નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

આજ માથું ખા નહીં, તું ચૂપ રહે,
'ગાલ' કે ' ગાગા' નહીં... તું ચૂપ રહે.
દોસ્ત, આજે હું ઘણી ગમગીન છું,
તું'યે દુશ્મન થા નહીં, તું ચૂપ રહે.
તાલ, લય ને સૂર સૌ ઠેબે ચડયાં,
કોઈ ગીતો ગા નહીં, તું ચૂપ રહે.
છે બધી કારીગરી તકદીરની,
પણ કશી પરવા નહીં, તું ચૂપ રહે.

અંજના ગોસ્વામી.
- અંજુમ 'આનંદ

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

ચૂપકીદીનો ઈલમ...

સાચો વિવેક એ છે કે ક્યાં ચૂપ રહેવું.આજકાલ કોલાહલ વધતો જાય છે.ખુદનો ઢંઢેરો પીટવામાં દરેકને મજા પડે છે.એકાદ કાચીપાકી કવિતા કે ગઝલ લખીને ગોકીરો મચાવતો આભાસી કવિ બધાને કઠતો રહે છે.વાણીને વિરામ આપવો કે ક્યારે બોલવું એ બધી બાબતો વ્યક્તિના વિવેકની ઓળખ બની જાય છે..સતત બોલતાં રહેવું કર્કશ બની જાય એ સ્વાભાવિક છે..એવા લોકો જ્યારે સામેની વ્યક્તિના અણગમાને સમજી ના શકે? ત્યારે લોકો એને ચૂપ રહેવા માટે કહી દેતા હોય છે..!

ગમગીનીનું ઘણીવાર કોઈ દેખીતું કારણ હોતું નથી..દુ:ખ? વગર કે દુ:ખની કોઈ વાત વગર મન વલોવાય છે ઘણીવખત વલોપાત વગર.. ઉદાસીનું ગણિત અટપટું હોય છે.આપણે કારણો શોધતા રહીએ છીએ.નજીકની કોઈ વ્યક્તિ ગમગીન હોય તો આપણને સહજ થાય કે એ મારાથી નારાજ તો નહીં હોય ! બધી જ ઉદાસીઓનું કારણ દુશ્મનાવટ નથી હોતી.. આપણે મનોમન એવી ધારણાઓ? કરીએ છીએ ત્યારે એવા સમયે ચૂપ રહેવાની કળા હસ્તગત કરવા જેવી હોય છે.

આથમતી સંધ્યાના ગેરુઆ રંગોની માફક ઉદાસીનો પટ, મનોપટ ઉપર વૉલપેપર બની ને કયારેક છવાઈ જતો હોય છે.."ઘાયલ" સરસ શબ્દોમાં દર્દ ને ઘુંટે છે..

'દુ:ખ વગર દર્દ વગર,દુ:ખની કશી વાતો વગર,
મન વલોવાય છે,કયારેક વલોપાત વગર...!'

પ્રસન્નતા જેમ એક રંગ છે એમ ખિન્નતા પણ આગવો અંદાજ હોય છે!

આપણું મન ઉદાસ કેમ થાય છે? અભાવો..અતૃપ્તિ...કે અસફળતા..એમાં કારણભૂત હશે.પરંતુ ઉદાસી ઘણીવાર અકથ્ય કારણોથી પણ ઘેરાઈ જતી હોય છે..ઉદાસી ની સાંજ હોય છે..સવાર નથી હોતી..આછું અંધારું એનું ઉદઘોષક બની જાય છે. કોઈક ની યાદ..અભાવની કોઈક પળ અને એની ચુભન જયારે ડંખે છે ત્યારે આપણું મન કોઈકને ઝંખે છે.."ખામૌશી" ફિલ્મનું આ ગીત આ મનોવ્યથાને બરાબર વ્યક્ત કરે છે. ' વૉ શામ કુછ અજીબ થી..યે શામ ભી અજીબ હૈ. .વૉ કલ ભી પાસપાસ થી વૉ આજ ભી કરીબ હૈ..' ઘણીવાર કોઈપણ ગીત ના ગાવામાં જ ઔચિત્ય અનુભવાય છે.

એકાકી હોવું એ માણસ હોવાની સજા હશે? કોઈ વાઘ કે હરણને આપણે વિચારમગ્ન જોયાં હશે? માણસ એકલો થઈ શકે છે..એટલે જ એને કશાકની ઝંખના હોય છે. અજંપાનાં અંજળપાણી માણસના કિસ્મતની જ દેન છે..! સુખની અનુભૂતિની આપણને તલાશ હોય છે પણ અડચણો આપોઆપ મળી જતી હોય છે...શરૂઆતમાં એનો ડર લાગે છે પછી એ આપ્તજન બની જાય છે..આપણું મન એનો જયારે નિવાસ બને છે..ત્યારે એ પણ એક સહવાસ બની જાય છે..સતત સતાવતી મુશ્કેલીઓ ઘણા સમય સુધી ના મળે તો અચરજ પણ થાય છે..ત્યાં જ ફરીથી નાના બાળક ની જેમ એ ડોકાઈ જાય ત્યારે મન કહી ઉઠે છે..

"તું આ ગઈ.. ગર્દિશે મસ્તાની...?
બડી મહેરબાની.બડી મહેરબાની."

મુસીબતો ને મસ્તાની કહેવામાં જ કદાચ અનોખી મસ્તી રહેલી છે!

