટ મોટરસાઇકલ એક લોકપ્રિય બાઇક બની ગયું છે . ૧૯૫૫ થી ૧૯૬૫ સુધી માં 'મદ્રાસ મોટરસાઇકલ' એ મોટરસાઇકલ બનાવવાની બધી ટેક્નિક જાણી લીધી હતી અને પછી ભારતમાં જ 'રોયલ ઈનફીલ્ડ બુલેટ' નું નિર્માણ શરૂ થયું . ૧૯૭૧ માં 'રોયલ ઈનફીલ્ડ' એ બ્રિટનમાં બાઇક

બનાવવાનું બંધ કરી દીધું હતું, પણ ઇન્ડિયામાં બાઇક બનતી રહી. એક સમય એવો પણ આવ્યો કે બુલેટનું એક વર્ષનું વેચાણ ફક્ત ૨૦૦૦ બાઇક જ થયું અને કંપનીએ એનો જયપુર વાળો પ્લાન્ટ બંધ કરવો પડ્યો . ૧૯૭૦ થી ૧૯૯૦ સુધી થયેલા નુકશાન બાદ કંપની વેચવાનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો.

૧૯૯૪ માં EICHER કંપનીએ 'ઈનફીલ્ડ ઇન્ડિયા' ને ખરીદી લીધું અને 'રોયલ ઈનફીલ્ડ' નામ થી જ કંપની ફરી શરૂ કરી અને બુલેટના જુના મોડલોમાં જે ફરિયાદ હતી એનું બારીકાઈથી નિરાકરણ કર્યું અને એના પછી જુના લુકમાં જ નવી આઇકોનીક અને સ્ટાઈલિશ બુલેટ્સ તૈયાર કરવામાં આવ્યા. જે અપડેટેડ ટેક્નોલોજી સાથે ઘણી સસ્તી પણ હતી. 'આઈશર' ગ્રુપે આઉટલેટ અને માર્કેટિંગ ઉપર પણ ઘણું ધ્યાન આપ્યું .એમણે એવી જગ્યાએ પોતાના આઉટલેટ પહોંચાડ્યા જ્યાં બાઇક ખરીદવાવાળાને પણ ઘણો સારો અનુભવ થાય અને 'રોયલ ઈનફીલ્ડ' એ બાઈકર્સ માટે અલગ-અલગ રાઇડ્સ પણ ઓર્ગેનાઇઝ કરી.

૨૦૧૨ લગભગ કંપનીની ૮૧,૦૦૦ મોટરસાઇકલ વેચાઈ અને ૨૦૧૩ માં લગભગ ૧,૨૩,૦૦૦ મોટરસાઇકલ વેચાઈ એટલે એક જ વર્ષ માં ૫૧ % રોયલ ગ્રોથ થયો . આજે 'રોયલ ઈનફીલ્ડ' ના ભારતમાં ૧૧ બ્રાન્ડ સ્ટોર્સ અને ૨૫૦ થી વધુ ઓથોરાઇઝ્ડ ડિલર્સનું એક મોટું નેટવર્ક છે..

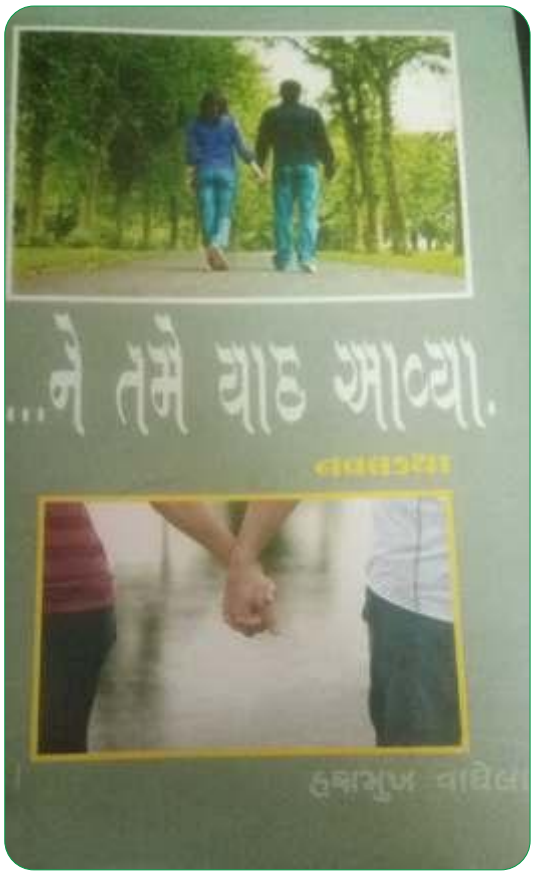
વર્તમાનમાં 'રોયલ ઈનફીલ્ડ' નું માર્કેટ એટલું મોટું થયી ગયું છે કે કંપની હવે યુરોપ, અમેરિકા , સાઉથ આફ્રિકા , જાપાન અને ફ્રાન્સ જેવા લગભગ ૪૨ દેશોમાં મોટરસાઇકલ એક્ષપોર્ટ કરે છે અને એના માટે કંપની પાસે લગભગ ૪૦ ઇમ્પોર્ટર્સ અને ૩૦૦ ડીલરનું વર્લ્ડવાઈડ નેટવર્ક છે .

**Research By - Hardik Langhnoja**

# પુસ્તક પરિચય

હિમાંશુ મેકવાન

ગયા મહિને અમસ્તાં જ નડિયાદમાં શ્રી રમણ નાડીયાદી સાહેબને ત્યાં જવાનું થયું, ને મુલાકાત થઇ લેખક અને રજીસ્ટ્રાર હસમુખ વાઘેલા સાથે, આમ તો ઓળખાણ જૂની પણ લેખન ક્ષેત્રે લાંબી ચર્ચા બાદ એમના ત્રણ પુસ્તકો ભેટમાં મળ્યા. હું નવલકથા ઓછી જ વાંચું છું પણ શીર્ષક જોઇને વાંચવાનો નીર્ધાર હાથમાં પુસ્તક આવ્યું ત્યારથી જ કરેલો.. " ને તમે યાદ આવ્યા " .. વાસ્તવિકતાથી નજીક હોય એવા પુસ્તકો મને વાંચવા ગમે જ છે પણ પછી સાવ કાલ્પનિક દુનિયામાં રચાતી વાર્તા મને નથી પસંદ. પુસ્તક વાંચતા દરેક પ્રસંગને તમે પોતાના જીવન સાથે હુબહુ જોઇ શકશો એ મારી લેખિતમાં બાંહેધરી છે. મેં તો મારા જીવનના બનેલા ઘણા પ્રસંગો નોવેલ વાંચવા દરમ્યાન જોયા છે.




