નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

ઠોકરની સાથે નામ તુજ લેવાય છે ઇશ્વર
તું કેવો અકસ્માતથી સર્જાય છે ઇશ્વર !
હેઠો મૂકાશે હાથને ભેગા થશે પછી જ ,
કોશિશ જયાં પતે ત્યાં જ શરૂ થાય છે ઇશ્વર !

- સૌમ્ય જોશી

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

પ્રત્યાયનની પરિભાષાના પણ અનેક આયામો છે. શબ્દનું પ્રાગટય થયું એ પહેલાં પણ અવાજો, ઇશારા, સંગીત, કે સૂરના સહારે માણસ અભિવ્યક્ત થયા કરતો હતો...એવું નથી કે વાણી કે અભિવ્યક્તિ એ જ માત્ર આપણા કથચિત્વચનાં વાહકો છે.. કશુંક હવામાં પણ ઝીલાતું હોય છે...ભીતરે એનોય વાચક હોય છે..!

આજે શબ્દો છે..ઉપકરણો છે..અને શોર્ટ મેસેજ પણ છે.’ એક જમાનામાં કૂવાકાંઠે કે કોઇ અજાણી કેડી ઉપર ઇશારા કે ઇંગીતોથી ઇતિહાસ રચાઇ જતા.. આંખો હી આંખો મેં ઇશારા હો ગયા... બૈઠે બૈઠે જિનેકા સહારા હો ગયા...” જેવા ગીતમાં કમ્યુનિકેશન્સની રોમાન્ટિક અભિવ્યક્તિ થઇ છે..

બાળકના રુદન કે એના કિલકિલાટથી એની જરૂરિયાત કે મૂડ સમજી જતી માતા એ મનની ભાષાની યુનિવર્સિટી છે..આપત્તિમાં ફસાયેલા કોઇ માણસના ચહેરાની રેખાઓ પણ બ્રેઇલ લિપીથી કમ નથી ! કેટલાક વ્યવસાયો કે જાસુસી જેવાં કામોમાં તો સંકેતો જ સર્વોપરી હોય છે..હમણાં એક જગ્યાએ સોનીઓની પરિભાષા અને એના શબ્દો જોયા..જે એ લોકો જ સમજી શકે ! જે જાર્ગન કે ટર્મીનોલોજી પણ કહેવાય..પ્રેમીઓ તો આ બાબતમાં માહીર હોય છે. પનઘટ પાણી ગ્યાં હોય અને કોઇની નજરું લાગી હોય ત્યારે બેડલું ખાલીખમ રહી જાય પણ દલડું છલકાઇ જતું હોય છે..

આ તો વાત થઇ હદયના કોર્ડલેસ કમ્યુનિકેશનની પરંતુ વ્યવ્હારિક જગતમાંયે ’સમજદારને ઇશારો કાફી’ એ વાત ડહાપણ ગણાય છે. લેંગ્વેજની સાથે બોડીલેંગ્વેજનું પણ સમાંતર સામ્રાજ્ય રહેલું છે..શબ્દ થકીનું પ્રત્યાયન સચોટ હોય છે પરંતુ આંગિક અભિનયની અસરકારકતા પણ કમ નથી હોતી...ઘણીવાર એનો પટ વધારે પુષ્ટ હોય છે...

કાજળ ભરેલા નયનનાં કામણ અવ્યાખ્યાચિત હોય છે, અને એટલે જ એનાં કારણ કોઇને આપવાં ગમતાં નથી ! આધુનિકતાના પ્રાદુર્ભાવ સાથે વિજાણું ઉપકરણો..સોશ્યલ મિડિયા કે મુદ્રિત માધ્યમોની ભલે બોલબાલા હોય, તો પણ મૌનસંચારના કોમળ તાંતણે થતું આદાનપ્રદાન આજેય પણ અજેય છે...અંગભંગીની, મુખમરોડ, અણગમાની એકાદી લકીર કે અહોભાવની આછેરી અમીદ્રષ્ટિ ધાર્યું પરિણામ આપે છે..’ બે આંખની શરમ” ની પણ આગવી અસરકારકતા હોઇ શકે..અરસપરસની આવી અભિવ્યક્તિ ના હોત તો આપણી હાલત કેવી હોત ?..માત્ર શબ્દો કે ભૌતિક આપલે એ શુષ્કતાનો ઘેરો હોય છે, પંરતુ કોઇકનો નાજુક ઇશારો જ એ જીવતરનો સાર્થક ફેરો હોય છે...!

અસહ્ય અને અકલ્પનીય એક્ઝિટ

તંત્રીસ્થાનેથી...