ભગવત ગુણભંડાર...એક પ્રજાવત્સલ રાજવી

સંવેદનનું સ્ટેટસ
રમેશ ઠક્કર

મહારાજા ભગવતસિંહજી એટલે ગુણોનો ભંડાર..કોઈ રાજા એક સાથે આટલા બધા વિષયોમાં એકસાથે પારંગત હોય એ નવાઈ લાગે..એમના જીવનની હકિકતો વાંચતાં આપણે આશ્ચર્ય અનુભવીએ છીએ.સહુ કોઈ એમને પ્રજાવત્સલ રાજવી તેમજ "ભગવદગોમંડળ" જેવા અદ્ભૂત શબ્દકોશના રચયિતા તરીકે ઓળખે છે..એવા તો અનેક ગુણો થકી એ વિભૂષિત હતા.અનેક લોકોને શાતા આપતા એક વટવૃક્ષ જેવું એમનું વ્યકિતત્વ હતું.

ભગવતસિંહજી સંગ્રામસિંહજી જાડેજા,એટલે કે ગોંડલનરેશ ભગા બાપુનો જન્મ તારીખ ૨૪/૧૦/૧૮૬૫ના રોજ ધોરાજીમાં થયેલો..માત્ર ચાર વર્ષની ઉંમરે એ ગોંડલ સ્ટેટની ગાદી ઉપર આવ્યા..અને મૃત્યુપર્યંત એટલેકે ૯/૩/૧૯૪૪ સુધી રાજવી પદે રહયા...સાડા સાત દાયકાની એમની રાજાશાહી એ હકિકતમાં એક સુવર્ણકાળ હતો...

ભગવતસિંહજી બાપુ વિલાયતમાં ઉચ્ચ શિક્ષણ પામેલા સ્કોલર હતા..તેઓ તબીબી નિષ્ણાત તરીકેની ડિગ્રી ધરાવતા હતા.આયુર્વેદ નિષ્ણાત હતા..સિવિલ એન્જિનીયર હતા..સિધ્ધહસ્ત લેખક પણ હતા..ઈ.સ.૧૮૮૩માં એમણે ઈંગલેંડનો? પ્રવાસ કરેલો અને પ્રવાસનું વર્ણન કરતું પુસ્તક લખેલું.જે ખુબ નામના પામેલું..એ વખતે એમની ઉંમર માત્ર વીસ વરસની હતી..તેઓ કુશળ પ્રશાસકની સાથે એક ઉચ્ચ કોટીના વિદ્વાન પણ હતા..

ઈ.સ.૧૯૧૯માં એટલે કે આજથી બરાબર સો વરસ પહેલાં એમણે કન્યાઓ માટે મફત કેળવણી ગોંડલ સ્ટેટમાં કરેલી..કન્યાઓ માટે છાત્રાલય બનાવેલું.અદભુત વાત એ હતી કે એમાં પોતાનાં રાજકુમારીને પણ? દાખલ કરાવેલાં.એ? રીતે કન્યા કેળવણી માટેની પોતાની પ્રતિબદ્ધતા દાખવેલી.

એમણે દિવ્યાંગો માટે આશ્રયસ્થાનો શરૂ કરેલાં.જે આજે પણ નવી વાત ગણાય છે..રાજયનાં નાણાંનો એ જાહેર હિસાબ આપતા..લોકોને રાજનું કામકાજ જાણવું હોય તો એ જાણી શકતા..એ પોતે પણ રાજા તરીકે નિશ્ચિત રકમ પગાર તરીકે લેતા.પોતે લોકો વચ્ચે જઈને એમની સમસ્યાઓ અને તકલીફોનો જાતે જ અંદાજ મેળવતા.લોકોના નાણાંના ટ્રસ્ટી હોય એ? રીતે પાઈ પાઈનો? હિસાબ રાખી જાહેરમાં રજુ કરતા.વાલીપણાના આદર્શો ગાંધીજી એમની પાસેથી જ શીખ્યા હશે..

એમના અંગત મહેમાનોનો ખર્ચ પોતે ભોગવતા..રાજયનાં મહેમાનોને નિયત દિવસ પછીના રોકાણથી વધુ રહેવાનું થાય તો એનો ખર્ચ રાજયની તિજોરી ઉપર નાખવામાં આવતો નહી. મહેમાન ગમે તે હોય એનું અલગથી બિલ બનાવી તેઓ પાસેથી પૈસા જમા કરાવવામાં આવતા..એ સમયના વાઈસરોય..મહાત્મા ગાંધી કે રવિન્દ્રનાથ ટાગોર જેવી વ્યકિતઓને પણ આવી રકમ ભરવી પડી હતી..રાજા આ બાબતે ખુબ જ પારદર્શક હતા.આજે આ વાતો નવાઈપ્રેરક લાગે..એ? વખતે કોઈ રાજવી આવો પ્રજાભિમુખ હોય એ? દુર્લભ ગણાતું.

ગોંડલમાં એ જમાનામાં અન્ડર ગ્રાઉન્ડ ગટર, સ્ટ્રીટ લાઈટ જેવી સુવિધાઓ એમણે આધુનિક એ જમાનાની ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને આપેલી.ઈ.સ.૧૮૮૫માં એમણે મોબાઈલ ડિસ્પેન્સરી એટલે કે હરતાં ફરતાં દવાખાનાની યોજના અમલમાં મુકી હતી...બાગબગીચા,લાયબ્રેરી, રમતનાં મેદાન,શાકમાર્કેટો,સુંદર ધર્મશાળાઓ એ ગોંડલ શહેર માટે સહજ સગવડો હતી. એમણે માતૃભાષા ગુજરાતીના અમલ માટે સરળ ભાષામાં પુસ્તિકાઓ છપાવી હતી.પાઠયપુસ્તકો એ પોતે જોઈ પસંદ કરતા.."ભાર વિનાનું ભણતર ' એ એમનો મંત્ર હતો..કોઈ રાજા પોતાના રાજ્યના વિધ્યાર્થીઓનો સિલેબસ પોતે જુએ એ? વાત જ કેટલી ભવ્ય લાગે છે !