વાત પુસ્તક વિષે" ને તમે યાદ આવ્યા " પ્રેમ સબંધના તાણા વાણામાં વણાયેલી વાર્તાના મુખ્ય પાત્રમાં અનુપ એક સામાન્ય વર્ગના ઘરનો આજ્ઞાંકિત યુવાન છે. તેના જીવનના જુદા જુદા તબક્કે ત્રણ યુવતીઓ આવે છે અને જતી રહે છે. અને અનુપ છેલ્લે એકલો જીવનમાં એકલો રહી જાય છે જેનું સુંદર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

કોલેજકાળ દરમ્યાન અનુપ એક આકર્ષક યુવાન અને મંત્રમુગ્ધ કરે એવી શ્વેતા પ્રેમમાં પડે છે. સાહજિક સ્વીકાર પછી એ કોલેજના સુવર્ણ દિવસોનું અદ્‌ભુત વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. જે વાંચવા માટે દરેક યુવા હૈયું તલ પાપડ થઇ જાય એવા પ્રકરણ છે. જેને માટે લેખકશ્રીને અભિનનંદ..

પરિવારના લગ્ન કરી લેવાના દબાણવશ અનુપ, અને શ્વેતાની ઉપર આવી પડેલી મધ્યમવર્ગીય પરિવારની જવાબદારીના ભાગરૂપે બંને અલગ થવાનો નિર્ણય લે છે ને અનુપના જીવનમાં શ્રીમંત ઘરની યુવતી સુધા પત્ની તરીકે પ્રવેશે છે. સુધા અનુપના જીવનનું અભિન્ન અંગ બની જાય છે. સુધાના પાત્રમાંથી લગ્નોત્સુક યુવતીએ એક મિત્ર, પત્નીને જરૂર પડે માર્ગદર્શિકા તથા પરિવાર તથા પતિનું અભિન્ન અંગ કેવી રીતે બની શકાયએ શીખવા જેવું ખરું. તદુપરાંત લગ્ન જીવનમાં સુખી થવાના ઘણા કારણો પણ મળી શકે છે. પણ અકાળે મોતને મળીને સુધા અનુપને એકલો મુકીને ચાલી જાય છે.

ઓફીસમાં સંપર્કમાં આવેલી આધુનિક પરંતુ પ્રથમ નજરે ગમી જાય એવી સ્નેહા, પણ અહીં અનુપને સ્નેહા નહિ પણ સ્નેહાને અનુપ ગમી જાય છે. સ્નેહના જન્મ દિવસે અનુપને ઘરે બોલાવી ઉજવણી બાદ વિવાહિત અનુપને કુંવારી સ્નેહા એકબીજામાં ઓગળી જાય છે. એ જ રાત્રે પત્ની સાથે દગો કર્યાની વેદના અનુભવતો અનુપ કશું કીધા વગર ઘરે જતો રહે છે, ને બીજા દિવસે પત્નીને બધું જણાવે છે ત્યાં જ ફોન પર સ્નેહા હોસ્પિટલમાં હોવાની જાણ થાય છે. અનુપ અને સુધા હોસ્પિટલ પહોંચે છે ત્યારે સમાચાર મળે છે કે સ્નેહાને કેન્સર છે સુધા અનુપને હોસ્પિટલમાં મૂકી જરૂરિયાતની વસ્તુ લેવા ઘરે જાય છે ને રસ્તામાં અકસ્માત નડતા અનંત સફર પર નીકળી જાય છે. આ બાજુ હોસ્પિટલમાંથી સમાચાર મળે છે કે સ્નેહા પ્રગનેન્ટ છે પણ અનુપના સુખી લગ્ન જીવનમાં અડચણરૂપ નહિ બનાવના નીર્ધાર સાથે સ્નેહા સ્વસ્થ થયા બાદ એક પત્ર લખી અનુપના અંશને પોતાના ગર્ભમાં લઇ પાછી ના વળવાની શરતે ચાલી જાય છે.

અહીં વિસ્તૃત લખવું અશક્ય છે પણ પ્રયત્ન ચોક્કસ છે પાત્રોના પરિચયને ઘટનાને સંક્ષિપ્તમાં સમાવી શકું.

વાસ્તવિકતાને નજીકથી કાગળ પર ચિતરવા બદલ લેખકશ્રીને ખોબલે ખોબલે શુભેચ્છાઓ..

હવે કડવું પરંતુ સત્ય. સમાજમાં આવી ધારદાર અને રસદાર કલમના કસબીઓ છે, જે જાહેરમાં નથી આવ્યા આપણી નૈતિક જવાબદારીના ભાગરૂપે આવા લેખકો જાહેરમાં પોંખાયએ જરૂરી છે.

**હિમાંશુ મેકવાન**

# આજે એક નાની વાત

સંજય રૉન્ઝા

મને થયેલા અનુભવની એક નાની વાત મારે આજે કરવી છે.

સવાર સવારમાં હું ઓફિસ જવા નીકળ્યો. રેલવે ફાટક બંધ હોવાથી હું ત્યાં ઉભો રહ્યો. અચાનક મારી નજર એક નાના છોકરા પર પડી જેની ઉમર આશરે ૯ વરસ ની હશે.

તેને મને પૂછ્યું કે સાહેબ ! તમારી બાઈક સાફ કરી આપું બોલો ૧૦ રૂપિયા આપશો?

આત્મવિશ્વાસ સાથે બોલાયેલા આ શબ્દોથી હું અભિભૂત હતો. મારાથી હા પડાઈ ગઈ.

આમાં કાંઈ નવું નથી, પરંતુ મોટેભાગના છોકરાઓ ભીખ માંગતા હોય છે. આને પૈસાની જરૂર હતી પણ કામ કરીને પૈસા માંગવાની વાત કરી. એ મને ખુબ ગમ્યું. બાપની કમાઈ પર કુદનારા છોકરાઓ કરતા આ છોકરા પ્રત્યે મને વધારે માન થયું. પાંચ મિનિટમાં જ એણે મારી બાઈકને ચકાચક કરી દીધી. મેં એને ૧૦ ની નોટ આપી જે લઇને એ ચાલ્યો ગયો.

