સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

રહી ન શક્તિ ઉભા થવાની ભાંગી પડ્યા છે,
કોંગ્રેસમાં, આપસી સંબંધો, ભાંગી પડ્યા છે.
ભાંગી પડ્યા છે, નેતૃત્વ વિના વેરવિખેર -
બોલતા નથી - પણ મનથી ભાંગી પડ્યા છે

હાઈકુ

ચાલે ન ગાડું -
બુદ્ધિ ને અનુભવી -
ઘરડા વિના...

ધરો ધીરજ
ઉત્સાહ ને વિશ્વાસ -
ઈંદિરા જેવાં...

ચિંતન

પ્રભૂતં કાર્યમલ્પં વા પન્નરઃ કર્તુમિચ્છતિ ।
સર્વારમ્ભેણ તત્કાર્યં સિંહાદેકં પ્રચક્ષતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યનીતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

મનુષ્ય જે નાના કે મોટા કોઈ પણ કાર્યમાં પ્રારંભ કરે તેમાં તેણે શરુઆતથી અંત સુધી સંપૂર્ણ શક્તિ લગાવી દેવી જોઈએ. આ ગુણ આપણે સિંહ દ્વારા ગ્રહણ કરવો જોઈએ.

સિંહ જે પણ કામ કરે છે તેમાં તે પોતાની તમામ શક્તિ લગાવી દે છે. તે શિકાર કરે છે ત્યારે તેની સંપૂર્ણ એકાગ્રતા તેના શિકારમાં કેન્દ્રિત હોય છે. અને તેની તમામ શક્તિ શિકાર પર આક્રમણ કરવામાં લગાવી દે છે. મનુષ્યે પણ સિંહની જેમ પોતાની દરેક કાર્યમાં તમામ શક્તિનો ઉપયોગ કરી સફળતા મેળવવી જોઈએ. પોતાનું કાર્ય પૂર્ણ કરવા વ્યક્તિએ સિંહ જેવી આક્રમકતા દાખવવી જોઈએ.

આજકાલ યુવાનો કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં નિશ્ચિત ધ્યેય સાથે એકાગ્ર થવું જોઈએ અને તમામ શક્તિ એમાં જ લગાડવી જોઈએ યુવાન જીમ જાય - કસરત કરે ચાલવા જાય, હોટેલોમાં મોડી રાત સુધી ઉજાણી કરે, સંગીત-ડ્રોઈંગ-અધ્યાત્મ બધા ઘોડે સવારી કરે પછી એકેયમાં ભલીવાર આવતો નથી.

સુવિચાર

- જિંદાદિલ રહિયે જનાબ, યે ચહેરે યે ઉદાસી કૈસી...
  વક્ત તો બીત હી રહા હૈ, ઉમ્ર કી ઐસી કી તૈસી - **તુલસી મંડોરા**
- તૂટીને, વિખેરાઈને, જાતને સમેટતાં મને આવડે છે,
  માણસ છું ને એટલે, એક આંખે હસતાં ને એક આંખે રડતાં મને આવડે છે - **બ્રિજેશ શુક્લ**
- વર્તમાનમાંથી જ સુખ લેવાનો પ્રયત્ન કરો, ભવિષ્ય ખૂબ કપટી છે,
  જે ખાલી આશ્વાસન આપશે ગેરંટી નહીં - **અમૃતબિંદુ**
- હૃદય પર જો પ્રભુનું આસન હોય અને મન પર જો પ્રભુનું શાસન હોય તેનું જીવન
  હંમેશા વૃંદાવન હોય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જ્ઞાનથી શબ્દ સમજાય અને અનુભવથી એનો અર્થ - **આચાર્ય સુનિલસાગરજી**
- સૌંદર્ય ધ્યાન આકર્ષવા માટે હોય છે, જ્યારે વ્યક્તિત્વ હૃદયને આકર્ષે છે - **શ્યામલ મજીઠીયા**
- આજનું ઔષધ : પાકેલું લીંબુ સુંઘવાથી સફરથી થતી ઉલ્ટી થશે નહીં **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

જંગલમાં ગાય ચરતાં ચરતાં પોતાના ટોળાથી છૂટી પડી ગઈ. ગાઢ જંગલમાં વાઘની ગર્જના સાંભળી. વાઘથી બચવા તેણે એક છીછરા તળાવમાં છલાંગ મારી દીધી. વાઘે પણ તળાવમાં છલાંગ મારી. તળાવના ચિકણા કાદવમાં બંને ફસાઈ ગયા. બંને વચ્ચે થોડું જ અંતર હતું. પણ કંઈ જ થઈ શકે તેમ ન હતું. વાઘ ગાય સામે ઘૂરકતા બોલ્યો, 'આ કાદવમાં ફસાયેલો છું પણ તેમ છતાં હું તને ખાઈ જઈશ.' ગાયને પણ ખ્યાલ આવી ગયો કે વાઘ કાદવમાં ફસાયેલો છે. એટલે તેને નુકશાન નહિં પહોંચાડી શકે. ગાયે ધીમે રહીને વાઘને પૂછ્યું, 'તારો કોઈ માલિક છે ?' વાઘ અભિમાનથી બોલ્યો, 'હું જ ખુદ મારો માલિક છું. જંગલના સૌ પ્રાણી મારાથી ડરે છે. મારો કોઈ માલિક ન હોય.' ગાયે કહ્યું, 'તું ગમે તેટલો તાકતવર હશે. પણ હવે તારીં કોઈ તાકાત કામ નહિ લાગે. તું તારો જીવ નહિ બચાવી શકે.' વાઘે કહ્યું, 'હું નહીં બચી શકું તો તું પણ આ કાદવમાં જ મરીશ ને ?' ગાયે કહ્યું, 'ના... હું બચી જઈશ. કેમ કે મારો માલિક મને આવીને બચાવશે. સાંજે તેને ખબર પડશે. એટલે તે મને શોધવા નીકળશે. અને કાદવમાંથી કાઢીને મને ઘરે લઈ જશે.' ખરેખર એવું જ બન્યું. સાંજે માલિક આવ્યો અને ગાયને મહામહાનતે બહાર કાઢી લઈ ગયો. પ્રસ્તુત કથામાં ગાય સમર્પિત શિષ્ય છે. વાઘ અભિમાની હૃદય છે. અને ગાયને બચાવનાર માલિક ગુરુ છે. તેમજ કાદવ દુનિયાની મોહમાયા છે. ગુરુ જીવનમાં સાચો રાહ દેખાડે છે.