એમના રાજ્યમાં પ્રાથમિક શિક્ષણ મફત મળતું..વિદ્યાર્થીઓને રાજ તરફથી સારી રકમની સ્કોલરશીપ અને પુરસ્કાર મળતા..અંગત રીતે કરકસરમાં માનતા બાપુ શિક્ષણ માટે ખર્ચ કરવામાં ઉદાર હતા...કાઠિયાવાડમાં સૌ પ્રથમ કન્યાઓ માટેનું એવું મોંઘીબા વિદ્યાલય એમણે સ્થાપ્યું એટલું જ નહીં એમાં રાજકુમારી લીલાબાની સાથે અન્ય કન્યાઓ પણ નાતજાતના ભેદભાવ વગર ભણી શકે એવી વ્યવસ્થા કરી..મહિલાઓ માટે સમાન તકો હતી..એ જમાનામાં મહિલા સ્નાતક એવાં મિસ જમનાબાઈ રાઠોડ રાજયમાં સેક્રેટરી જેવા ઉચ્ચ પદે પહોંચેલાં.વહીવટમાં મહિલાઓની ભાગીદારી એ એમનું પ્રદાન છે.

બાપુના અંગત મિત્રોમાં એ જમાનાના ઉત્તમ કહી શકાય એવા લોકો હતાં કે તમામની શકિતનો ઉપયોગ પોતાની રૈયત માટે કરવા એ તત્પર રહેતા..એ સમયના સાક્ષરો,ટેકનોક્રેટ, ઉચ્ચ અમલદારો સહિત દાદાભાઈ નવરોજજી..ગોપાલકૃષ્ણ ગોખલે જેવા રાજપુરુષો નવલરામ, દલપતરામ જેવા સાહિત્યકારો ફિરોજશાહ જેવા વકિલો એમની સાથે સંપર્કમાં રહેતા..એમના દિવાન તરીકે પ્રાણશંકર જોશી જેવા મહાવિદ્વાન હતા..જે ગાંધીજી સાથે શામળદાસ કોલેજમાં ભણેલા..ચંદુલાલ બહેચરદાસ પટેલ શિક્ષણ વડા હતા જે ભાષાશાસ્ત્રી હતા..ભગવદગોમંડળના સંપાદક પણ હતા..

ગાંધીજીને ઈ.સ.૧૯૧૫માં ગોંડલની ઔષધશાળામાં ગોઠવાયેલી એક જાહેર સભામાં સૌ પ્રથમ વાર "મહાત્મા " તરીકેની પદવી ભગવતસિંહ બાપુએ આપેલી..એમની પાસેથી અંગત મહેમાનગતિનું બિલ વસુલ કરનાર આ રાજવીએ દક્ષિણ આફ્રિકાની સત્યાગ્રહની લડત માટે ખાનગી રાહે દસ લાખ રૂપિયા જેટલી એ જમાનામાં માતબર કહેવાય એવી મદદ કરેલી ! ગોંડલના પ્રજાજનો એમને લાડથી "ભગા બાપુ "નું સંબોધન કરતા..આજે પણ જાહેર વહીવટની બાબતમાં ગોંડલ સ્ટેટની અનેક યોજનાઓ અનુકરણ કરવા જેવી છે. આવા પુણ્યાત્માને પ્રતાપે જ ગોંડલ એક આદર્શ રાજય તરીકે ઈતિહાસમાં અંકિત છે..

એમના જીવનના અનેક પ્રસંગો છે જેમાં એમની રાજવી તરીકેની કુનેહ અને પ્રજાભિમુખ વહીવટનાં દર્શન થાય છે..એક પ્રસંગ જે બહુ જાણીતો છે..

એક વાર ગોંડલ રાજ્યના ઈજનેર એક ઝાડને કાપવાની પરવાનગી લેવા આવ્યા.ભગવતસિંહજીએ પૂછ્યું : " આ ઝાડ શા માટે કાપી નાખવા માંગો છો?" ઈજનેર કહે : "રાજા સાહેબ, આપણે જે નવું મકાન બાંધવા માંગીએ છીએ એના પ્લાન માં આ ઝાડ આડું આવે છે."

ભગવતસિંહજી બોલ્યા : "એમ જ હોય તો પ્લાન ફેરવો; ઝાડ ના કાપશો."

ઈજનેર બચાવ કરતા કહ્યું : "પણ સાહેબ...."

ત્યાં તો રાજા ભગવતસિંહજી શાંત-ગંભીર અવાજે બોલ્યા : "જુઓ, તમે લાખો રૂપિયા ખરચીને મહિનામાં મકાન તૈયાર કરી શકશો. પરંતુ ગમે તેટલા માણસોને કામે લગાડીને કે ગમે તેટલું નાણું ખરચીને મથશો, તોય મહિનામાં ઝાડની એક ડાળ સુધ્ધાં તૈયાર નહિ થાય!" સ્વાભાવિક જ રાજાના ફરમાન મુજબ ઝાડને બચાવી નવો પ્લાન અમલી થયો..પરંતુ એક નિર્જીવ વૃક્ષ માટે આટલી તીવ્ર સંવેદના ધરાવનાર રાજવીઓ કેટલા ? ભગવતસિંહજી મહારાજ એ રીતે અનોખા રાજવી હતા.