૧૫ મિનિટ પછી મારે એ દિશામાં કામ હોવાથી હું પાછો જઈ રહ્યો હતો. ને મારી નજર ફરીએ છોકરા પર પડી. આ વખતે મને શોક લાગ્યો. જેને મેં ૧૦ રૂપિયા આપેલા એજ છોકરો સિગારેટ પી રહ્યો હતો. મેં એની નજીક જઈને એને ખખડાવ્યો. એનો જવાબ હતો.

સાહેબ..!!!

તમારી પાસેથી મેં નથી ઉછીના લીધા કે નથી ભીખ માંગીને લીધા, જે મેં કામ ના બદલમાં તમારી પાસેથી પૈસા લીધા છે. એનું હું જે કરું એ તમારે શું?

હું ગુસ્સે ના થયો. મેં એને કીધું, સારું તારે જે કરવું હોય એ કર વાંધો નહિ પણ મને એક કશ મારવા દે.

હવે ચોંકવાનો વારો એનો હતો..!!! મને કે સાહેબ તમે તો સારા લાગો છો, તમારાથી ના પીવાય.

મેં કીધું કે, તું પણ મને સારો લાગ્યો. તારે પણ ના પીવી જોઈએ.

એના હાથ માંથી સિગારેટ પડી ગઈ એની આંખો ને ભીની થતો હું જોઈ રહ્યો.

એ મને પગે લાગ્યો ને દોડી ને દૂર ચાલ્યો ગયો.

**સંજય રૉન્ઝા( પેટલાદ )**

# THE PROBLEM..!!

Aanika A. Neel

When I was a kid, I always wanted to grow up to be a big girl. As a kid, I was stopped from going out alone, shopping on my own, and much more. I was forced to eat a few things (which I didn't know were nutritious and necessary), sit for study, and go to bed on time. I thought it was so easy for adults to do whatever they want, however they want and whenever they want. I barely knew it was an illusion. Now as I have grown up, I understood that it is not at all how I thought it to be. To grow up is to have a better understanding of life and livelihood, people and relationships. To grow up is to be responsible and accountable of your duties and actions. Technologies have simplified our lifestyle but complicated our lives. Our lives have become mechanical. We have almost forgotten to take care of our heart while doing everything for our body. We are so much overloaded of DOs and DON'Ts that our peace and happiness has started diminishing. It is now that I realize being a kid was actually better; that being unknown of human greed, politics, responsibilities and challenges makes life easier and lighter. Adulthood is not as fascinating as it always looked. It is rather a roller coaster ride where you are constantly afraid of falling down and getting hurt in one way or the other. I want to be a child again so that I can have someone to take me out, to take me shopping, to cook me some good food, to let me sleep, to give me some more time for school/college. I just wanna go back in time and live it once again. But the irony is, those times can't be brought back. And that, my dear, is the problem of growing up.

**Aanika A. Neel**


## મકાન વેચવાનું છે

નડીયાદ, મિશન રોડ ઉપર મિશન હોસ્પિટલ પાછળ, સાત કોટડીમાં ૨૪ કલાક પાણીની સગવડ, બે માળનું-નીચે બે રૂમ રસોડું અને ઉપર બે રૂમ રસોડું, સ્વતંત્ર, સંપુર્ણ હવા-ઉજાસવાળું. ઈચ્છુક વ્યક્તિએ બપોરના ૧૨ થી ૬:૦૦ વાગ્યા સુધી ફોન કરી આવવું.

મો. નં - 9426244216, 9327151159

# જીના ઇસીકા નામ હૈ!

શૈલેષ રાઠોડ

કર્મ માટે માત્ર આત્માની શુધ્ધિ અને મનની મક્કમતા જોઇએ. માનવીએ અચૂક યાદ રાખવું કે તે ક્યારેય વૃધ્ધ કે નિવૃત નથી જ થતો. સતત યુવાન રહી જીવનને જીવંત રાખવું જોઇએ.

કર્ણાટકના પુર્વ સ્વાતંત્ર્ય સેનાની અને નિવૃત શિક્ષક શરણાબસવરાજ બીસારાહલ્લી (Sharanabasavaraj Bisarahalli) પાસે કાયદાની તેમજ અન્ય બે વિષયો એમ ત્રણ વિષયોની માસ્ટર્સ ડીગ્રીઓ છે!

હાલ, ૮૯ વરસની વયે શરણાબસવરાજ કન્નડ સાહિત્ય પર પીએચડી ડિગ્રી મેળવવાની તૈયારી કરી રહ્યા છે, આ અગાઉ પીએચડી માટેની પ્રવેશપરીક્ષામાં ૫૫% આવવાથી બસવરાજને પ્રવેશ મળ્યો ન હતો, પણ તેઓએ બીજી વખત પરીક્ષા આપીને જરુરી ૬૬% ઉપરાંત માર્ક મેળવી લીધા છે! છ સંતાનોના પિતા શરણાબસવરાજ પી.એચ.ડી. ની પરીક્ષા આપતા કદાચ પ્રથમ વિદ્યાર્થી હશે.

ગાંધીજીના જીવન કાર્યોથી પ્રભાવિત હોવાથી શરણાબસવરાજે તેમના ગામ કોપ્પલની શાળામાં નોકરી સ્વીકારી સાદગીપુર્ણ જીવન જીવી પોતાની માતા રાછમ્માની સલાહ પાર પાડવાનું ધ્યેય રાખ્યું હતું!

શાળાની નોકરીની ફુરસદ વખતે તેઓએ જુદા જુદા વિષયો પર ૧૫ જેટલા પુસ્તકો પણ લખ્યા હતા. તેમજ જુદી જુદી માસ્ટર્સ ડિગ્રીની પરીક્ષાઓ સફળતાથી પાર પાડી હતી!

તેઓએ તેમના દરેક વિદ્યાર્થીને ઉત્તમ શિક્ષણ સાથે જીવન જીવવાની સરસ કેળવણી પણ આપી હતી!