કોંગ્રેસ ફરી સોનિયાના શરણે....

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોંગ્રેસ પાસે નેતાગીરી સંભાળે એવા ત્રણ જ નેતા છે : સોનિયા ગાંધી, રાહુલ ગાંધી અને પ્રિયંકા ગાંધી ! એમનું ચાલે તો કોંગ્રેસીઓ રાખમાંથી એમનાં સર્વોચ્ચ નેતાને બેઠાં કરી એમની શરણે થઈ જાય. એવાં નેતા તે ઈંદિરા ગાંધી. કદાચ રાજીવ ગાંધીએ ક્યાંક અવતાર લીધો હોય તો દોડીને એમને ફૂલહાર પહેરાવી કૃતકૃત્ય થઈ જાય. આ ગુલામીની માનસિકતા છે. કોંગ્રેસ દેશને આઝાદી અપાવી. પછી એ જ કોંગ્રેસ કાળક્રમે નહેરુ-ગાંધી પરિવારની અંગત પેઢી (ફર્મ) બની ગઈ. હવે એને બીજું કોઈ ખપે નહીં. કોંગ્રેસીઓ પતિવ્રતા સીતા જેવા છે. રાહુલ ગાંધીની સમજણ અને પાર્ટીને સર્વગ્રાહી બનાવવાના એમના સંનિષ્ઠ પ્રયાસોની કદર કરવી જોઈએ. તેઓ લોકસભાની ચૂંટણીમાં મળેલી લપડાકની નૈતિક જવાબદારી સ્વીકારી પાર્ટીના અધ્યક્ષપદે ચાલુ રહેવા કોઈ પણ સંજોગોમાં તૈયાર ન થયા ત્યારે પાર્ટીએ વચગાળાના પ્રમુખની નિમણૂક માટે કસરત શરૂ કરી. એમાં કોંગ્રેસ કાર્યવાહક સમિતિના ૫૪ સભ્યોને પાંચ ગ્રૂપોમાં વહેંચી અભિપ્રાય જાણવાનું નાટક થયું. સોનિયા ગાંધી અને રાહુલ ગાંધીનાં પણ નામ આ ગ્રૂપો સાથે જોડાતાં તેઓ પસંદગી પ્રક્રિયાથી દૂર રહેવા સભા છોડી ગયાં. એમની ગેરહાજરીમાં ફરી પાછી બેઠક મળી ત્યારે આખો દિવસ જે બે-ત્રણ નામોની ચર્ચા ચાલતી રહી હતી તે બાજુએ ખસી ગઈ અને સુનીલ જાખડ તથા પ્રતાપસિંહ બાજવા જેવા નેતાઓએ કોઈ અલેલટપ્પુને સુકાન સોંપવામાં આવશે તો પાર્ટી તૂટી જશે અને કેટલાક નેતાઓ તો કોંગ્રેસ છોડી ભાજપમાં સામેલ થઈ ચૂક્યા છે એમ બીજા લોટ પણ બહાર નીકળી જશે એવી સ્પષ્ટ ધમકી ઉચ્ચારી. અંતે બધાં નામ પડતાં મૂકી વચગાળાનાં પ્રમુખ તરીકે સોનિયા ગાંધીના નામ પર જ કળશ ઢોળાયો. રાહુલ ગાંધીએ પાર્ટીને પુનઃસ્થાપિત કરવા કરેલા પુરુષાર્થની નોંધ લેવાઈ, પાર્ટીને એમની ખૂબ જરૂર છે એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય દર્શાવાયો અને સોનિયા ગાંધીની વચગાળાનાં પ્રમુખ તરીકેની મુદત જ્યારે પણ પૂરી થાય ત્યારે ફરી પાછા એ જ નેતાગીરી સંભાળી લે - એવો સંદેશ વહેતો થયો. કોંગ્રેસને આ પરિવારવાદ માફક આવી ગયો છે. એની બહાર બીજી કોઈ વૈકલ્પિક નેતાગીરી ઊભી કરવાની એની માનસિકતા જ નથી. એક એવો એવો સમય પણ હતો જ્યારે જુદાં જુદાં રાજ્યોમાંથી પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય પ્રમુખો પસંદ થતા હતા. ઈંદિરા શાસન દરમિયાન આ પદ્ધતિ થોડા વખત લગી ચાલુ રહી પરંતુ એમની આપખુદશાહીને લીધે 'ઈંદિરા ઈઝ ઈન્ડિયા' જેવી નવી પરિભાષા પ્રચલિત કરનારા દેવકાંત બરૂઆ જેવા પ્રમુખો મળ્યા. રાજીવ ગાંધીના અવસાન બાદ પી.વી. નરસિંહરાવે લઘુમતી સરકાર પાંચ વર્ષ સુધી ખેંચી બતાવી, પરંતુ એમને હાંસિયે ધકેલી દેવાયા. સીતારામ કેસરી પાસેથી પ્રમુખ પદ રાતોરાત પડાવી લેવાયું અને ફરી શરૂ થયો ગાંધી પરિવારનો દબદબો. સોનિયા ગાંધીએ કુશળતાપૂર્વક સુકાન જરૂર સંભાળ્યું - પરંતુ સાથે જ કોંગ્રેસને નમાલી પણ બનાવી દીધી. શક્તિસાળી પ્રાદેશિક નેતાઓને એમનાથી અલગ ચોકો બનાવી રાષ્ટ્રવાદી કોંગ્રેસ બનાવી. અત્યારે પણ યુવા નેતૃત્વમાં આશાસ્પદ ચહેરાઓની ખોટ નથી. પરંતુ જમ્મી અને કાશ્મીર મુદ્દે એ તો સોનિયા-રાહુલ અને ગુલાબનબી આઝાદથી જુદો અભિપ્રાય ધરાવે છે. વરિષ્ઠ કોંગ્રેસી નેતા ડૉ. કર્ણસિંહે ૩૭૦ અને ૩૫-એ દૂર કરી જન્મુ-કાશ્મીરને બે કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશોમાં વિભાજિત કરનાના નિર્ણયને આવકાર્યો છે. આવી પરિસ્થિતિમાં બીમાર અને વિદેશી મૂળનાં 'કેથોલિક' સોનિયા કોંગ્રેસને કેવી રીતે ઉગારી શકશે તે પ્રશ્ન જ છે.