સેનાની ત્રણે પાંખોનું સંકલન અને સંભાળ રાખી સરકારને સલાહસૂચન કરી શખે એ માટે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ‘ચીફ ઓફ ડિફેન્સ સ્ટાફ’ની નવી જગ્યા ઊભી કરીને નિવૃત્ત થઈ રહેલ આર્મી ચીફ બિપિન રાવતને એ પદ પર નિયુક્ત કર્યા હતા. એથી સેનાની ત્રણે પાંખોના વડાઓને પોતાની સુવાંગ સત્તા પર આડકતરું નિયંત્રણ મુકાયું હોય એવું પણ લાગ્યું હશે. પરંતુ બિપિન રાવતની ચાર દાયકાની સુદીર્ઘ સક્ષમ કૅરિયર જોતાં એમને નવું સર્વોચ્ચ - સરસેનાપતિનું પદ સંભાળવામાં કોઈ નડતરરુપ નહોતું બન્યું. ભારતીય સેનાની શિસ્તબદ્ધતા કાબિલેદાદ છે. સર સેનાપતિ પદે આરૂઢ થયા પછી જનરલ બિપિન રાવત શોભાના ગાંઠિયા થઈને નહોતા બેઠા. એક અદના સૈનિકની જેમ તેઓ અહર્નિશ કાર્યરત રહ્યા હતા અને સેનાની ત્રણે પાંખો ઉપરાંત દેશની પ્રજામાં પણ શૌર્યભાવના પ્રેરતાં નિવેદનો કરતા રહ્યા હતા. સેનાના આધુનિકીકરણનો પ્રોજેક્ટ એમણે હાથ ધર્યો હતો. દેશ સામે સંરક્ષણ ક્ષેત્રે જે પડકારજનક સ્થિતિ સરજાઈ છે એ વખતે આવા મોભી સરસેનાપતિની ઓચિંતી વિદાય દેશ માટે એક કારી ઘા સમાન છે. એમની અસહ્ય અને અકલ્પનીય એક્ઝિટથી દેશ આખો દિઙ્મૂઢ બની રહ્યો છે. થોડા વખત પહેલાં જ એમણે દેશના બે દુશ્મનો વિશેની એમની તાર્કિક સમજણ પ્રજાજનો સમક્ષ મીડિયાના માધ્યમથી શૅર કરી હતી. એમણે સ્વીકાર્યું હતું કે હિમાલય પારનો પાડોશી વધુ ખતરનાક છે. પાકિસ્તાનને તો એમના માર્ગદર્શન હેઠળ ઉરી અને બાલાકોટ સંદર્ભે સર્જિકલ સ્ટ્રાઈક કરીને પાઠ ભણાવી શક્યો પરંતુ મોટો પાડોશી આપણી સરખામણીએ વધુ મોટી સૈન્ય શક્તિ ધરાવે છે અને કોઈ પણ સમયે દગો દઈ શકે છે. એવી દહેશત વ્યક્ત કરવામાં એમણે સંકોચ નહોતો થયો. ચીન સામે ટક્કર લેવા ઘણી વધારે અદ્યતન શસ્ત્રસામગ્રી જોઈશે, એની પણ એમને ખબર હતી. જનરલ બિપિન રાવત સેના માટે એક રોડ મોડલ સમાન હતા. ઉત્સાહભેર ઊટી ખાસે સ્ટાફ ડિફેન્સ કૉલેજમાં વ્યાખ્યાન આપવા જઈ રહ્યા હતા ત્યારે સ્વપ્ને પણ કલ્પના નહીં હોય કે સ્થળ પર પહોંચતાં પહેલાં જ નીલગિરિ પર્વતમાળા પર યમરાજ એમની રાહ જોઈ રહ્યા હશે. સેના અને સરકારના સર્વોચ્ચ પદાધિકારીઓ માટે વિકટ સ્થળોએ અવરજવર માટે ઉપયોગમાં લેવાતું રશિયન બનાવટનું ચોપર સીડીએસ જનરલ બિપિન રાવત અને એમનાં રાજવંશી જીવનસંગિની ડૉ. મધુલિકા સહિત કુલ ચૌદ વ્યક્તિઓને લઈને ઊડ્યું અને ઊટી આવે એ પહેલાં કુન્નૂર પાસે જ નીલગિરિ ગિરિમાળામાં દુર્ઘટના ગ્રસ્ત થઈ આગના ગોળામાં ફેરવાઈ ગયું. ચૌદ પૈકી તેર જણાનાં પ્રાણપંખેરું ઊડી ગયં છે. સેનાના ગોપનીય પ્રોટોકોલ મુજબ જનરલ રાવતના નિધનના સમાચાર જાહેર કરાય એ પહેલાં જ નિવૃત્ત એરમાર્શલ સહિત કેટલાકે શ્રદ્ધાંજલિ પણ આપી દીધી હતી. સંરક્ષણ મંક્ષી રાજનાથસિંહે - સગાસંબંધીઓને દિલ્હી બોલાવી લેવાયા હતા. વડાપ્રધાન અને રાષ્ટ્રપતિ તથા ગૃહમંત્રીએ ભારે હૈયે દિલસોજી પાઠવી છે અને સંરક્ષણમંત્રીએ બેઉ સદનમાં નિવેદન આપી પ્રોટોકોલ નિભાવ્યો છે. મોદી શાસનકાળમાં જ ઊભી કરાયેલી ‘ચીફ ઓફ ડિફેન્સ સ્ટાફ’ની નવી જગ્યાના પ્રથમ પદાધિકારીની અણધારી વિદાયથી એ પદ પર નવી નિમણૂકનો પ્રશ્ન પણ કેન્દ્ર સરકારે હલ કરવાનો છે. એ બધું તો થશે પણ જનરલ બિપિન રાવત જેવા બાહોશ સરસેનાપતિના આવા કરુણ અને દારુણ નિધનની દુર્ઘટના પાછળનું ખરું કારણ શોધવું અત્યંત જરૂરી છે. જો એ માત્ર હેલિકોપ્ટરની યાંત્રિક ખામીને લીધે જ બની હોય તો એવાં અનેક હેલિકોપ્ટરો સેનામાં સક્રિય છે જેની યોગ્ય મરામત વેળાસર હાથ ધરવી જ રહી. દિવંગત જનરલ અને એમનાં ધર્મપત્ની સહિત તમામ મૃતકોની સદ્ગતિ માટે પ્રાર્થના કરીએ.