શરણાબસવરાજને શિક્ષક તેમજ સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીનું જે પેન્શન મળે છે એ તેઓ સામાજીક કામ, કોઇ વિદ્યાર્થી કે કોઇ જરુરિયાતમંદને દાન કરી દે છે!

પોતાની આ ડીગ્રીઓ મેળવવાની ઘેલછાનું રહસ્ય જણાવતા શરણાબસવરાજ કહે છે કે મારા પિતા ઉચ્ચ શિક્ષણના વિરોધી હતા. પરંતુ મારી માતા રાછમ્મા મને સલાહ આપતી કે જીવનમાં જેટલું શિક્ષણ મેળવાય તેટલું મેળવતા રહેવું! તેઓએ એમનાં છ સંતાનોને સારું શિક્ષણ પૂરું પાડ્યું હતું. પી.એચ.ડી.નું કામ પૂર્ણ થાય એ પછી પણ 'VachanaSahitya' ના વિષયમાં આગળ અભ્યાસ કરવાની તેઓ નેમ રાખે છે. આમ તેઓ આજીવન વિદ્યાર્થી તરીકેનું જીવન જીવી રહ્યા છે.

૮૯ વરસની જૈફ વયે પણ એમની માતાએ બાળપણમાં આપેલી સલાહનું સતત પાલન કરતા આવ્યા છે. આજીવન વિદ્યાર્થી શરણાબસવરાજનું આ પ્રેરક જીવન કથન વાંચી સૌ વાચકોના મનમાં થશે કે –

"जीना इसी का नाम है!"

**શૈલેષ રાઠોડ**

આપ સૌ આપના આર્ટિકલ દ્વારા અમારી સાથે જોડાયા છો, એ માટે આપ સૌનો ખૂબ ખૂબ આભાર. આ મેગેઝિનને આપના સુધી પહોંચાડવામાં અમે સતત મહેનત કરી રહ્યા છીએ. આ ભગીરથ કાર્યમાં આપ સૌનો સાથ હંમેશા મળતો રહેશે એવી અભ્યર્થના. આ મેગેઝિન સાથે જોડાયા પછીનો આપનો અનુભવ અને આપનો પ્રતિભાવ અમને અમારા કાર્યમાં વધુ પ્રોત્સાહન પૂરું પાડશે. તો આ મેગેઝિન વિશે પચાસ શબ્દોની મર્યાદામાં આપનો પ્રતિભાવ અમને અહીં જણાવેલાં ઇ મેઇલ આઇડી અથવા વોટસઅપ નંબર પર તા. 20/07/2019 સુધીમાં મોકલી આપવા વિનંતી.

**ઇ મેઇલ-** theheartmagazine1@gmail.com
**વોટસઅપ** - +91 78744 49149

# વિદ્યાર્થી, પરીક્ષા અને ગુડલક પેન-ચોકલેટ

જીતેન્દ્ર વાઘેલા

વિવેકના નામે વિદ્યાર્થીઓનો સમયના બગાડીએ ચાલો બોર્ડના વિદ્યાર્થીઓને અત્યારે જ પેન ભેટ કરીયે.

આપણે વિદ્યાર્થીને વિદ્યાર્થી કમ પણ પરીક્ષાર્થી તરીકે વધુ જાણીયે છીએ. ભણવાનો ઉદ્દેશ જ્ઞાન મેળવવા કરતા વધુમાં વધુ ગુણ મેળવવાનો થઇ ગયો છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી બોર્ડની પરીક્ષા આપવાની હોય એવા વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાના નજીકના સમયમાં સગાઓ મિત્રો પડોસીઓ તરફથી આશીર્વાદના રૂપમાં બેસ્ટ લક પેન અને ચોકલેટ આપવાની રીત અમલમાં આવી છે. અમુક ચીલાઓ નવા ક્યારે ચિતરાઇ જાય ખબર પણ ના પડે અને ધીરે ધીરે બિનજરૂરી વ્યવહાર રૂઢિને સમય વેડફવાનું કારણ બની જાય છે.

છેલ્લું અઠવાડિયું વિદ્યાર્થીઓ માટે એટલું મહત્વનું હોય છે. એને વિદ્યાર્થીમાંથી પરીક્ષાર્થી બનવા જાતને તૈયાર કરવાની હોય છે. આખા વર્ષ દરમયાન કરેલ અભ્યાસને એક ચિતે પુનરાવર્તન કરી લેવાની ફરજ હોય છે. પોતાની અપેક્ષા સાથે સાથે માતા પિતાની અપેક્ષાથી ઉણા ના ઉતરાય એની બીક હોય છે. બોર્ડની પરીક્ષાનો એવો તો હાવ બનાવી દેવાયો છે કે બાળક એની ક્ષમતા કરતા ખુબ મોટી કસોટીમાંથી પસાર થવાના ડિપ્રેસન સામે લડી રહ્યો હોય છે. અને આપણે આમાં વધુ એક ઉમેર્યું આ પેન ચોકલેટ આપીને વધુ માર્ક લાવવાની શિખામણો , વિદ્યાર્થીની એક એક મિનિટ કિંમતી હોય એનું મન અનેક મોરચે લડી રહ્યું હોય એવા સમયે એને આ ગુડ લકના બહાને મળવા આવતા લોકો તો બધા અલગ અલગ હોય, પણ એ બાળક તો એક જ હોય,મળવા આવતા લોકો પોતાની દસ મિનિટ બગાડે, પણ આવા દસ લોકો આવે તો વિદ્યાર્થીની તો સો મિનિટ બગાડી મૂકે. આપણે વિચારવું જોઇએ કે આપણે એને પરીક્ષા માટે તૈયાર થવામાં મદદરૂપ થઈએ છીએ કે અડચણ રૂપ?

જૂન ચાલે છે. હમણાં જ શાળાઓ ચાલુ થઇ છે. જેટલા પણ બોર્ડના વિદ્યાર્થીઓ કોન્ટેકટમાં મહેબાની કરીને એમને આશીર્વાદ, શિખામણ , પેન , ચોકલેટ, જે કઇ પણ આપવું હોય આ શ્રેષ્ઠ સમય છે. પરીક્ષાના આગળના દિવસે વધુ માર્ક્સ લાવજે કહેવાનો કોઇ અર્થ નથી. આ બધી સલાહો વર્ષના શરૂઆતમાં જરૂરી છે.