ભ્રષ્ટાચાર નિવારણ અધિનિયમ ૧૯૮૮

એન્ટી કરપ્સનમાં નામ વગરની અરજી ઉપર કોઈ કાર્યવાહી થતી નથી

કાયદો અને કાનૂન

અશ્વિન ત્રિવેદી

સરકારી કર્મચારીઓમાં ફરજ નિષ્ઠા વધારવા તથા વહિવટી કામકાજને ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત બનાવવાના ઉદ્દેશથી ભારતની સંસદ દ્વારા ભ્રષ્ટાચાર નિવારણ અધિનિયમ ૧૯૮૮ બનાવવામાં આવ્યો છે જે કાયદા અન્વયે લાંચ લેવી, લાંચ આપવી, આવક કરતા વધારે સંપ્તિ ધારણ કરવી, સરકારી નાણાનો વ્યય કરવો, સરકારી તિજોરીને નુકશાન પહોંચાડવું, જેવા અનેક પ્રકારના ગુન્હાઓની અલગ અલગ પ્રકારની સજાની જોગવાઈ કરવામાં આવી છે.

ગુજરાત સરકારે ભ્રષ્ટાચારની ફરીયાદ કરવા માટે લાંચ રૂશ્વત વિરોધી ખાતાની રચના કરેલી છે. દરેક જીલ્લામાં એ.સી.બી. પોલીસ સ્ટેશનો આવેલા છે. જેમાં પોલીસ ઈન્સ્પેકટર કક્ષાના અધિકારીઓ ફરજ બજાવે છે.

ભ્રષ્ટાચારએ આપણા દેશની સૌથી ગંભીર સમસ્યા છે. દરેક દેશવાસીઓ ઈચ્છે છે કે દેશમાંથી ભ્રષ્ટાચાર નાબુદ થાય પરંતુ તેઓ પણ કયાકને કયાક આ સીસ્ટમનો ભોગ બનતા આવેલ છે અને મજબુરી વશ લાંચ આપવી પડે છે.

કાયદાની જાણકારીના અભાવે ફરીયાદ કરવાની ઈચ્છા હોવા છતાં અને કોર્ટ કચેરીના ધક્કાની બીકે મારે શું? અને મારૂ શું? માં રાચી ભોગ બનનાર વ્યક્તિ ફરીયાદ કરતો નથી. સામાન્ય નાગરીક લાંચ એટલે કાયદેસરનું સરકારી કામ કરાવવા માટે આપવા પડતા રૂપિયા તેટલું જ સમજે છે પરંતુ લાંચ શબ્દનો વિશાળ અર્થ થાય છે સરકારી કર્મચારીને તેમની કામગીરી કરવા કે ના કરવા આપવી પડતી ભેટ, સોગાદ કે બક્ષીસ વગેરે વસ્તુનો પણ સમાવેશ થાય છે જેમાં દર દાગીના, જમીન મકાન, કપડા લત્તા અથવા ઈલેક્ટ્રોનીકસ સાધન, ફર્નિચર વિગેરેનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

ભ્રષ્ટાચાર નિવારણ અધિનિયમ ૧૯૮૮ ની કલમ ૨(ગ) માં જણાવ્યા મુજબ જાહેર સેવક અથવા સરકારના પગારદાર કર્મચારી કોઈપણ કાર્ય જેમાં પ્રજાનું બહોળુ હિત હોય તેવી જાહેર ફરજ બજાવવા માટે જેને ફી કે કમીશન પેટે સરકાર તરફથી આર્થિક સહાય મળતી હોય તેવી કોઈ સંસ્થાના કર્મચારી, અધિકારીઓનો જાહેર સેવકમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ ઉપરાંત સરકારી અનુદાન (ગ્રાન્ટ) મેળવતી કોઈપણ સરકારી કંપની સંસ્થા, યુનિવર્સીટી કે શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, ન્યાયાલયો, કોર્પોરેશનના સત્તા મંડળોના હોદ્દેદારો, કર્મચારીઓ, અધિકારીઓ વિગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