વિવાહની પાંચમ

એ ધનષ્યુ હતું - શિવ ધનુષ્ય. લાંબુ અને ભારેખમ વજનદાર. પટારામાં એને બંધ રાખ્યું હોય. એને ખેંચવા માટે આઠ પૈડાવાળી ગાડી જોઈએ.

મિથિલાના રાજર્ષિ જનક પાસે આ ધનુષ્ય હતું. રાજર્ષિ માટે એ પૂજનીય હતું, એને મન આ ભગવાન શંકરનો પ્રસાદ હતો. એને પ્રેમાળ પુત્રી હતી - સીતા. લાકડોકમાં ઊછરતી હતી. રાજર્ષિએ પોતાનો સંકલ્પ જાહેર કરેલો - ‘જે કોઈ રાજકુમાર આ ધનુષ્યને ઊંચકે અને પણછ ચડાવી આપે, એને પોતાની પુત્રી સીતાને પરણાવશે.’ વિચાર એવો - ‘સીતા પોતે શક્તિશાળી છે એને અનુરુપ વર જોઈએ. ઉપરાંત, જે કોઈ શિવધનુષ્ય ઊંચકે, એ શિવજીનો કૃપાપાત્ર થઈ જાય.’

જે કોઈ રાજકુમાર આવે, એ ધનુષ્યને પટારામાંથી ઊંચકી પણ શકે. લંકાનરેશ રાવણ આવ્યો. એણે ઊંચક્યું ખરું, પણ ધનુષ્યની નીચે ચગદાઈ ગયો અને ઉપહાસને પાત્ર બન્યો.

બધા રાજકુમારોને આમાં પોતાનું અપમાન લાગ્યું. તેઓએ સંઘ બનાવ્યો. વૈર લેવું હતું; એટલે મિથલા ઉપર આક્રમણ કર્યું. યુદ્ધ થયું. સંગ્રામ એક વરસ સુધી ચાલ્યો. અંતે દેવોની સેના જનકની સહાયમાં આવી, પછી શત્રુ સંઘનો પરાજય થયો. હવે તેઓ નાસી ગયા.

મહર્ષિ વિશ્વામિત્રને યજ્ઞો દરમિયાન અસુરોથી રક્ષણની જરૂર હતી. એટલે તેમની પાસે અયોધ્યાના રાજકુમારો રામ અને લક્ષ્મણ હતા. તેમની પાસે આ શિવધનુષ્યની ખ્યાતિ પહોંચી હતી. શ્રીરામને આ ધનુષ્યનાં દર્શન કરવા હતા એટલે તેઓ મિથિલા આવ્યા.

જનકે અતિથિઓનું સ્વાગત કર્યું. પોતાના બાર દિવસના યજ્ઞનું સમાપન હતું. એથી વિશ્વામિક્ષની હાજરીથી એ ખુશ થયા. એને વધુ ખુશી આ થઈ. ‘આ બંને તો પોતાના બાળસખા દશરથના પુત્રો છે.’ એણે વિશ્વામિત્રને વિનંતી કરી - ‘રામ મારો સંકલ્પ પૂરો કરી આપે.’

રામને વિશ્વામિત્રે આદેશ આપ્યો. રામે ત્રણને પ્રણામ કર્યા - ધનુષ્યને, વિશ્વામિત્રને અને જનકને; પછી પટારો ખોલ્યો. ડાબે હાથે વચ્ચેથી ધનુષ્ય ઊંચું ર્યું. વર્તુળાકારે પણછ ચડાવી ત્યાં જોરદાર કડાકો થયો. ધનુષ્ય વચ્ચેથી તૂટી ગયું. ધરતી ધ્રૂજી ઊઠી. વિશ્વામિત્ર, જનક અને રામ-લક્ષ્મણ સિવાયના સૌ કોઈ પડી ગયા. સભામાં હજારોની મેદનીએ આનંદની ચિચિયારીઓ પાડી. શ્રીરામે વિશ્વામિત્ર અને જનકને પ્રમાણ કર્યા. જનકના રાજપરિવારને હરખ મા’તો ન હતો. જનકે અયોધ્યા સંદેશો મોકલ્યો. જનક પોતાના બાળસખા હતા, એ રીતે પણ દશરથજી રાજી હતા.

કુલગુરુ વસિષ્ઠની આગેવાની નીચે રાજપરિવાર મિથિલા આવી ગયો. વિશ્વામિત્ર અને વરિષ્ઠે જનકને બીજી પણ વિનંતી કરી - સીતાના વિવાહ તો રામ સાથે ખરા જ, પણ એની નાની બહેન ઊર્મિલાના વિવાહ લક્ષણમ સાથે; તમારા નાના ભાઈ કુશધ્વજની બે કન્યા છે - માંડવી અને શ્રુતકીર્તિ - એના ભરત અને શત્રુઘ્ન સાથે. જનકે હોંશભેર સંમતિ આપી.