ભણેલા ગણેલાઓએ ચાલુકરેલો આ રિવાજ ભણેલા ગણેલાઓએ જ સમજવો અને બદલવો પડશે. પરીક્ષા સમયે કોઇ વિદ્યાર્થીનો સમય બગાડવો એમાં કોઇ સરાહનીય મેનર્સ મને તો નથી લાગતી.

તો ચાલો એક અવ્યવહારિક રીતને રૂઢિ બનતી અટકાવીએ અને વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાના સમયે ડિસ્ટર્બના કરીયે અને આજે જ મળી આખા વર્ષ માટે આશીર્વાદ આપી દઇએ.

**જીતેન્દ્ર વાઘેલા**

**ધ હાર્ટ મેગેઝિનના કોલમનિસ્ટ જહાન્વી પરમાર ને** " સ્વસ્થ ભારત એવોર્ડ થી સંસદ શ્રી ગોપાલ શેટ્ટી દ્વારા સન્માનિત કરવામાં આવ્યા તે બદલ તેમને શુભેચ્છા.

આયુષ મંત્રાલય મહારાષ્ટ્ર સરકાર દ્વારા " સ્વસ્થ ભારત અભિયાન " અંતર્ગત જાગૃતિ લાવવા બદલ અમારા બેન અને ધ હાર્ટ મેગેઝિનમાં " સ્વાસ્થય સ્પંદન " નામની કોલમમાં સ્વાસ્થય સંબધી લેખ લખતા જહાન્વી પરમારને " સ્વસ્થ ભારત એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવેલ છે. ત્યારે તેમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન સાથે શુભેચ્છાઓ.

**શુભેચ્છકઃ નેલ્સન પરમાર અને ધ હાર્ટ પરિવાર**

# ફેક ન્યુઝ અને તેના નિવારણના ઉપાયો.

અંકુર દિનેશ ગામીત

આજકાલ હાઈ સ્પીડ ઈન્ટરનેટ તેમજ ફેસબુક,વોટ્સએપ વગેરે જેવા સોશિયલ મીડિયા સાઈડ્સ/એપના લીધે એક તરફ સુચનાઓનું આદાનપ્રદાન ખૂબ જ ઝડપી અને સરળ બન્યું છે,ત્યારે બીજી તરફ એને સંબધિત સમસ્યાઓ આકાર લઈ રહી છે. જેમાંની હાલની એક મોટી સમસ્યા એટલે ફેક ન્યૂઝનું ઘોડાપુર.

ફેક ન્યુઝ એટલે ખોટા,બનાવટી કે તરકટી ન્યુઝ..જેનો ઉદ્દેશ કોઈપણ વેબસાઇટ કે સોશિયલ મીડિયા એપના માધ્યમ દ્વારા કોઈ વ્યક્તિ,સંસ્થા,સંપ્રદાય કે જાતિની ખૂબ પ્રસંશા કે નિંદા કરવાનો હોય છે.

એમ કહેવાય છે કે,

"જો જુઠાણું વારંવાર કહેવામાં આવે તો એ જુઠાણું પણ સત્ય લાગવા માંડે છે."

અને આવું જ કંઈક આજના આ ઈન્ટરનેટ ને સોશિયલ મીડિયાના યુગમાં થઈ રહ્યું છે.કારણ કે જ્યારે એક વ્યક્તિ પાસે ફોરવર્ડ થયેલ ન્યુઝની વાસ્તવિકતાની તપાસ કર્યા વગર જો એને ૮-૧૦ ગ્રુપ અને ઓળખીતાઓને મોકલી દેવામાં આવે છે,અને આ રીતે ફોરવર્ડ થયેલ ન્યુઝ જો ફેક ન્યુઝ હોય તોપણ એ વાચકની આંખે વારંવાર ચઢે, તો એ વાત સાવ સાચી જ હશે એમ એને લાગવા માંડે છે.

અહીં ખાસ નોંધવું કે, ફેક ન્યુઝ પહેલા ફેલાવવામાં આવતા નહોતા એવું નથી.ફેક ન્યુઝ ફેલાવવાનો ટ્રેન્ડ તો પહેલા પણ હતો પરંતુ હવે આયોજનપૂર્વક એને ફેલાવવામાં આવે છે.

અને જ્યારથી આપણે ઈન્ટરનેટની જાળમાં ફસાયા છીએ. ત્યારથી તો આપણે આપણો વિવેક ખોઈ બેઠા હોઈએ એમ લાગે છે.અને સોશિયલ મીડિયા પર આવતી બધી જ ખબરોને સાચા માનવા માંડ્યા છીએ.અહીં કહેવું અતિશયોક્તિ નહી હોય કે આપણે મન વોટ્સએપ, ફેસબુક કે ટ્વિટર જેવા સોશિયલ મીડિયા એપ પર આવેલ ફોટાઓ,વિડિઓ કે માહિતી જ સર્વસ્વ ને સત્ય બની ગઈ છે.!

આપણને સોશિયલ મીડિયા પર નવી નવી જાણકારીઓ શેર કરવાનું વધુ ગમે છે.ખોટા અને નકલી ન્યૂઝમાં આપણને એવું જ કંઇક નવું અને રોચક લાગતું હોય છે, જેથી દુનિયાને એ વાત જણાવનારા પહેલા માણસ બનવાની લ્હાયમાં તરત આપણે તેને કોઈ પણ પ્રકારની તપાસ કર્યા વિના આગળ ફોરવર્ડ કરી દઈએ છીએ.અને આપણી સાથે બીજાઓને કે જેઓ આપણા પર વિશ્વાસ કરે છે તેઓને પણ ભ્રમમાં રાખતાં હોઈએ છીએ.

એવું પણ નથી કે ફેક ન્યુઝ માત્ર સોશિયલ મીડિયા મારફતે જ ફેલાય છે,પણ જો તમે છેલ્લા એક મહિનાના છાપાઓ લઈને બેસો અને જુઓ તો કેટલાંય એવા સમાચારો નીકળે કે જે તદ્દન ખોટા છે પરંતુ છાપામાં છપાયાને કારણે જ એ વાયરલ થયા હોય છે.