જો કોઈ સરકારી કર્મચારી મહેનતાપા સીવાય કામ કરવા માટે રોકડ નાણા, જવેલરી, ભેટ સોગાદો કે વસ્તુની માંગણી કરે તો અધિનિયમની કલમ ૭ મુજબ ગુન્હા પાત્ર ઠરે છે જેની પાંચ વર્ષની સજા અને દંડની જોગવાઈ છે. આ અધિનિયમની કલમ ૧૨ મુજબ જાહેર સેવકને જાહેર હિતના કામ માટેની કાયદેસરની ફી હોય તે સીવાયની રકમ આપવી પે પણ ગુન્હો બને છે. ગુન્હો સાબીત થયે પાંચ વર્ષની જેલ તથા દંડની જોગવાઈ છે. જાહેર સેવકે આપેલ આવક પ્રમાણે મીલ્કત અપ્રમાણસર હોય તો કલમ ૧૩(૧)(ઈ) મુજબ ગુન્હો દાખલ કરવામાં આવે છે ગુન્હો સાબીત થતા સાત વર્ષની જેલ તથા દંડની જોગવાઈ છે.

જો કોઈપણ જાહેર સેવકે અપ્રમાણસર મીલ્કત પોતાના નામે, પત્ની કે સંતાનો, સગાઓના નામે વસાવેલ હોય તો તેના વિરૂધ્ધ એન્ટી કરપ્સન બ્યુરોની કચેરીનો સંપર્ક કરી તેના વિરૂધ્ધ આવક કરતા વધારે સંપત્તિનો કેસ નોંધાવી શકાય છે. જાહેર જગ્યાએ લાંચની આપ લે થતી હોય તો જાહેર નાગરીક તરીકે રોકવા ગુપ્ત માહિતી બ્યુરોને આપી શકાય છે.

કોઈ ખાનગી વ્યક્તિ જાહેર સેવક વતી લાંચ સ્વીકારે તો તેવા ખાનગી વ્યક્તિ સામે પણ ગુન્હો દાખલ થઈ શકે છે. સરકારી સંપત્તીનો દુરઉપયોગ કરીને વ્યય થતો હોય તો તે અંગેની ગુપ્ત માહિતી પણ બ્યુરોને આપી શકાય છે. બ્યુરો પણ આ માટે પગલા લઈ શકે છે.

રાજય સેવક દ્વારા હોદ્દાનો દુરઉપયોગ કરી સરકારશ્રીને નાણાકિય નુકશાન થાય અને અન્ય વ્યક્તિને લાભ કરાવે તો ગુન્હાહિત ગેરવર્તન અંગેની ફરીયાદ પણ બ્યુરોને લેખીતમાં આપી શકાય છે.

ભ્રષ્ટાચાર નિવારણ ખાતુ, કોઈ વ્યક્તિ સામે ફરીયાદ આવે તો ટ્રેપ ગોઠવી લાંચ લેતી વ્યક્તિને જાહેર, સેવકને રંગે હાથે પકડી શકે છે. આ અંગે ફરીયાદ આપનાર વ્યક્તિ અંગે કોઈ જ કાર્યવાહી કરવામાં આવતી નથી કેટલીક વાર તેની ઓળખાણ પણ ગુપ્ત રાખવામાં આવે છે.

ડિકોય કેસ : આ પ્રકારની કાર્યવાહીમાં ભ્રષ્ટાચાર સંભવિત સંવેદનશીલ ક્ષેત્રો ઉપર એસીબી દ્વારા બાજ નજર રાખવામાં આવે છે રોડ ઉપર પોલીસ દ્વારા ઉઘરાવાતા હપ્તા તથા મામલતદાર કચેરીમાં ચાલતા ભ્રષ્ટાચાર વિગેરેનું આયોજનબધ્ધ છટકાથી રંગે હાથે પકડી શકે છે. જાહેર સેવકના આવક કરતા વધુ સંપ્તિ મીલ્કતની ગુપ્ત તપાસ કરી તેની મીલ્કતનું સરકાર માન્ય મૂલ્યાંકન દ્વારા મૂલ્યાંકન કરાવી અપ્રમાણસર મીલ્કત જણાય તો આવા અધિકારી, કર્મચારી વિરૂધ્ધ બ્યુરો કેસ કરી શકે છે.

ગુન્હાહિત ગેરવર્તન જો કોઈ જાહેર સેવક પોતાના કાયદેસરના મહેનતાણા સીવાયના લાભ મેળવે અને હોદ્દાનો દુરઉપયોગ કરે, આર્થીક ફાયદો મેળવે તો તેની વિરૂધ્ધ કાર્યવાહી થઈ શકે છે.

નામ વગરની અરજી ઉપર કોઈ જ કાર્યવાહી કરવામાં આવતી નથી તેમજ ખોટા નામે અરજી કરનાર કે ખોટી માહિતી આપનાર વિરૂધ્ધ કાયદેસરની ફોજદારી કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે.

પ્રસન્નતાનાં સરળ નિયમ... ન ઉપેક્ષા, ન અપેક્ષા !

પ્રસન્નતાનાં સરળ નિયમ... ન ઉપેક્ષા, ન અપેક્ષા !

આ આખાયે વિશ્વમાં સમગ્ર સજીવસૃષ્ટિમાં હસવાની, પ્રફુલ્લિત રહેવાની અને જીવનની નાની-મોટી ક્ષણોને આનંદથી જીવવાની સભાનતા કુદરતે માત્ર મનુષ્યને જ બક્ષી છે. કયારેક મન મૂંઝાયેલું હોય, કોઈ શારીરિક પીડા હોય, નિરાશા અને હતાશા ઘેરી વળી હોય ત્યારે ઉદાસ

કે દુઃખી થવાને બદલે જો આ તકલીફોને પણ હસતા હસતા સ્વીકારતા શીખી લો તો આ તમામ મુસીબતો ત્યાં જ મોટા ભાગે હળવી થઈ જાય છે પરંતુ, આપણે એવું વર્તી શકતા નથી અને પરિણામે આ તમામ તકલીફો મન, મગજ અને શરીર પર હાવી થઈ જાય છે. પ્રશ્નો ઘટવાને બદલે વધ્યા જ કરે છે. તો આવા સંજોગોમાં પ્રસન્ન રહેવાનો અને હાસ્ય ફેલાવવાનો પ્રયાસ આખેઆખી પરિસ્થિતિ જ બદલાવવી નાખવા સક્ષમ બની રહે છે.