બીજે દિવસે લગ્ન થયા. એ તિથિ હતી - માગશર સુદ પાંચમ. ત્યારથી આ તિથિ જાણીતી થઈ - વિવાહ પાંચમ.

દિન મહિમા

- આંતર રાષ્ટ્રીય માનવાધિકાર દિવસ : માનવ અધિકાર શબ્દનો અર્થ સમજતા પહેલા અધિકાર શબ્દને સમજવો ખૂબ જરૂરી છે. અધિકાર એટલે માનવીનું હિત છે કે જે કાયદા દ્વારા માનવીના હિતને સુરક્ષિત રાખવામાં આવેલ છે. તમામ માનવી તેના અધિકારો અને ગૌરવ બાબતમાં જન્મથી સમાન છે. તમામને કોઈ પણ જાત કાળા-ગોરા, વર્ણ, જાતિ, ભાષા, ધર્મ, રાજકીય કે અન્ય વિચારો, વતન, મિલકત, જન્મ અન્ય કોઈ હોદ્દાના તફાવતો વિના તમામ અધિકારો અને સ્વતંત્રતાઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

આજનું ઔષધ

- શરીરના કોઈ ભાગ કે અંગ પર ખાલી ચડતી હોય તો તેના પર કપુરનું તેલ લગાવવાથી તરત રાહત થાય છે.

ખડખડાટ

- ટીચર : GST એટલે શું ?
  ભૂરો : Goodnight Sweetdreams Take care

આજનો વોટ્સએપ

- ‘ખુબી’ અને ‘ખામી’ આપણાં સહુમાં હોય જ છે....
  પણ, જો તેમાં ‘કોતરણી’ સરશો તો ‘મૂર્તિ’ બનશે...
  અને
  જો, ‘ખોદકામ’ કરશો તો, ‘ખાડા’ મળશે...!!

વિચાર

- ઉમદા હેતુઓ સારા કાર્યોનાં બીજ છે

- સંત રોબિન

ભારતમાં સૌથી વધારે ખર્ચ કઈ વસ્તુની આયાત પર થાય છે?

ભારતની ભૂગોળ

૧ બટાટાને ભારતમાં કઈ વિદેશી પ્રજા લઈ આવી હતી?
(અ) અંગ્રેજો (બ) જર્મનો
(ક) આરબો (ડ) પોર્ટુગીઝ

૨ નેશનલ ડેરી ડેવલપમેન્ટ બોર્ડની વડી કચેરી કયાં આવેલી છે?
(અ) આણંદ (બ) મુંબઈ
(ક) કોલ્હાપુર (ડ) નાશીક

૩ હેદરાબાદ શહેર કઈ નદીને કિનારે આવેલું છે?
(અ) કૃષ્ણા (બ) કાવેરી
(ક) મૂસી (ડ) તુંગભદ્રા

૪ કુચીપુડી નૃત્ય કયા રાજયનું મશહુર નૃત્ય છે?
(અ) કર્ણાટક (બ) આંધ્રપ્રદેશ
(ક) કેરલ (ડ) તમિલનાડુ

૫ ભારતનું સૌથી મોટું કોલસા ઉત્પાદન રાજય કયું ?
(અ) પશ્ચિમ બંગાળ (બ) ઓરિસ્સા
(ક) ઝારખંડ (ડ) મધ્યપ્રદેશ

૬ ગંગા નદી બાંગ્લાદેઓશમાં કઈ નદી તરીકે ઓળખાય છે ?
(અ) પદ્મા (બ) મેઘના
(ક) દિહંગ (ડ) પેનેરુ

૭ છઉ કયા રાજયના આદિવાસીઓનું લોકનૃત્ય નથી ?
(અ) બિહાર (બ) ગુજરાત
(ક) પ. બંગાળ (ડ) ઓરિસ્સા

૮ કાલા પેગોડાના નામથી શું પ્રસિદ્ધ છે ?
(અ) મીનાક્ષી મંદિર (બ) કોણાર્ક મંદિર
(ક) વિશ્વનાથ મંદિર (ડ) અકોરવાટનું મંદિર

૯ ભારતનું કયું શહેર સો ટકા સાક્ષર શહેર છે ?
(અ) કાનપુર (બ) શીલોંગ
(ક) બર્દવાન (ડ) એર્નાકુલમ

૧૦ ભારતમાં સૌથી વધારે મોટા શહેરો કયાં રાજયમાં છે ?
(અ) ઉત્તરપ્રદેશ (બ) ગુજરાત
(ક) મહારાષ્ટ્ર (ડ) આંધ્રપ્રદેશ

૧૧ ભારતમાં કુદરતી રબરનું ઉત્પાદન સૌથી વધુ કયા રાજયમાં થાય છે ?
(અ) કેરળ (બ) તમિલનાડુ
(ક) આંધ્રપ્રદેશ (ડ) આસામ

૧૨ ‘સરકીક’ કયા દેશો વચ્ચે વિવાદાસ્પદ છે ?
(અ) ભારત-પાકિસ્તાન (બ) ભારત - ચીન
(ક) ભારત-નેપાળ (ડ) ભારત- બાંગ્લાદેશ