અને હાલના સમયમાં ન્યુઝ ચેનલો પણ તેમની ટીઆરપી વધારવાના ચક્કરમાં ચટપટા ને મસાલેદાર હેડિંગ સાથે ખબરો બતાવે છે, ક્યારેક તો જાતે જ ખબરો બનાવે પણ છે.! આ બધુ કરવા પાછળનો તેઓનો હેતુ એવો હોય છે કે લોકોનું ધ્યાન અસલ મુદ્દાથી ભટકાઈ જાય.

આજ કારણે આજે ફેક ન્યૂઝની ભરમાર થઈ છે,જે સમાજ તથા દેશને ભારે હાની કરી રહ્યા છે.

ખાસ તો એ કે ફેક ન્યૂઝનું લક્ષ્ય આપણું દિલ હોય છે,આપણા દિમાગ સાથે એને કોઈ જ લેવાદેવા નથી હોતી.આપણા નેતાઓના લફરાં,પૈસાની ગોલમાલ,જાત અને ધર્મની અણછાજતી ટીકા ટિપ્પણી વગેરે....

આવા સમાચારો આપણી લાગણીને ઝંઝોડે છે,ઝણઝણાવે છે.અને આપણે વિચારવા સુધી તો પહોંચતા જ નથી ને આપણે સમજ્યા વિના જ આપણો રોશ ફોરવર્ડ કર્યા કરીએ છીએ.જેના પગલે વિભિન્ન સમુદાયો,જાતિઓ અને ધર્મોની વચ્ચે મતભેદ ઊભા થઈ રહ્યા છે.

ફેક ન્યુઝ ફેલાવવા માટે વોટ્સએપનો હથિયારના રૂપમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હાલમાં વોટ્સએપ પર ફેક ન્યુઝ અને ખોટા ફોટાઓની ભરમારથી પ્રજાની આંખોમાં ધૂળ નાખવામાં આવી રહી છે.હિન્દુ-મુસ્લિમ,સવર્ણ-દલિત, ગૌરક્ષા જેવા અનેક ખોટા ને પાયા વિનાના સંદેશાઓ સમાજ અને દેશની શાંતિને ડહોળવાનું કામ કરે છે.

સાંપ્રદાયિકતા,જાતિવાદ,બાળકચોરી જેવી અફવાઓને કારણે જ દેશમાં "મૉબ લોન્ચિંગ" જેવી ઘટનાઓમાં ઘણા નિર્દોષ લોકોએ પોતાના જીવ ગુમાવ્યા હતા.

માટે ઈન્ટરનેટ મીડિયા અભિવ્યક્તિની સ્વતંત્રાની સાથે સાથે કંઈક નવું શીખવા સશકત માધ્યમના રૂપમાં સામે આવ્યું છે, તો આ માધ્યમનો ખૂબ જ બહોળા પ્રમાણમાં યોગ્ય ઉપયોગ થાય એ જરૂરી છે.

તો ચાલો જાણીએ કે ફેક ન્યૂઝને કઈ રીતે ઓળખીને એને અટકાવી શકાય..

૧) ફોરવર્ડ મેસેજની તપાસ કરો.

જ્યારે તમારી પાસે આવેલ મેસેજ આગળ ફોરવર્ડેડ (forwarded) લખેલ હોય તો જાણવું કે એ મેસેજ તમારા મિત્ર કે સગાસંબંધી દ્વારા લખાયો છે કે કોઈની પાસેથી આવ્યો છે.જો એમાં કોઈ શંકા કુશંકા જણાય તો આગળ ક્યારેય મોકલવો નહીં.

૨) ફોટો અને મીડિયા ધ્યાનપૂર્વક તપાસો.

આપણને ગેરમાર્ગે દોરવા ફોટા, ઓડિયો કે વિડિયોમાં ફેરફાર કરવામાં આવ્યો હોઈ શકે છે.આથી એ સમાચાર બીજી કોઈ જગ્યાઓએ પણ ચાલી રહ્યા છે કે કેમ એ તપાસવા માટે ભરોસાપાત્ર સમાચાર સ્રોતોનો આધાર લો.જ્યારે એક જ સમાચાર ઘણી બધી જગ્યાઓએ ચાલી રહ્યા હોય તો એ મોટા ભાગે સાચા હોઈ શકે છે.

૩) અલગ લાગતા મેસેજ પર ધ્યાન આપો.

આપણને મળતા ભ્રામક કે ખોટા સમાચાર ધરાવતા મેસેજ કે વેબસાઈટ લિંકમાં જોડણીની ભૂલ હોય છે.આ નિશાનીઓ પારખવાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે આ માહિતી સાચી છે કે કેમ ?

૪)પોતાનો પૂર્વગ્રહ તપાસો.

આવી માહિતીઓનું ધ્યાન રાખો કે જેઓ તમારા પૂર્વગ્રહ સાથે સંકળાયેલી હોય અને આ માહિતી બીજાને મોકલતાં પહેલાં એની હકીકત તપાસો.જે ન્યુઝ માનવામાં ના આવે એ મોટા ભાગે ફેક ન્યુઝ હોય છે.

૫) ખોટા ન્યુઝ કે અફવાઓ મોટે ભાગે ઝડપથી ફેલાઈ જાય છે.

જો કોઈ મેસેજ ઘણીવાર મોકલાયેલ હોય તો એમ માની લેવું નહિ કે આ મેસેજ સાચો જ હશે.

૬)બીજા સ્રોતો સાથે ખાતરી કરો.

કોઈ મેસેજ સાચો છે કે નહિ એ વિશે તમને જો હજી પણ ખાતરી થતી ન હોય તો,ઓનલાઈન જઈને શોધો કે આ માહિતીઓ/ન્યૂઝ ક્યાંથી આવ્યા છે.જો હજી પણ તમને શંકા લાગતી હોય તો તમારા ભરોસાપાત્ર લોકોને પૂછી જુઓ.

૭) ફેક ન્યુઝ અને અફવાઓ ફેલાતી રોકવામાં મદદ કરો.

જો કોઈ ફેક ન્યુઝ કે અફવાઓ તમારા ધ્યાનમાં આવે તો, જે વ્યક્તિએ તમને મોકલ્યું છે એને કહો કે કોઈપણ માહિતી શેર કરતા પહેલા એ માહિતીની ખાતરી કરે.કોઈ કહે એટલે મેસેજ શેર કરવો નહિ..