હાસ્ય, આનંદ, ખુશી, પ્રસન્નતા આ બધું મનની અંદરથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ, મોટાભાગે આપણી આ પ્રસન્નતાનો આધાર વ્યક્તિઓ, પરિસ્થિતિઓ, ઈચ્છા અને અપેક્ષા પર જ રહેલો છે. ગમે તેવા અઘરા કે મુશ્કેલીભર્યા સંજોગો હોય છતાં આપણી ભીંતરથી આપણું મન જો એ પરિસ્થિતિને હસતા મોઢે સ્વીકારી લે તો માત્ર પ્રસન્નતા જ નહિ સફળતા પણ પ્રાપ્ત થાય જ. ગાંધીનગર કલ્ચરલ ફોરમના ૨૫ વર્ષના ઉજવણીના ભાગરૂપે ગાંધીનગરમાં સુંદર પ્રસન્નતા પર્વના વિવિધ કાર્યક્રમો યોજાઈ ગયા. ગાંધીનગરવાસીઓ માત્ર વરસાદની હેલીથી જ નહિ પરંતુ આવા અદ્ભૂત કાર્યક્રમથી પણ ભીંજાયા અને રસતરબોળ બન્યા. આપણું જીવન પ્રસન્નતાથી મહેકતુ રહે એ માટે બહારના પરિભળોને અવગણીને ભીતરને વધુ સુદૃઢ બનાવીએ તો એ ચોક્કસ અસરકારક બની જ રહેશે. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પણ હાસ્યનું મહત્ત્વ સૌને સમજાયું છે અને માટે જ લાફીંગ કલબ જેવી સંસ્થાઓ વધુ પ્રચલિત બની છે.

આપણે જો આંખ અને કાન ઉઘાડા રાખી, રોજબરોજ આપણી આસપાસ બનતી ઘટનાઓ અને પ્રસંગોમાંથી જ હાસ્ય નામની અદ્ભૂત ઔષધિને શોધી શકીએ. વાતનું વતેસર નહિ પણ હાસ્યનું વાવેતર કરીએ. મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે રોગો ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ઘૂંટાયેલી હતાશા છે. હાસ્ય દ્વારા મનનો બધો જ તણાવ દૂર થાય છે. સાથે સાથે શરીરના અંગોપાંગો અને માંસપેશીઓને પણ બિનજરૂરી દબાણમાંથી મુક્ત કરે છે. થાક ધીરે ધીરે દૂર થવા લાગે છે ને સ્ફૂર્તિનો સંચાર થાય છે. હસવાથી શરીરમાં ઑક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે, રૂધિરાભિષરણની પ્રક્રિયા સારી રીતે થાય છે, શ્વાસનળી અને ફેફસામાં ભરાઈ રહેલો જૂનો કફ નીકળી જાય છે, ફેફસાની ઑક્સિજન લેવાની શક્તિ ચારથી છ ગણી વધી જાય છે.

WhatsApp ઑફ ધી વીક

નેહલ ગઢવી

ખડખડાટ હસવાથી બિમ્ફોસાઈટીસ, ઈન્ડોર્ફિન્સ અને એનેફેફેબિન્સ નામનાં હોર્મોનનો પિચ્યુટરી ગ્લાન્ડમાંથી સ્રાવ થવા લાગે છે. લિમ્ફો - સાઈટીસથી લોહીની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. ઈન્ડોર્ફિન્સ અને એનેફેલિન્સથી દર્દમાં રાહત મળે છે અને મન પ્રસન્નતા અનુભવે છે. હાસ્યથી યાદશક્તિ સુધરે છે. ચહેરાનું તેજ વધે છે. હાઈબ્લડ પ્રેશર, ટેન્શન, ડિપ્રેશન, નર્વસ, બ્રેકડાઉન, અસ્થમા અને અનિદ્રા જેવા રોગોમાં હાસ્ય એક અત્યંત ઉપયોગી સારવાર પુરવાર થઈ શકે છે.

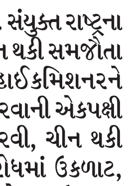
હાસ્ય ઉપર વિશ્વભરમાં અનેક સંશોધનો થયાં છે. અમેરિકન પત્રકાર અને લેખક નોર્મન કઝિન્સને રુમેટાઈડ આર્થરાઈટીસ નામનો અસાધ્ય રોગ થયો હતો. આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે એ રોગની કોઈ જ દવા ન હતી. એના અંગોપાંગો જકડાવા લાગ્યાં હતા. પછી એણે સૂતાં-સૂતાં થોકબંધ કોમેડી ફિલ્મો જોઈ, દિવસભર ખડખડાટ હાસ્ય એ કરતાં રહ્યા. ફક્ત વિટામીન 'સી' ની ગોળી અને ખડખડાટ હાસ્ય દ્વારા એ સંપૂર્ણ સાજા થવા અને એની ફળશ્રુતિરૂપે જગતને બે સુંદર પુસ્તકોની ભેટ એમણે આપી. 'એનેટોમી ઓફ એન ઈલનેસ' અને 'બાયોલોજી ઑફ હોપ' હાસ્યચિકિત્સા - પદ્ધતિ અંગે સંશોધનો કરવા વિશ્વને પ્રેરણા આપતાં પુસ્તકો ગણાય છે. જાપાનમાં પણ કહેવત છે કે 'હસવામાં જેટલો સમય ગાળ્યો, તેટલો ઈશ્વરની સમીપે વિતાવ્યો.' ખરેખર, ખડખડાટ હાસ્ય કસી વખતે માણસનાં હૃદય અને મન બાળક જેવાં નિખાલસ હોય છે. એ વખતે કોઈ પણ સારા-નરસા વિચારો મનમાં પ્રવેશી શકતા નથી. ધ્યાન ધરતી વેળા મનને નિર્વિચાર અવસ્થામાં લઈ જવામાં ખડખડાટ હાસ્ય ખૂબ મદદરુપ થાય છે. તો આવો જીવનની આ સફર હસતા હસતા સૌ સાથે મળીને આનંદપૂર્વક વિતાવીએ !