૧૩ ભારતમાં સૌથી વધારે ખર્ચ કઈ વસ્તુની આયાત પર થાય છે ?
(અ) ખાદ્યતેલ (બ) ખનીજ તેલ
(ક) ખાતર (ડ) અનાજ

૧૪ સુંદરવનનો ડેલ્ટા કઈ નદી બનાવે છે?
(અ) બ્રહ્મપુત્રા (બ) ગંગા
(ક) જમના (ડ) ચંબલ

૧૫ દક્ષિણની સૌથી લાંબી નદી કઈ છે ?
(અ) કાવેરી (બ) કૃષ્ણા
(ક) ગોદાવરી (ડ) મૂસી

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા દિવસોની મહત્ત્વની ઘટનાઓ

- ૧૦ ડિસેમ્બર :
  - નોબેલ પ્રાઈઝના સ્થાપક અને ડાયનેમાઈટના શોધક આલફ્રેડ નોબેલનું નિધન (૧૮૯૬)
  - બ્રિટના એડીનબર્ગ ખાતે બ્રીટાનિકા એનસાયકલોપીડીયાના પ્રથમ ભાગની પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ થઈ (૧૭૬૮)
  - યુનાઈટેડ નેશન્સની જનરલ એસેમ્બલીએ યુનિવર્સલ હ્યુમન રાઈટ્સને સ્વીકાર્યું (૧૯૪૮)
  - નવલભાઈ જે. શાહનો જન્મદિવસ (૧૮૩૦)
- ૧૧ ડિસેમ્બર :
  - તમિલનાડુના મેધાવી ક્રાંતિકારી કવિ સુબ્રહ્મણ્યમ ભારતીનો જન્મદિવસ (૧૮૮૨)
  - મશહુર રશિયન લેખક એલેકઝાન્ડર સોલ્ઝનીસીયનનો જન્મદિવસ (૧૯૧૮)
  - ભારતીય સંગીતજ્ઞ રવિ શંકરનું ૯૨ વર્ષની વયે અવસાન (૨૦૧૨)
  - એપોલો-૧૭ના અવકાશયાત્રી એમ્યુન કેરાન અને હેરીસન સ્મીત ચંદ્ર પર ચાલનારા છેલ્લા અવકાશયાત્રી બન્યા (૧૯૭૨)
- ૧૨ ડીસેમ્બર :
  - રામાયણ સિરિયલના નિર્માતા રામાનંદ સાગરનું નિધન (૨૦૦૫)
  - નોર્વેના મહાન ચિત્રકાર એડવર્ડ મુન્ચનો જન્મદિવસ (૧૮૬૩)
  - મશહુર ઈંગ્લીશ લેખક જોન લે કેરેનું ૮૯ વર્ષની વયે અવસાન (૨૦૨૦)
  - યુનાઈટેડ નેસન્સ દ્વારા કલાઈમેટ ચેન્જ અને ગ્રીન હાઉસ ગેસ સંદર્ભે ક્યોટો પ્રોટોકોલ મુજબ ૧૯૫ દેશો સાથે કરાર કર્યો (૨૦૧૫)
- ૧૩ ડિસેમ્બર :
  - ગુજરાતી ભાષામાં સૌ પ્રથમ સચિત્ર ગુજરાતી સામયિક શરુ કરનાર હાજી મહમદ અલ્લારખા શિવજીનો જન્મદિવસ (૧૮૭૮)
  - અમેરિકન સૈન્ય દ્વારા ઈરાકના સરમુત્યાર સદામ હુસેનને પકડી લેવામાં આવ્યો (૨૦૦૩)
  - ડચ નેવીગેટર એબૅલ તાસ્માને સાઉથ આઈલેન્ડ, અને ન્યુઝીલેન્ડની શોધ કરી. (૧૬૪૨)
  - અમેરિકન સીંગર અને રાઈટર ટેલર સ્પીફરનો જન્મદિવસ (૧૯૮૯)
- ૧૪ ડિસેમ્બર : ઊર્જા સંરક્ષણ દિવસ
  - સાહિત્યકાર અને સંગીત પ્રેમી પુરુષરાજ જોષીનો જન્મદિવસ (૧૮૩૮)
  - ફિલ્મ નિર્માતા શ્યામ બેનેગલનો જન્મદિવસ (૧૯૩૪)
  - રોઆલ્ડ એમ્યુડસન દક્ષિણ ધ્રુવ પર પગ મૂકનારા પ્રથમ વ્યક્તિ બન્યા (૧૯૧૧)
  - ડેનીશ ખગોળશાસ્ત્રી ટાયચો બ્રાહેનો જન્મદિવસ (૧૫૪૬)
- ૧૫ ડીસેમ્બર :
  - લોખંડી પુરુષ સરદાર પટેલનું નિધન (૧૯૫૦)
  - બ્રિટીશ એથલેટ્સ હેરોલ્ડ અબ્રાહ્મનો જન્મદિવસ (૧૮૯૯)
  - મશહુર પીઝાનો ઢળતો મિનારો ૧૦ વર્ષ રીપેરીંગ બાદ ફરી પબ્લિક માટે ખુલ્લો મુકાયો (૨૦૦૧)
  - જેનેટ રોશેનબર્ગ જમાન ગુયાના દેશના પ્રથમ મહિલા રાષ્ટ્રપ્રમખ બન્યા (૧૯૯૭)
- ૧૬ ડીસેમ્બર : બાંગ્લાદેશ મુક્તિ દિવસ
  - તેહરીકે તાલીબાને પેશાવર ખાતે એક સ્કૂલમાં એટેક કર્યો જેમાં ૧૩૫ બાળકોના મોત થયા (૨૦૧૪)
  - જેમ્સ કેમેરોન દ્વારા સાયન્સ ફીકશન ફિલ્મ અવતાર રિલીઝ થઈ (૨૦૦૯)
  - ઈંગ્લીશ નાટ્યકાર અને એક્ટર ‘સર નોએલ કોવાર્ડનો જન્મદિવસ (૧૮૯૯)’
  - સાઉથ આફ્રિકા ખાતે ‘બેટસ ઓફ બ્લડ રીવર’માં વુરટ્રેકર્સે ૩૦૦૦ જેટલા જુલુ લોકોની હત્યા કરી (૧૮૩૮)