એમના વિશે સ્વામી સચ્ચિદાનંદ લખે છે "જ્યારે આ દેશમાં અનેક રજવાડાંઓ દ્વારા રાજ્ય વ્યવસ્થા ચાલતી હતી,ત્યારે કેટલાક રાજાઓ લોકશાહી કરતાં પણ ઉત્તમોત્તમ વ્યવસ્થાથી પ્રજાનું કલ્યાણ કરતા હતા.તેમાં સર્વોચ્ચ સ્થાને કોઈને મૂકવા હોય તો મારી દ્રષ્ટિએ ગોંડલનરેશ શ્રી ભગવતસિંહજીને મૂકી શકાય. સૌરાષ્ટ્રના એક તદ્દન નાના ભૂભાગ ઉપર તેમનું રાજ્ય સુવર્ણના આભૂષણમાં હીરાની માફક ચમકતું હતું.શ્રી ભગવતસિંહજી હમાં એક સાથે અનેક ગુણો અને વ્યવસ્થાશક્તિઓનો સમાવેશ થયો હોવાથી પ્રાચીન ઉક્તિ પ્રમાણે રાજા "બત્રીસલક્ષણો" હોવો જોઈએ.એ વાત સાર્થક થતી હતી.વિલાયત જઈને આવ્યા હોવા છતાં તેમના જીવનમાં સંપૂર્ણ સ્વદેશી માન-ગૌરવ સચવાયેલું રહ્યું હતું. તેઓ વિલાયતમાં સુટ પહેરતા છતાં ભારતના બંદરે આવતાં જ પોતાનો કાઠીયાવાડી ચોરણો,અંગરખું,અને પાઘડી પહેરી લેતા.એટલું જ નહીં દીવાનથી માંડીને છેક પટાવાળા સુધી બધા સરકારી નોકરોનો આવો દેશી પ્રકારનો એક જ સરખો પોશાક તેમણે પ્રચલિત કર્યો હતો. એ એવો જમાનો હતો ત્યારે સામાન્ય ઓફિસર પણ સુટ અને હેટ પહેરવામાં મહત્તા માનતા હતા.."

ભગવતસિંહજી મહારાજા જેવા પુણ્યશાળી શાસકો થકી જ આપણો? દેશ મહાન ગણાય છે..એમનો પ્રજા પ્રેમ અને શુદ્ધ ચારિત્ર્ય આજના જાહેરજીવનમાં જો આત્મસાત કરી શકાય તો જ આપણે સહુ એમના સાચા વારસદારો સાબિત થઈ શકીએ...

(rrthakkar2@gmail.com)

સ્ટોઈક વોરિયર્સ: લશ્કરી યોદ્ધાના મન ઉપર પ્રાચીન ફિલસૂફીની અસર-'શી વોન્ટ ટુ વોર'

ઉજળો વારસો
સતીષ ચારણ
sscharan_aaa@yahoo.co.in

સ્ટૉઈસિઝમએ એક એવી ફિલસૂફી છે કે જે મનોબળનો વિકાસ કરી લાગણીઓ ઉપર નિયંત્રણ મેળવવાનું શીખવતી વિચારધારાની તાલીમ છે. સ્ટૉઈસિઝમ એટલે નિગ્રહવાદ- મનને તથા ઈંદ્રિયોને કાબુમાં રાખવાપણું. આ ફિલસૂફી એવું માને છે કે સ્પષ્ટ અને નિષ્પક્ષ વિચારક બનવાથી આપણે નકારાત્મક લાગણીઓ માટેના જે સામાન્ય કારણો છે તેને સમજી માનવચિત્તમાં સંતાયેલ નકારાત્મક બળવાખોરોને નાથવાનો પ્રયાસ કરી શકીયે. આમાં માનવીની નૈતિકતા અને કૃતનિશ્ચયતા ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે. તત્વજ્ઞાન આંતરિક વિકાસ માટે છે તે માણસને બહારથી સુરક્ષિત રાખે છે તે માનવું ખોટું છે. સુથાર તેની કળા લાકડા ઉપર અને મૂર્તિકાર તેની કળા કાંસુ કે અન્ય ધાતુ ઉપર બતાવી શકે તેમ દરેક માણસને જીવન જીવવાની કળાનો વિષય અલગ અલગ છે અને તે જ તેનું પોતાનું જીવન છે. આ વિચારધારાના મુળ સ્થાપક સાયપ્રસના રહિશ ઝેનો હતા. જેમણે બીજી સદીમાં ઝેનો સ્ટોઈક ફિલોસોફીની શાળા સ્થાપી જગતને શીખવ્યું કે નૈતિક વિચારોના આધારે જીવન જીવવાથી મેળવેલી ભલાઈ એ માનસિક શાંતિ માટે ખૂબ અગત્યની છે. અલગ અર્થમાં જોઈયે તો આપણી આસપાસ બનતી ઘટનાઓ, માન્યતાઓ અને તેનું અવલોકન એ આપણા મન ઉપર કેવી રીતે કામ કરે છે અને તેના દ્વારા બંધાતી માનસિકતા એ જ તમારું વિશ્વ બનાવે છે, બાહ્ય સંજોગોનો આમાં કોઈ ફાળો નથી, તેથી જ આ માટે મનને જવાબદાર ગણવું જોઈએ. ઝેનોએ સ્ટોઈક ફિલસૂફીને લોજીક, ફિઝિક્સ અને એથિક્સ એમ ત્રણ ભાગોમાં વિભાજિત કરી છે જેનો અંતિમ ધ્યેય કુદરત અનુસાર જીવન જીવી સુખ પ્રાપ્તી અને માનસિક શાંતિ મેળવવાનો હતો. ઝેનોની સાથે સેનેકા, પાઈથાગોરસ, ડાયોજીનસની રોમના રાજા માર્ક્સ ઓરેલીઅસ પણ હતા.