Last Seen :

કાયમ પ્રસન્ન રહેવા માટે સુવિધા કે સગવડ નહીં, સમજણની જરૂર છે...!

- nehalgadhavi101@gmail.com

કાશ્મીરને વૈશ્વિક મુદ્દો બનાવવાના પાક-ચીનના અટકચાળા



અતિતની આજ

ડૉ. હરિ દેસાઈ

સામાન્ય રીતે એક જ વિષય પર સતત બીજી કટાર લખવાને બદલે નવા વિષય પર જ લખવાનું ગમે,પણ કાશ્મીરના મુદ્દે દેશ અને દુનિયામાં ગાજવીજ ચાલતી રહી છે અને આગામી દિવસોમાં પણ એ રહેવાની હોવાથી આ મહત્વના વિષયને ફરી આ સપ્તાહે પણ છેડવો પડે છે. ભારતીય નાગરિક તરીકે મારા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી કે મારા દેશના કોઈપણ શાસક કે વિપક્ષના નેતા વિશે જે મત રજૂ કરવો હોય તે રજૂ કરવાનું પસંદ કરું, પણ પાકિસ્તાનના વડાપ્રધાન ઈમરાન ખાન પોતાના દેશની રાજકીય અને આર્થિક અવસ્થા ભણી આંખમીંચામણાં કરીને મારા દેશના લોકતાંત્રિક ઢબે ચૂંટાયેલા વડાપ્રધાન મોદી કે અન્યો વિશે હિટલર કે એવા બીજા શબ્દપ્રયોગો કરે ત્યારે એ સામે વિરોધ જરૂર નોંધાવું. હા, પાકિસ્તાનના વડાપ્રધાન કે ચીનના સત્તાવાળાઓ મારા દેશની આંતરિક બાબતોમાં દખલ દેતા હોય ત્યારે એમનો વિરોધ કરવામાં મારી ભાષા રાજદ્વારી જ રહે એટલે કે સૌજન્યશીલ જ હોય, ગરિમાપૂર્ણ હોય એ વાત પણ એટલીજ સાચી છે. જમ્મૂ-કાશ્મીર રજવાડાના મહારાજા હરિસિંહ થકી, તેમને પ્રાપ્ત અધિકારની રૂએ, તેમના સંપૂર્ણ રજવાડાને મારા ભારતમાં ભેળવવાના વિલયપત્ર પર હસ્તાક્ષર કર્યા હોય, એ ભારતીય પ્રદેશના મોટાભાગના હિસ્સાને ગેરકાયદેસર ગપચાવનાર પાકિસ્તાન અને ચીન ભારતીય શાસકો અને સંસદના નિર્ણયને પડકારે ત્યારે વિદેશીઓનું વલણ અનૈતિક જ નહીં, એમના માટે અશોભનીય પણ છે. આ તો ચોર કોટવાળને દંડે એવું થયું. જમ્મૂ-કાશ્મીર સંપૂર્ણપણે ભારતનું અવિભાજ્ય અંગ છે એ હકીકત છે. એનાં ઢોલ પીટવાની પણ જરૂર નથી. રાજ્યની ધરતી જ નહીં, પ્રજા પણ ભારતીય છે. એમની સુખાકારી માટે દિલ્હીના શાસકો અને પ્રજાને ચિંતા કરવાનો અધિકાર છે; ઈસ્લામાબાદ કે બીજિંગ જેવા ગુનાહિત પ્રવૃત્તિમાં સંડોવાયેલાઓને નહીં. ભારતમાં અમે પારસ્પરિક જે લડવું-ઝગડવું હશે એ ફોડી લઈશું,પણ કોઈને બે લડતી બિલાડીઓનો ન્યાય તોળવા માટે વાંદરાની ભૂમિકા બક્ષવાની અમારી તૈયારી નથી. એટલે જ સ્તો, ચીન કે સંયુક્ત રાષ્ટ્રને છેટા રહેવાનું સૂચવીને ભારત અને પાકિસ્તાન આપસમાં મામલો ઉકેલી લે એટલી અપેક્ષા જરૂર કરી શકાય.