ગયા સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

કેન્દ્ર સરકારમાં કયા નેતા કેન્દ્રીય કૃષિમંત્રી છે ?

જવાબ : નરેન્દ્રસિંહ તોમર

સાચા જવાબ આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) ઋજિત રાવલ : સે-૭ડી (૨) કે કે પટેલ : સે-૭ (૩) વિજય બી સોલંકી : સે-૨૮ (૪) જય વી પરમાર : સે-૨૪ (૫) જયેન્દ્રપ્રસાદ પાઠક : સે-૬ (૬) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર (૭) મૂળજીભાઈ પરમાર ‘દધિ’ : સે-૭ (૮) મીત પટેલ : સે-૨૩ (૯) મહેશ એમ જાદવ : રાયસણ (૧૦) હાર્દિક આર પટેલ : સે-૨૨

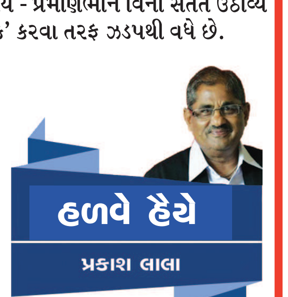
આ સપ્તાહનો સવાલ

કેન્દ્ર સરકારમાં મંત્રી એવા અનુપ્રિયા પટેલના રાજકીય પક્ષનું નામ શું છે ?

‘ગાંધીનગર સમાચાર’- ખજાનો વિભાગ

બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

ડાયેટિંગ : એક તપસ્યા ! ખેલ ‘તોલ તોલ કે ખા’ નો!!



માણસને જીભ પર લગામ ના રાખે તો કોઈકની સામે ઝઘડો થઈ જવાની અને જીભના ચસકાને ચટકા પર કંટ્રોલ ના કરે તો પોતે ‘તગડો’ થઈ જવાની શક્યતા ભારોભાર રહે છે ! લિમિટમાં શરીર જાડું-તગડું - રુષ્ટપુષ્ટ થાય ત્યાં સુધી વાંધો નહીં. દેખાવ સારો લાગે - પર્સનાલિટી પડે. લોકો પણ કહે કે આ ભાઈ/બહેન ખાધે-પીધે સુખી (ઘરનાં) છે પણ મર્યાદા બહાર ‘તગડા’ થઈ ગયા તો એ જ લોકો કહેશે કે આ ભાઈ/બહેને ફક્ત ખાવા-પીવા ઉપર જ ધ્યાન આવ્યું છે - ખાઉધરાં છે વગેરે વગેરે... અતિશય બધું નકામું એય જો તડાકાપણું માઝા મૂકે તોય નકામું. સૌથી પહેલાં તો ‘વોર્ડરોબ’માંના કપડાં માટે, શારીરિક શ્રમ માટે, કૂતરાંથી બચવા દોટ મૂકવા મટો, નાની જગ્યામાં ગોઠવાઈ જવામાં ને સિનેમા હોલની સાંકલી સીટમાં કમ્ફર્ટેબલ બેસવા માટે ‘અનફીટ’ સાબિત થાય છે.

‘દર્દ કા હદ સે ગુજર જાના હી દવા હૈ’ એવું ભલે કહેવાયું હોય પરંતુ ‘મોટાપા’ યાને કે ‘ઓબેસિટી’ - ‘હદ સે ગુજર જાયે - બઢ જાયે’ તો એ દર્દ બની એની દવા કરાવવા મજબૂર કરે છે... ‘મોટાપા’ - ‘ઓબેસિટી’ની દવા એટલે ડાયેટિંગ - Dieting. પહેલાં ‘Die’ થઈ જવાય એટલું ‘eating’ કર્યા કર્યું. હોયપ પછી જે કરવું પડે તે ‘ડાયેટિંગ’.

ચોક્કસ પ્રકારનો ખોરાક, ચોક્કસ પ્રમાણમાં, ચોક્કસ સમયે ખાવો તે ડાયેટિંગ. ફાસ્ટફૂડ ને ચીઝ-બટર, તળેલું, મસાલેદાર, સ્વીટ્સ, આઈસ્ક્રીમ, કેક્સ, પેસ્ટ્રીઝ બધાંનો ‘લુફ્ત’ સમય - કસમય - પ્રમાણભાન વિના સતત ઉઠાવ્યે રાખ્યો હોય પછી આપણું વજન નવી ઊંચાઈઓ સર કરવા લાગે છે - ‘રેકોર્ડબ્રેક’ કરવા તરફ ઝડપથી વધે છે.