આમ, આવનાર સમયમાં કોઈ ઉશ્કેરણી ન થાય,કોઈ ગેરમાર્ગે ન દોરાય,કોઈની પ્રતિષ્ઠાને નુકસાન ન થાય,કોઈના વેપાર-ધંધાને નુકસાન ન થાય માટે સજાગ ને સતર્ક રહી ફેક ન્યુઝ અને ગંભીર પત્રકારિતા વચ્ચેનો ભેદ પારખીને સમાજ અને દેશમાં જાગરૂકતા લાવવામાં સહકાર આપીએ..

**અંકુર દિનેશ ગામીત**
વાંસદા
9913230134

# અમૂલ્ય જીવનની ભેટ

અર્લીના અલ્કેશ કોન્ટ્રાક્ટર

આપણ ને એવું લાગે છે, કે આપણે અર્થહીન જીવન જીવી રહ્યા છીએ. ઘણી બધી ચિંતાઓ આપણા જીવનના કલાકો ને વેડફી નાખે છે ચિંતા કરવામાં આપણે ઘણી બધી શક્તિનો ઉપયોગ કરી લઈએ છીએ, પણ ઈશ્વર શુ ઈચ્છે છે? તે સમજી શકતા નથી. ઘણી વાર એવી લાગણી અનુભવાય છે કે ચિંતા મને મારી નાખશે. ત્યારે ઈશ્વર તરફની શાંતિનો અનુભવ થાય છે. ગીતશાસ્ત્ર ૪૬માં બાઇબલ કહે છે કે, ઈશ્વર તો પરાક્રમી છે. તે આપણો મજબૂત ગઢ તથા કિલ્લો છે. ઈશ્વરને આપણા જીવનની ચિંતા છે. કોઈ પણ વાતની ચિંતા કર્યા વગર જયારે આપણા માર્ગમાં જવાબ હાજર હોય છે ત્યારે આપણે એ જોઈને આશ્ચર્ય પામીયે છીએ કે ઈશ્વરે આપણને જીવનરૂપી ભેટ આપી છે. તેના માટે સજાગ રહીયે. પાપની માફીથી આપણે નવા જીવનનો અનુભવ કરી શકીયે છીએ.

ઈશ્વર આપણા દુઃખી હૃદયને સમારી શકે છે. એવો વિશ્વાશ આપણામાં હોવો જોઈએ.આજે ઉદ્ધાર એ આપણા માટે આશાનું કિરણ છે. બીજાની સેવા કરવા માટે આપણે ઈશ્વર પાસે સહાય માંગવી જોઈએ. ઈશ્વરનું બળ અને શાંતિ માંગવી જોઈએ. ઈશ્વર માટે આપણે એકલા, તજાયેલા કે ભુલાય ગયેલા નથી. મારા ભાઈના મરણ પછી મને જીવનની વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આવ્યો. મારા ભાઈના મરણ પછી સબંધો કેવા અને કોની સાથે કેટલા છે, તે સમજાયુ. હું હમેંશા મારી લાગણીઓને પ્રથમ સ્થાન આપતી હતી. અને એવી જ રીતે બધાની સાથે વર્તન કરતી હતી.પણ ભાઈના મૃત્યુ પછી તે બધી વાતોનો ખ્યાલ આવ્યો. જીવન લાગણીઓ ઉપર નથી ચાલતું, પણ સ્વાર્થીપણું, દેખાડો અને અભિમાન ઉપર ચાલે છે. પણ હું ઈશ્વર અને મારા ભાઈનો આભાર માનુ છુ, કે મને જીવન કેવી રીતે જીવવું અને સબંધ કેવી રીતે સાચવવા તે સમજાવ્યું. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી અને પ્રશ્ન પૂછ્યો ઈશ્વર દુનિયા અભિમાન, દેખાડો કે સ્વાર્થીપણામાં ચાલે છે? તો મારી ઉદારતા, પ્રમાણિકતા નું શુ ? ઈશ્વરે મને જવાબ આપતા કહ્યું કે તું ચિંતા ના કર એક દિવસ ન્યાય થશે અને ઉદારતા, પ્રમાણિકતાની જીત થશે.

આજે મને મારા જીવન માટે સંતોષ છે. મારું કુટુંબ પણ ઈશ્વરને પ્રથમ સ્થાન આપે છે. કેમકે આપણો પ્રભુ એ ખરેખર જવાબ આપનાર પ્રભુ છે. તે આપણને કદી ત્યજી દેતો નથી. તેથી જ આ મારુ જીવન તે પ્રભુ એ મને આપેલી બહુ અમૂલ્ય ભેટ છે.

**અર્લીના અલ્કેશ કોન્ટ્રાક્ટર**

## #HARRY TOON

હર્ષલ બ્રહ્મભટ્ટ

# પુરુષ

ચાર્મી હિતેશ પટેલ

એવું નથી કે પુરુષ લાગણીશીલ નથી હોતો, પરંતુ તે લાગણી દર્શાવી નથી શકતો, એવું નથી કે પુરુષ મજબૂત જ હોય, પરંતુ તકલીફ એ છે કે પુરુષને આપણા સમાજે પહેલાથી જ એટલો મજબૂત સમજયો છે કે જો કયારેય તે કમજોર કે ઢીલો પડે ને તો તેના વિશે લોકો વાતો કરવા લાગે છે. હકીકતમાં તો પુરુષ સ્ત્રી કરતાં પણ વધારે લાગણીશીલ છે. સ્ત્રી લાગણીઓ દર્શાવવા માટે રડી શકે છે. પુરુષ રડી નથી શકતો, એટલે જ કદાચ બાળક પપ્પા કરતાં મમ્મીની વધારે નજીક હોય છે. બાળકને હંમેશાં એવું લાગે છે, કે પપ્પા કઠોર દિલનાં છે. અને મમ્મી નરમ દિલની છે. ઘણા બાળકો પોતાના મનની વાતો મમ્મી સાથે જલ્દીથી વહેંચી શકે છે. બાકી આખા ઘરની જવાબદારી ઉપાડીને ફરવું અને તો પણ પોતે કેટલી તકલીફનો સામનો કરી રહ્યો છે. એની ખબર તો શું પણ અણસાર પણ ઘરનાં સભ્યોને ના પડવા દેવોએ કંઇ નાની સૂની વાત નથી.