સંઘની વિભાજન ભૂમિકા

કાંઈક અણધાર્યું થવાનાં એંધાણ હતાં અને સોમવાર, ૫ ઑગસ્ટ ૨૦૧૯ના દિવસે ભારતના મુગટમણિ સમાન જમ્મૂ-કાશ્મીર રાજ્યના વિશેષ દરજ્જાને સમાપ્ત કરીને એને બે કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશોમાં ફેરવી નાંખવામાં આવ્યું. છેક ૧૯૮૯થી આતંકવાદગ્રસ્ત આ રાજ્યની આવી શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં કેટલાંક જોખમ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને ગૃહમંત્રી અમિત શાહે વહોર્યા છતાં એમના પગલાને દેશભરમાંથી વ્યાપક આવકારો મળ્યો છે. રાજ્યમાં અમરનાથ યાત્રા થંભાવી દઈને પ્રવાસીઓ અને અન્ય રાજ્યોના લોકોને રાજ્ય છોડી દેવા ફરમાવાયું. ઉપરાંત, વધુ હજારો સૈનિકોની કુમક પાઠવવાનો ભારત સરકારે નિર્ણય કર્યો, ત્યારે જ કંઈક નવાજૂની થવાના સંકેત મળી રહ્યા હતા. કેન્દ્રમાં સત્તારૂઢ ભારતીય જનતા પક્ષ (ભાજપ)ની માતૃસંસ્થા રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ (આરએસએસ)ની જમ્મૂ-કાશ્મીરમાં બંધારણના અનુચ્છેદ ૩૭૦ અન્વયે જે વિશેષાધિકાર એને પ્રાપ્ત હતો તેને સમાપ્ત કરવાની ભૂમિકા ઉપરાંત વર્ષ ૨૦૦૨માં કુરુક્ષેત્રમાં મળેલી સંઘની પ્રતિનિધિસભામાં પસાર કરાયેલા ઠરાવ મુજબ, રાજ્યના ત્રણ મુખ્ય પ્રદેશોમાંથી જમ્મૂ અને કાશ્મીરને અલગ અલગ રાજ્ય અને લદ્દાખને કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશ બનાવવાની ભૂમિકા લેવામાં આવી હતી. ભાજપની સહોદર વિશ્વ હિંદુ પરિષદ (વિહિપ) થકી ૨૦૦૨માં જ કશ્મીરી પંડિતો માટેના અલાયદા કરિડોર સહિત રાજ્યના ત્રિભાજનને બદલે ચતુર્ભાજનની ભૂમિકા લેવાઈ હતી. મોદી-શાહની જોડીએ કર્યું એ સાવ નોખું જ રહ્યું.

- **પોતાનું ઘર સાચવવાને બદલે ઇસ્લામાબાદ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને હિટલર ગણાવવા મેદાને પડ્યું**
- **હવે ખોંખારીને કહેવું જરૂરી છે કે ભારતની આંતરિક બાબતોમાં દખલ દેવાનો અન્યોને અધિકાર નથી**
- **સત્તારૂઢ નેતાઓ જમ્મૂ-કાશ્મીર મુદ્દે વિપક્ષોમાંના મતભેદને ખુલ્લા પાડવાના યોજનાબદ્ધ વ્યૂહમાં સફળ**
- **'રો'ના પૂર્વ વડા દુલાતના મતે, રાજ્યને બે કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાં વહેંચી દેવાતાં આતંકવાદ વકરશે**

વડાપ્રધાનનું દેશને સંબોધન

વડાપ્રધાન મોદીએ જમ્મૂ-કાશ્મીર અંગે કડવા પણ જરૂરી એ નિર્ણય કરવા પડ્યા. એ પછી ૮ ઑગસ્ટે દેશવાસીઓ જોગ સંબોધનમાં જે મુદ્દાઓ તેમણે છેડ્યા એમાં રાજ્યને બે કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાં વહેંચ્યા પછી ફરીને જમ્મૂ-કાશ્મીર પ્રદેશના રાજ્યના સ્વરૂપને બહાલ કરવા તેમજ વિકાસનો એજન્ડા રજૂ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો. હકીકતમાં મોદીનું આ સંબોધન દેશવાસીઓ માટે તો હતું જ, પણ પારકી પંચાત કરનારાઓ માટે સવિશેષ હતું. એમનો સંદેશ પાકિસ્તાન,ચીન અને ઈસ્લામી રાષ્ટ્રો માટે હતો. સાથે જ અમેરિકા અને સંયુક્ત રાષ્ટ્ર માટે પણ હતો. ભારતની આંતરિક બાબતોમાં દખલ દેવાનો કોઈને અધિકાર નથી, એ ખોંખારીને કહેવું જરૂરી હતું. સંયુક્ત રાષ્ટ્રના મહાસચિવ ઍન્ટોનિઓ ગુતરેસના દીર્ઘ નિવેદન, પાકિસ્તાન થકી સમજૌતા ઍક્સપ્રેસ અને થાર ઍક્સપ્રેસ બંધ કરવા, ભારતીય હાઈકમિશનરને ઈસ્લામાબાદમાંથી ઉચાળા ભરાવવા, દ્વિપક્ષી વેપાર બંધ કરવાની એકપક્ષી જાહેરાત કરવી અને યુદ્ધ સુધીની ધમકીની ભાષા ઉચ્ચારવી, ચીન થકી આક્સાઈ ચીનના ભારતીય પ્રદેશને ખાલી કરવાના વિરોધમાં ઉકળાટ, ઈસ્લામાબાદ-બીજિંગના સુરક્ષા પરિષદમાં ભારતને સાંકડે લેવાના ઉધામા; છતાં ભારત ધીરગંભીર રીતે આગળ વધી રહ્યાથી વિરોધીઓ મૂંઝાયેલા છે. ઘરઆંગણે સત્તારૂઢ ભાજપની સત્તાલાલસાએ સર્જેલા વિરોધાભાસોનો વિરોધ કરવામાં આવે તો પણ સરહદ પારથી દેશની સુરક્ષાને માથે જોખમ હોય ત્યારે સમગ્ર દેશ એક હોવાની અનુભૂતિ થવી સ્વાભાવિક છે.