ચરબી ચાડી ખાવા લાગે, ખાધેલું બધું ફાંદ સ્વરુપે ને કમર ઉપર ટાયરરુપે બહાર ડોકિયા કરવા લાગે છે ત્યારે ચિંતિત મન ઓર્ડર આપે છે કે રૂક જા - ખમૈયા કર ને ‘ડાયેટિંગ શરણમ્ ગચ્છ...’ જો કે વધારે વજનવાળો જ ‘ડાયેટિંગ’ કરે એવું નથી... દુબળા ઓછા વજનવાળા વજન વધારવા અને સપ્રમાણ ‘હેલ્થ સપ્રમાણ’ ‘હેલ્થ કોન્શીયસ’ વ્યક્તિ ને જાળવી રાખવા પણ ‘ડાયેટિંગ’ કરતા હોય છે. જેમ ‘ચરબી ચઢવી’ મતલબ અભિમાન - અહંકાર આવી જવાં તે બિલકુલ સારી વાત નથી એમ શરીરે ચરબી ચઢી જાય - ચરબી જામી જાય એ પણ સ્વાસ્થ્ય માટે બિલકુલ બરાબર નથી. આપણા મિત્રવર્તુળનો, આપણી ખ્યાતિનો, આપણા ધંધા-વ્યવસાયનો, જમીન જાગીર - ધન-દોલતનો વ્યાપ વધે તે પ્રગતિ કહેવાય પણ તન-બદનનો વ્યાપ સતત વિસ્તરે તે પ્રગતિ નહીં - તંદુરસ્તી સંદર્ભે ચિંતાનો વિષય કહેવાય.

જયારે ખ્યાલ આવે છે ત્યારે વ્યક્તિ ‘જાગ્યા ત્યાંથી સવાર’ ગણીને વજન - મોટાપો ઘટાડવાના ઘરેલુ ઉપાયો અજમાવે છે. વડીલો, સમાજના સેવાભાવી સલાહકારો ને વોટ્સએપ યુનિવર્સિટી દ્વારા બતાવાયેલા ‘વજન કમ કરવાના’ ૧૦૦૧ નુસખા જેમ કે ગુડ મોર્નિંગમાં લીંબુ - મધ સાથું હૂફાળું પાણી પીવું, ઉપવાસ કરવા, ખાખરાને મગ ખાવા, બટાકા-ભાત, ઘી-તેલ, મિઠાઈ બંધ કે ઓછા કરવા વગેરે વગેરે. પણ એમ કંઈ જામેલી ચરબી થોડી દાદ દે ? ઝડપથી હાર કબૂલી લઈ ઓગળવા માંડે ખરી ?

છેવટે હારી થાકીને વ્યક્તિ ડાયેટિશિયનના શરણે જાય છે... મેડિકલ ફિલ્ડમાં વધી રહેલા અનેકાનેક સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉકટર્સની જેમ તરફ લાલબત્તી ધરવાનું શરૂ થયું ‘ઓબેસિટી’ પછી ડાયેટિશનયન્સલ અને ફિટનેસ ટ્રેઈનર્સની બોલબાલા વધી રહી છે... કોઈની તકલીફ, કોઈ માટે ખુશી તે આનું નામ ! સ્થૂળતા - મોટાપા - ઓબેસિટી, હાર્ટએટેકે, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર - કોલેસ્ટ્રોલ જેવી ગંભીર બિમારીનું કારણ બની શકે છે એ જાણ્યા પછી ‘મોટા’ ભાઈ-બહેનો ડાયેટિશિયન પાસે દોડે છે! ડાયેટિશિયન એટલે ‘આહાર-વિહાર નિષ્ણાત’... જેમ ડૉકટરે ડૉકટરે નિદાન અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન અલગ, એમ દરેક ડાયેટિશિયનની થિયરી અને એડવાઈઝ અલગ...

અમારા એક મિત્ર પ્રમાણમાં વધુ ‘મોટા’ થઈ ગયા એટલે ડાયેટિશિયન પાસે ગયેલા... આવીને મને કહે : ‘યાર, આણે તો મારે શું ખાવું એના કરતાં શું શું ના ખાવું એનું મોટું લીસ્ટ પકડાવ્યું છે... શું કરવું ?’