હું એવું માનું છું કે જે સ્ત્રીને જો કંઇ કરવું જ હોય તો કોઇ વિઘ્ન આવે જ નહી. પણ એનાં માટે ના હોશલા બુલંદ જોઇએ. બાકી તો ખાલી વાતો જ કરી શકાય. જેને કરવું જ હોય એ ગમે તે કરીને કરી જ લે એને કંઇ નડતું નથી. જોવા જઇએ તો ઘર અને ઘરકામ એ એવી વસ્તુ છે કે તમે એમાં થી નિકળો તો જ નીકળી શકાય. એટલે કંઇ કરવું જ હોય તો બધું મૂકીને નીકળી જવું જ પડે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવી છે કે આવા તો કેટલાય કામને ઠોકર મારીને આગળ નીકળી ને પોતાની જીંદગી સરસ રીતે જીવે જ છે. શું પુરુષ નો રસ્તો જેટલો સાફ અને ચોખ્ખો દેખાય છે એટલો ખરેખર છે ખરા? નથી જ, ભલે આખી દુનિયા ખાલી સ્ત્રી તરફ હંમેશાં સહાનુભૂતિ ધરાવતી હોય પણ એ વ્યાજબી તો નથી જ. પુરુષ પણ એટલી જ મુશ્કેલી નો સામનો કરતો જ હોય છે. રોજ રાત્રે સૂતા પહેલાં એક સ્ત્રી શું વિચારે, બહું બહું તો એ જ કે કાલે સવારે ઘરનું શું કામ કરીશ કે પછી શું રસોઇ કરવી કે પછી કયું કામ પેન્ડીંગ છે. પણ એક પુરુષ, પુરુષ તો એ વિચારો માં કદાચ સૂઇ પણ નહી શકતો હોય કે કાલે સવારે એવું તો શું કામ કરીશ કે ઘરનાં સભ્યો ની ખુશી માટે પાંચ પૈસાની વધારે આવક થાય. હવે કદાચ મને તો પુરુષના વખાણ કરવાના શબ્દો જ ખૂટી પડતાં લાગે છે. લખવું તો ઘણું બધું છે પણ કદાચ એક પુરુષને માટે લખવા આનાથી વધારે શબ્દો હવે મને નથી મળી રહ્યા.

**ચાર્મી હિતેશ પટેલ**

# NEELRAJ INTERNATIONAL

## WORK IN ABROAD

Celebrating 2nd year of Anniversary / we are offering special discount for Israel candidate

### તમારી સફળતા એજ અમારું લક્ષ્ય

**NEELRAJ INTERNATIONAL 27 successful candidate સાથે સફળતાનું બીજું વર્ષ પૂરું કરી રહ્યું છે....**

**CONGRATULATIONS FOR THE GREAT SUCCESS.....**

**Special offer on the Anniversary Occasion... for the new Application Get free Gift Worth rupees 4999.... last Date : 3rd July/19**

- વધુ માહિતી માટે ઓફિસ મુલાકાત લેવી. **Appointment** લઈને આવવું. **100% GUARANTEED WORK**
- અમારા **Candidates** ને આગળ વધારવા જરૂર લાગતી તમામ ટ્રેનિંગ આપવામાં આવશે.

**ISRAEL : JOB** : CAREGIVER ( MALE/FEMALE ) ● **SALARY** : 90000 above + FAM + OTHER BENEFITS ● **QUALIFICATION:** ANY NURSES OR FLUENT IN ENGLISH ( NO ITELTS )

**CANADA : JOB** : SKILL WORKER/ CAREGIVER/ NURSES ( MALE/FEMALE ) ● **SALARY** : 70000 above ● **QUALIFICATION:** AS PER REQUIREMENT + 7.5 IELTS

**GERMANY : JOB** : IN THE HOSPITAL ( MLAE/FEMALE/COUPLE ) ● **SALARY** : 140000 INR ● **BENEFIT** : PR IN 5 YEARS ● **QUALIFICATION:** GNM/BSC NURSES ONLY + A2/B2 level GERMAN language

**DUBAI/BAHRAIN (GULF) : JOB** : HOME NURSES/CAREGIVER/DOMESTIC WORKERS, OFFICE BOY, ROOM BOYS ● **SALARY** : Negotiable ● **QUALIFICATION:** 10TH PASS OR ANY NURSES, ENGLISH IS MUST, MALE/FEMALE/COUPLE

- **Cyprus માટે બહેનોની જરૂર છે. ૮ પાસ જરૂરી. ખૂબ જ ઓછો ખર્ચ. પગાર : ૩૦,૦૦૦થી વધુ.**
- **Singaporeમાં ઘર કામ માટે બહેનોની જરુર છે. ખર્ચ પગારમાંથી કાપી આપવામાં આવશે.**

**OUR SERVICES :** special Training, Tour Package, Holiday Package, Air Ticketing, Passport, Car Rental, Money Transfer, Visitor File, PR File, Rail ticketing, Forex card, Student fee transfer 10/1ST FLOOR, FK ORCHID, OPP, ELIM METHODIST CHURCH, RAM TALAVADI, NADIAD-02

**10/1ST FLOOR, FK ORCHID, OPP. ELIM METHODIST CHURCH, RAM TALAVADI ROAD, NADIAD-02**

**RENUKA - 7016291837, AMIT - 8849386292, OFFICE - 6355400904**

**Follow us on Facebook - NEELRAJ INTERNATIONAL, EMAIL : neelrajint@gmail.com**

https://www.youtube.com/channel/UCJxXw0Uc1XuA-dKJrSv_wwA

https://www.facebook.com/theheartemagazine

https://instagram.com/theheartmagazine1?igshid=1vonscc3hm12y

theheartmagazine1@gmail.com

+91 78744 49149

આપનાં ધંધા રોજગાર, શાળા-કોલેજ, ક્લાસીસ કે અન્ય કોઈપણ પ્રકારની જાહેરાત આપી શકો છો. સાથે જન્મ દિવસ, મેરેજ એનીવર્સરી, આભાર પત્ર, સ્મર્ણાંજલી, વગેરે જાહેરાત સ્વરૂપે સ્વીકારવામાં આવશે.

+91 78744 49149