આ ફિલસૂફી લશ્કરના સૈનિકો અને નાવિકોને તેમની લાગણીઓ બાજુએ મુકીને સહન કરવું અને મિશન સાથે આગળ વધવાનું શીખવાડે છે. અમેરિકન અને બગદાદનું સૈન્ય ' સ્ટોઈક' વિચારધારાની તાલીમ આપી આવા તત્વજ્ઞાની યોદ્ધાઓ તૈયાર કરી રહ્યું છે. ૧૯૯૧ના ખાડી યુદ્ધ જે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ અને યુનાઈટેડ કિંગ્ડમના નેતૃત્વ હેઠળ યુ. એન. (U.N.) દ્વારા અધિકૃત ચોત્રીસ દેશોની સંયુક્ત સેના દ્વારા ઈરાક વિરુદ્ધ ચલાવવામાં આવ્યું હતું. અમેરિકન લશ્કરે ઘાયલ સૈનિકોની સારવાર અને પાઈલોટની શોધ માટે બ્લેક હૉક હેલોકોપ્ટરમાં આઠ સભ્યો અને તેમના વડા તરીકે મેજર રોન્ડા કોર્નમ કે જે આર્મી ઓફિસર, હેલિકોપ્ટર પાઈલોટ, ફિઝિશિયન અને ૧૪ વર્ષની છોકરીની માતા હતી તેમને મોકલ્યા. તેમના હેલિકોપ્ટરને અરબસ્તાનના રણમાં તોડી પાડવામાં આવ્યું તેમાં પાંચ સભ્યોના મૃત્યુ થયા અને બચી ગયેલા ત્રણ લોકોને સદ્દામ હુસૈનના ચુનંદા રિપબ્લિકન ગાર્ડ દ્વારા પકડી લેવામાં આવ્યા હતા. ડૉ. કોર્નમ બેહોશીમાં જીવીત હતી, તેણીના બે હાથ અને આંગળીઓ તૂટી ગઈ હતી અને પીઠમાં બંદૂકની ગોળી વાગવાથી અસહ્ય પીડા થતી હતી. કોર્નમે 'સ્ટોઈક' વિચારધારાની તાલીમ લીધેલ હતી અને તેથી જ સ્ટૉઈસિઝમ દ્વારા લાગણીઓ ઉપર નિયંત્રણ મેળવી એણે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરેલો હતો જેથી તેમના આત્મબળને કોઈ ઠેસ પહોંચાડી શક્યું નહોતું. જ્યારે તે ભાનમાં આવી ત્યારે તેના પ્રથમ શબ્દો હતા કે "કોઈ પણ ક્યારેય પીડાથી મૃત્યુ પામ્યું નથી." તેણીને સાંકળોથી બાંધી યુદ્ધ કેદી બનાવી બસરા અને ત્યારબાદ બગદાદમાં એક સપ્તાહ માટે કેદી રાખવામાં આવી હતી. ત્યાં ઈરાકી અપહરણકર્તા દ્વારા તેના ઉપર બળાત્કાર કરવામાં આવ્યો પણ આવા કપરા અનુભવો તેના માનસિક મનોબળને તોડી શકયા નહીં. ન્યુ યોર્ક ટાઈમ્સ સાથેની એક મુલાકાતમાં કોર્નમે તેના ઉપર થયેલ જાતીય હુમલો વિશે જણાવ્યું કે "મેં મારી જાતને પૂછ્યું કે આ જે થયું તે મને મારી ખરાબ માનસિક હાલતમાંથી બહાર નીકળતા અટકાવશે ખરૂ? આની સાથે મૃત્યુનું જોખમ જોડાયેલું છે? શું તે કાયમ માટે અક્ષમ થઈ રહ્યું છે? શું તે કાયમ માટેની વિકૃતી છે? છેલ્લે, શું તે ત્રાસદાયક છે?' જો તે પાંચ કેટેગરીઓમાંથી એક પણ મારી જીવન યાત્રા સાથે બંધબેસતી ન હોય તો તેનું કોઈ મહત્વ ન આપી આપણે આપણું કામ ચાલુ રાખવું જોઈયે. આ દ્વારા એ એક મહત્વનો સંદેશો આપવા માગતી હતી કે બાહ્ય પરિસ્થિતિ આપણા હાથમાં નથી પણ આપણી પ્રતિક્રિયાઓ તો આપણા જ હાથમાં છે. આતો શારિરીક અત્યાચાર છે પણ મારું મન તો અખંડ છે." યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ પરત આવી કોર્નમે તેની લશ્કરી કારકિર્દી ફરી શરૂ કરી. તેણીએ ફૉર્ટ ગોર્ડન, જ્યોર્જિયા ખાતે આઈઝનહોવર આર્મી મેડિકલ સેન્ટરમાં સ્ટાફ યુરોલોજિસ્ટ તરીકે પણ સેવા આપી હતી. પોતાના અનુભવનો ઉપયોગ આર્મીના ટોચના ડૉક્ટર તરીકે કોર્નમે સૈનિકોને લડાઈ દરમિયાન અને ત્યારબાદ ઉભી થતી ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક તાણ અને તેના મેનેજમેન્ટ માટે તાલીમ આપવાની નવી પદ્ધતિઓ વિકસાવી. આવા યુદ્ધ દરમિયાનના એકેલે હાથે દાખવેલ વીરતાના અને મેળવેલ અસાધારણ સિદ્ધિ માટે ફક્ત સાત સ્ત્રી અધિકારીઓને એવોર્ડ મળેલ છે તેવો 'વિશિષ્ટ ફ્લાઈંગ ક્રોસ' એવોર્ડ કોર્નમને અમેરિકા દ્વારા આપવામાં આવેલ છે.