ડાયેટિશિયનને ‘કન્સલ્ટ’ કરનારા એક પરિચિયે, એમને મળેલું ખાવા-પીવાનું, ટાઈમટેબલ બતાવ્યું ને જોઈને નવા લાગી... ડાયેટિશિયનની સૂચના પ્રમાણે એમણે ‘સવારે ૬.૩૦ કલાકે લીંબુ-મધ સાથે હૂંફાળું પાણી એક ગ્લાસ, ૭.૩૦ વાગ્યે અડધું સફરજન કે એક કેળું, ૯.૩૦ વાગ્યે ફણગાવેલું કઠોળ અડધી વાટકી સાથે દૂધ વગરની ચા કે ગ્રીન ટી, ૧૧.૦૦ કલાકે ૫૦ ગ્રામ પોટીઝ માત્ર પાણીમાં બનાવેલ, ૧૨.૩૦ વાગ્યે એક પાતળી રોટલી ઘી વગરની, એક વાટકી ભાત, તેલ વગરનું શાક,સલાડ, દાળનું પાણી, સાંજે ૪.૦૦ વાગ્યે મમરા કે બે ખારી બિસ્કીટ અને ગ્રીન ટી, ૬.૦૦ કલાકે એક ફ્રૂટ, રાત્રે ૭.૩૦ કલાકે ડિનરમાં મગના પુડલા કે મકાઈની રોટલી વગેરે વગેરે... ખાવા-પીવાનું હતું.’ એ ભાઈ કહે કે ‘હું કામધંધા પર ધ્યાન આપું કે દર દોઢ કલાકે જોખી જોખીને માપી માપીને ખાવા પર ‘ફોકસ’ કરું?’

‘વેઈટ લોસ’ માટેની ઘણી કંપનીઓ ‘ઓનલાઈન’ સલાહ આપે છે, પૈસા લઈને સ્તો ! ‘વેઈટ વોચ’ નામની કંપની રુપિયા ભરીને મેમ્બર થાય એટલે એ એક દળદાર ચોપડી મોકલે... એમાં બ્રેકફાસ્ટથઈ લઈને ડિનર સુધી દુનિયાભરમાં ખવાતી ચીજોની યાદી અને સાથે એમાંથી મળતી કેલેરી પ્રમાણે એના પોઈન્ટ્સ જણાવ્યા હોય છે. વજન કમ કરવા - પાતળા થવા - વ્યક્તિએ આખા દિવસમાં રોજ નક્કી બતાવેલા પોઈન્ટ્સ જેટલું જ પેટમાં પધરાવવાનું - એનાથી જરાય વધઆરે નહીં.... જો સવારે નાસ્તામાં ન સાચવ્યું ને દિવસના બધા પોઈન્ટસ જેટલું ખવાઈ ગયું હોય તો પછી ‘ફૂલ ડે’ મોંમાં કઈ ના જવું જોઈએ, હા.... શનિ-રવિ ‘પોઈન્ટ્સ બંધી’માંથી મુક્તિ અપાય છે... એ દિવસે પોઈન્ટ્સની પરવા ને પળોજણ વિના ખાવું હોય તે ને તેટલું ખાવાની છૂટ... એટલે આ કંપનીના મેમ્બર્સને સેટર ડે - સન્ડેનો ઈંતેજાર રહે તે સ્વાભાવિક છે!!

આ બધામાં ડાયેટિંગ કરનારા કરે પણ એમના માટે બધું ટાઈમ ટું ટાઈમ ને સૂચનાનુસાર તૈયાર કરવામાં ઘરવાળાંનો મરો જરૂર થતો હશે ! પાછું જોખી - માપીને ‘ડાયેટ’ તૈયાર કરવાનો એટલે કિચનમાં ખાસ એ વજનકાંટાને મેઝેરિંગ ગ્લાસ વસાવવાના... ઓછી ઉપાધિ છે !!

કેટલાક કહે છે કે દિવસમાં એક જ વાર ઘઉંની ભાખરી - રોટલી ખવાય... બીજીવાર આવું કાર્બોહાઈડ્રેસ વાળું ના ખવાય... પ્રોટિનવાળું - વેજીટેબલ્સ વાળું ખવાય.... હવે સમજણાં થયા ત્યારથી સવારે ચારડીબીએસ (રોટલી-દાળ-ભાત-શાક) કે રાત્રે કેબીએસ (ખીચડી-ભાખરી-શાક) કે પછી હાંડવો, ઢોકળાં - મુઠિયા ખાદ્યા હોય એમાં આ નવી પદ્ધતિ પ્રમાણે શું બનાવવું એની માથાકૂટ રહે કે નહીં?

ડાયેટિંગ કરવું - પરેજી પાળવી એક તપસ્યા છે... સામે વિવિધ વ્યંજનો આવે ત્યારે ભલભલાની તપસ્યા ભંગ થઈ જાય... એમાંય ખાવાના શોખીનો માટે તો હાર્યા થાક્યા વિના ડાયેટિંગ લાંબો સમય ટકાવી રાખવું અતિ દુષ્કર હોય છે... વળી, જો વજન ઘટે - ચરબી ઓગળે તો ડાયેટિશિયન કહેશે : જોયું મારી સલાહ કેવી સચોટ છે... કામ કરી ગઈ ને!’ ને એવું પરિમામ ના મળ્યું તો ‘તમે પરેજીનો કડક અમલ નહીં જ કર્યો હોય...’ કહીને એ છૂટ્ટા !!

ટૂંકમાં આખો ખેલ ‘તોલ તોલ કે ખા-ધ્યાન રખકે ખા’ નો છે... એટલે પહેલેથી જ જોખી જોખીને બોલતાં ને ખાતા જેણે આવડ્યું - ફાવ્યું એને જીવનમાં પ્રોબ્લેમ નડતા નથી !! તમે કહેશો લખવામાંય માપી માપીને લખોને... એટલે હવે બંધ કરું છું.