અન્ય સ્ત્રીઓ માટે પ્રેરણારૂપ વાર્તા 'શી વોન્ટ ટુ વોર: ધ રોન્ડા કોર્નમ સ્ટોરી' નામના પુસ્તકનું પોતાના યુદ્ધના અનુભવો, હિંમત, નિશ્ચય અને ગૌરવ વિશે પીટર કોપલેન્ડ સાથે સહ-લેખન કર્યું. જ્યાં મહિલાઓને અગાઉ ક્યારેય લશ્કરમાં ભરતીની મંજૂરી આપવામાં આવી ન હતી તેમાં કોર્નમ અપવાદ છે. આપણે યુદ્ધ ભુમીમાં મહિલાઓના બલિદાન વિશેની દંતકથાઓ સાંભળેલી હતી પણ કોર્નમ તેનું જીવતું-જાગતું ઉદાહરણ છે.

(મો.) ૯૪૨૮૨ ૧૯૦૩૧

સાપ્તાહિક રાશિફળ

(તા. ૦૫-૦૩-૨૦૨૩ થી ૧૧-૦૩-૨૩ સુધી)

જ્યોતિષાચાર્ય
વિષ્ણુભાઈ વૈષ્ણવ

૧. મેષ રાશિ (અ.લ.ઈ.) આ સપ્તાહ તમો માનસિક તાણ અને અસ્વસ્થતા અનુભવો, આર્થિક બાબતોમાં વિચારીને નિર્ણય લેવા. સંપત્તિનો વિવાદ હશે તો ઉકલાશે. ભાઈ-ભાંડુનો સહકાર મળશે. રોકાણ માટે શુભ સમય. ધંધા-નોકરીમાં સયમ તરફેણમાં છે. જીવનસાથીને મહત્ત્વ આપશો. પ્રેમ સંબંધ ભરતી આવશે. વિદ્યાર્થીઓ માટે વિદેશ જવાની કામગીરી સફળ થાય. નોકરી વાળા માટે મનોકામના પૂર્ણ થાય બઢતી મળે. પારિવારિક સુમેળ. સ્ત્રીઓ માટે મોટા ખર્ચાથી બચવું. પીપળાનું વૃક્ષ વાવવું.

૨. વૃષભ રાશિ (બ.વ.ઉ.) આ સપ્તાહ આરોગ્ય અંગે પ્રશ્નો ઊભા થાય. કાળજી લેવી. મકાન, વાહન, સંપત્તિ અંગે નવા નિર્ણય ન કરવા. સંતાનના પ્રશ્નો ઉકલે. શૅર માર્કેટમાં રોકાણ કરી શકાય. આપના કાર્યક્ષેત્રમાં પ્રગતિ માટે ધગશ વધશે. તમે લોકન કે ઋણ લઈ શકો. પારિવારિક જીવનમાં ખુશી. આશાવાદી બનશો. તમારી કુશળતાનો લાભ લેવો. ધંધા વ્યવસાયમાં સાવચેત રહેવું. જો કે નવા લાભની પ્રાપ્તિ થાય. વિદ્યાર્થી માટે શુભ, નોકરિયાત સાવચેત રહેવું. સ્ત્રી વર્ગને સામાન્ય. ગણેશ મંદિર પૂજા કરવી.

૩. મિથુ રાશિ (ક.છ.ઘ.) આ સપ્તાહ આરોગ્ય સારું રહે. આર્થિક લાભ અને ભાગ્યોદય થાય. કૌટુંબિક સંબંધોમાં સુખ-શાંથિ જણાય. સ્થાયી સંપત્તિમાં કે ધંધા-વ્યવાસાયમાં અગત્યના નિર્ણય લઈ શકો. જે લાભપ્રદ બની રહે. સપ્તાહના અંતે નવા નિર્ણય ન લેવા. હરિફો અને શત્રુઓ પાછા પડે. ભાગ્યોદયમાં વૃદ્ધિ થાય. ધાર્મિક તેમજ જાહેર હિતના કાર્યો થાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે શુભ સમય. વિદ્યાર્થી માટે ધાર્યુ પરિણામ પ્રાપ્ત થાય. ગાયોને ઘાસચારો નાંખવો.

૪. કર્ક રાશિ (ડ.હ.) આ સપ્તાહ આપે સ્વાસ્થ્ય કાળજી લેવી રહી. જો કે આર્થિક દષ્ટિએ તકલીફોનું સર્જન થતું જણાય. નવી વસ્તુ ખરીદી મોકુફ રાખવી. સંપત્તિનું જતન કરવું. ધંધા-વ્યવસાયમાં મહેનત વધશે. કુટુંબમાં લગ્ન ઉત્સુક સભ્યના લગ્ન-સંબંધ થઈ શકે. અકસ્માતથી બચવું. સંતાન સંબંધી સુખ પ્રાપ્ત થાય. ઉચ્ચ અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થી માટે ધાર્યુ પરિણામ મળે. આ રાશિના જાતકોને આ સપ્તાહ કામમાં વિઘ્ન - મુસીબતો આવે. પૂનમના દિવસે સમુદ્ર પૂજન કરવું.

૫. સિંહ રાશિ (મ.ટ.)
આ સપ્તાહ આ જાતકો માટે સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તેમ છતાં આર્થિક કૌટુંબિક, બાબતોમાં અસર થાય. ભાઈ-ભાંડુ અસહકાર આપે. ધંધા-વ્યવસાયમાં નવા નિર્ણય તરફેણમાં ફાયદાકારક રહે. ભાગ્યોદય થાય. આકસ્મિક લાભ થાય. ધંધામાં ભાગીદારથી વિવાદ. નવા આયોજન થાય. મકાન વાહનમાં યથાવત સ્થિતિ રાખવી. દાંપત્યજીવન વિવાદમય. વિદ્યાર્થી માટે અથાગ પરિશ્રમ પરિણામ આપે. નોકરીયાત માટે સુખમય દિવસો જાય. ગાયને ખીર રોટલી ખવડાવવી.

આ સપ્તાહના તહેવારો
તા. ૦૬-૦૩-૨૩ વ્રતની પૂનમ હોલિકા દહન
તા. ૦૭-૦૩-૨૩ ધૂળેટી, હોળાષ્ટક પૂર્ણ
તા. ૦૮-૦૩-૨૩ વસંતોત્સવ
તા. ૧૧-૦૩-૨૨ સંકષ્ટ ચંતુર્થી.

૬. કન્યા રાશિ (પ.ઠ.ણ.)
આ સપ્તાહ આપને આરોગ્ય સુખાકારી સારી રહે. ધંધા-વ્યવસાયમાં જવાબદારી વધે. અણધાર્યા લાભ મળે. રાજકીય ક્ષેત્રમાં પદ-પ્રતિષ્ઠા હાનિ થાય. પારિવારિક જીવનમાં સુમધુર વાતાવરણ - કડવાશ ઊભી ન થાય તે જોવું. વાણી પર સંયમ રાખવો. વિદેશ વસતા કુટુંબીઓ કે સંતાનો તરફથી સારા સમાચાર મળે. સ્ત્રીઓ માટે નોકરીના યોગ થાય. કાર્યક્ષમતા સાબિત કરવી પડે. વિદ્યાર્થી માટે પીએચડી કે માસ્ટર ડીગ્રી માટે ઉત્તમ તક. યાત્રા થાય. મોદકથી ગણેશ યજ્ઞ કરવો.

૭. તુલા (ર.ત.) આ સપ્તાહ માનસિક ઉદ્વેગ રહે. સંતુલન જાળવવા પ્રયાસ કરવો. જીવનશૈલી સુધારવી. વૈવાહિક જીવન સુખમય રહે. લગ્ન સંબંધ કે પ્રેમવિવાહ યોગ થાય. રાજકારણ સાથે જોડાયેલ વ્યક્તિ માટે સોનાનો સૂરજ ઉગે - વ્યવસાયમાં ભાગીદારી ન કરવી. સાવચેત રહેવું. જો કે કાંઈક અણધારી સફળતા મળે. દસ્તાવેજના કામ સાવચેતી થી કરવા. સ્ત્રીઓ માટે ગેરસમજ દૂર કરવી. સીવીલ એન્જી. ડૉકટર, ડેન્ટીસ્ટ, જર્નાલીઝમ્ વિદ્યાર્થી માટે ઉત્તમ. નોકરીયાત માટે ખૂબ સારો સમય. બીલીના વૃક્ષ વાવવા.

૮.વૃશ્ચિક રાશિ (ન.ય.)આ સપ્તાહ આરોગ્યની ખાસ કાળજી લેવાની રહેશે. દાંપત્ય જીવનમાં એક સાંધે ત્યાં તેર તૂટે જેવી સ્થિતિ આવે. આર્થિક બાબતે ધંધા વ્યવસાયમાં જોડાયેલ લોકો માટે ખૂબ જ સારો સમય હશે. હંમેશા આનંદમાં રહેવું. નોકરીને કારણે પતિ-પત્ની અલગ રહેવાનું બને. મકાન સંપત્તિ, વાહન માટે શુભ સમય. વિદેશી સંતાનોને મળવુ થાય. સ્ત્રી વર્ગને ખુશી, બુધવારે ગણેશ મંદિર જવું.

૯. ધન રાશિ (ભ.ફ.ધ.દ.) આ સપ્તાહ સંતાનોના આરોગ્યનો પ્રશ્ન રહે, ભાઈભાંડુનો પ્રેમ સંપાદન થાય. આર્થિક બાબતે મહેનત રંગ લાવશે. જમીન, મકાન, મિલકત ખરીદવાનો ઉત્તમ સમય. સોદો કરી શકાય. પરિવારમાં સૌનો ખ્યાલ રાખવો. ભાઈભાંડુમાં પરાક્રમથી લાભ થાય. ધંધા-વ્યવસાયમાં નવા કામો ન કરવા. નોકરીમાં બધઢી પ્રમોશનના યોગય થાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે મિલકત ઝવેરાત ખરીદાય. વિદ્યાર્થી માટે ઉત્તમ સમય છે. હોમાત્મક લઘુરુદ્ર કરવો.

૧૦. મકર રાશિ (ખ.જ.)
આ સપ્તાહ આપનું શરીર નવી ઊર્જા ઉંમગથી કાર્ય કરે. પારિવારિક પ્રશ્નોનું સમજાવટથી નિરાકરણ કરવું. ધંધામાં મૂડી રોકાણ મળતા આર્થિક બાબત મજબૂત સુખી લગ્નજીવનનો અનુભવ થશે. જાવક કરતાં આવક ઓછી રહે. પરાક્રમ વધતા કાર્યો ચપળતાથી કરશો. મકાન વાહન અંગે થોભો અને રાહ જુઓ. વિદ્યાર્થીઓને શુભ સમય, નોકરીમાં બઢતી - શનિ મહારાજની પૂજા કરવી.

૧૧. કુંભ રાશિ (સ.શ.ષ) આ સપ્તાહ આપના આરોગ્યની કાળજી લઈ પસાર કરવું. આર્થિક ક્ષેત્રે આપ મુઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય તે મુજબ જાતે જ પુરુષાર્થ કરવો પડશે. ભાઈ-ભાંડુઓનો સહકાર નહિ મળે. આવકની દષ્ટિએ સંતોષજનક પરિણામ મળશે. વ્યવસાયમાં મોટો ખર્ચ થવા સંભાવના છે. મકાન વાહન યોગ છે. દાંપત્યજીવન સુખમય, નોકરીમાં લાભ પ્રાપ્ત થાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે અડચણરુપ છે. મારુતિયજ્ઞ કરવો.

૧૨. મીન રાશિ (દ.ચ.ઝ.થ.) આ સપ્તાહ આપનું મન પ્રફુલ્લિત રહેશે. ધારેલ કામમાં સફળતા મળશે.. આવકમાં વધારો થાય. આકસ્મિક લાભ. તબિયતની કાળજી લેવી. ધંધા વ્યવસાયમાં ધારેલ સફળતા મળે. મકાન, વાહન નવી ખરીદી ન કરવી. દાંપત્યજીવનમાં વિખવાદ હશે તો દૂર થાય. સ્ત્રી માટે ધાર્મિક કાર્યો થાય. નવી ઊર્જા મળે. નોકરીયાત માટે પ્રમોશનનો સમય ગણી શકાય. વિદ્યાર્થીઓને ઉચ્ચ અભ્યાસમાં સકારાત્મક પરિણામ પ્રાપ્ત થાય. શુભ સમાચાર મળે. કુળદેવીની પૂજા કરવી.

મો. ૯૮૨૪૬૪૭૪૩૫

મોઢાનું કેન્સર : કારણો, નિદાન અને સારવાર

દંત-ચિકિત્સા
ડો. બિંદી મિહીર પંડ્યા

મિત્રો ગયા અંકમાં આપણે મોઢાનાં કેન્સર વિશે પ્રારંભિક માહિતી મેળવી, તેમાં આપણે કેન્સરજનક પરિબળો, તેના લક્ષણો અને અસરો વિશે જાણ્યું.

આજે તેના નિદાન અંગે વિસ્તૃત માહિતી મેળવીએ.

● જનરલ હિસ્ટ્રી

સૌપ્રથમ દર્દીની જનરલ સ્વાસ્થ્ય વિશે માહિતી મેળવવી આવશ્યક બને છે. જેમાં દર્દીન જે તે ચાંદા/ લમ્પનાં ઉદ્ભવ, તેની સાથે સંકળાયેલી અન્ય સમસ્યાઓ, તેનો સમયગાળો, દુ:ખાવો વગેરે માહિતી મેળવવી જોઈએ. આ સિવાય અન્ય માહિતીઓ જેમ કે એનિમિયા, શ્વાસ ચઢવો, છાતીમાં દુ:ખાવો, અકારણ વજન ઘટવું વગેરે માહિતી પણ જરૂરી છે.

● ક્લિનિકલ ચેકઅપ

સૌપ્રથમ દર્દીનો મોઢા, ગળું, કોઈ એસિમિટ્રી, ચામડીના રંગમાં ફેરફાર, તે ભાગનાં લિમ્ફનોડ્ઝમાં સોજો કે દુ:ખાવો ચેક કરવો ખૂબ જરૂરી બને છે.

● આ સિવાય મોઢાની અંદર

ચાદી કે લમ્પમાં તેનો આકાર, તેનું કદ, તેની સપાટી, તેમાં દુ:ખાવો વગેરેનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

● રેડિયોગ્રાફિક તપાસ

ઓપીજી, સીટી સ્કેન, એમ.આર.આઈ. સ્કેન વગેરેની મદદથી આપણે તે કેન્સર અને તે સિવાય તે ભાગના લિમ્ફ નોડઝનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ.

આ સિવાય અમુક ખાસ પ્રકારનાં કેસમાં ચેસ્ટ એક્સ રે (છાતીનો એક્સ-રે) છાતીમાં તેનો ફેલાવો તપાસ કરવામાં સહાય કરે છે

હવે એક્સ-રે ટેકનોલોજીના વિકાસથી હવે કેન્સરમાં હાડકા પર અસર, અને સોફ્ટ ટિશ્યુના ટ્યુમરનાં કેસમાં તેની...

● લેબોરેટરી તપાસ

બ્લડ (લોહી)ની તપાસમાં બ્લ્ડ શુગર, યુરિયા, રુટિ સીબીસી તથા અલગ અલગ પ્રકારનાં ઓર્ગન ફંકશન ટેસ્ટ, લિવર ફંકશન ટેસ્ટ, ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ વગેરેનો ટેસ્ટ કરાવવો જરૂરી બને છે.

● બાયોપ્સી :

એકિસશન બાયોપ્લી

જો, ઘા નાનો હોય તો તેને સંપૂર્ણ રીતે સર્જીકલ નિકળીને તેને જ ચેકઅપ માટે મોકલી શકાય.

● ઈનસીશન બાયોપ્લી

આ મોટા ઘા/લમ્પમાં જયાં આખા ઘાને નિકાળવું શક્ય ન હોય, તેવા કેસમાં જરૂરી બને છે.

● એસ્પિપરેશન બાયોપ્લી : જો ઘા ઊંડો, ગાંઠ ધરાવતો, (જેમાં લોહી અથવા પરૂ) હોય, તેમાં આ પ્રકારની બાયોપ્સી કરાય છે, કે જેમાં ઈન્જેકશનથી લોહી અને પરુનો સેમ્પલ લઈને બાયોપ્સી કરાય છે.