ગઈકાલના સાથીઓ કેદમાં

જમ્મૂ-કાશ્મીરના આજના રાષ્ટ્રઘાતક ગણાતા નેતાઓ સાથે મળીને હજુ ગઈકાલ સુધી ભાજપે શાસન કર્યું હતું. મુખ્યમંત્રી રહેલાં મહેબૂબા મુફ્તી (પીપલ્સ ડૅમોક્રૅટિક પાર્ટી-પીડીપી), ત્રાસવાદીમાંથી રાજનેતા થઈ મંત્રી રહેલા સજ્જાદ લોન (જમ્મૂ કાશ્મીર પીપલ્સ કૉન્ફરન્સ) ઉપરાંત વાજપેયી સરકારમાં વિદેશ રાજ્ય મંત્રી રહેલા શેખ અબદુલ્લા પરિવારના ઓમર અબદુલ્લા (નેશનલ કૉન્ફરન્સ) અત્યારે ભ્રષ્ટાચારી અને ભાગલાવાદી ગણાય છે. એમના સહિતના કાશ્મીરી નેતાઓને પહેલાં નજરબંધ રખાયા અને પછી તેમની ધરપકડ કરાઈ. રાજ્યસભામાં વિપક્ષના નેતા અને જમ્મૂ-કાશ્મીરના મુખ્યમંત્રી રહેલા ગુલામ નબી આઝાદને પોતાના રાજ્યમાં પ્રવેશવા દેવામાં ના આવે ત્યારે સ્થિતિ એટલી સામાન્ય નથી એ વાત તો સ્પષ્ટ થઈ જ જાય છે. સ્થિતિ સ્ફોટક બને એ પહેલાં આગોતરાં પગલાં કેન્દ્ર સરકારે લીધાં. રાજ્યસભામાં ઉતાવળે જમ્મૂ-કાશ્મીર અંગેના પુનર્ગઠન વિધેયકને ૧૨૫ વિરુદ્ધ ૬૧ મતથી પસાર કરાવી દેવાયું, લોકસભામાં પણ તે ૩૭૦ વિરુદ્ધ ૭૦ મતથી પસાર થયું.આ સંદર્ભમાં સરકારી કવાયત તો ઘણી વહેલી આદરવામાં આવી હશે. કાશ્મીરી નેતાઓને ઑગસ્ટનો પહેલો સોમવાર કાળો દિવસ લાગ્યો, પણ દેશ માટે કેન્દ્રના આ પગલાની કાનૂની કે બંધારણીય આંટીઘૂંટી કરતાં વિશેષ ભાવનાત્મક સમર્થન સહજ બન્યું. કેન્દ્રશાસિત જમ્મૂ-કાશ્મીર અને કેન્દ્રશાસિત લદ્દાખને માટે ગૃહમંત્રી શાહે રાજ્યસભામાં જે પ્રકારે શાંતિ અને વિકાસનું ચિત્ર બતાવ્યું, એનાથી પ્રજા રાજી થવી સ્વાભાવિક છે. પાકિસ્તાન આ પ્રકરણમાં ખાબકવાની કોશિશ કરે એ અપેક્ષિત હતું, છતાં મોદી-શાહની જોડીની કવાયતને દેશમાંથી જે વ્યાપક સમર્થન મળ્યું એ પછી ઈસ્લામાબાદ માટે કાગારોળ મચાવવા સિવાયનો બીજો કોઈ વિકલ્પ રહ્યો નથી. અમેરિકી ખીલે નાચતું અને ચીનનું ઓશિયાળું પાકિસ્તાન ફરી એકવાર સંયુક્ત રાષ્ટ્રમાં કાશ્મીર મુદ્દાને ગજવે એ સ્વાભાવિક છે. જોકે સમગ્ર મામલામાં અમેરિકા અને ઈઝરાયલની રહસ્યમય ભૂમિકામાં ભારત સાથે પોતાના સ્વાર્થને સાધી લેવાનો હેતુ વધુ જણાય છે.

આઝાદનો કાળો દિવસ

રાજ્યસભામાં વિપક્ષના નેતા અને જમ્મૂ-કાશ્મીરના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી ગુલામનબી આઝાદે પાંચમી ઑગસ્ટને કાળો દિવસ લેખાવ્યો. કૉંગ્રેસના જ એમના સાથી અને કેન્દ્રના પૂર્વ મંત્રી સી. ચિદંબરમે જ નહીં, હજુ હમણાં જ આંતરાષ્ટ્રીય ન્યાય અદાલતમાં ભારત સરકાર વતી પાકિસ્તાનમાં જાસૂસી અને ભાંગફોડના આરોપસર ફાંસીની સજા પામેલા કુલભૂષણ જાધવને જીવતદાન અપાવવામાં સફળ થયેલા ધારાશાસ્ત્રી હરીશ સાળવેએ પણ કાનૂની કે બંધારણીય દ્રષ્ટિએ જે પ્રકારે આ રાજ્યનું સ્વરૂપ બદલી નાંખવામાં આવ્યું એ સામે વાંધો ઉઠાવ્યો. પંજાબના કૉંગ્રેસી મુખ્યમંત્રી અને પતિયાળાના ''મહારાજા'' કૅપ્ટન અમરિંદર સિંહે પણ કેન્દ્ર સરકારે જે રીતે જમ્મૂ-કાશ્મીરનું સ્વરૂપ બદલી નાંખ્યું એને ગેરબંધારણીય ગણાવ્યું છે. જોકે કૉંગ્રેસના જ જ્યોતિરાદિત્ય સિંધિયા જેવા નેતાઓ પોતાના પક્ષના નેતા રાહુલ ગાંધીની વાતથી વિપરીત કેન્દ્રના ૩૭૦ અને ૩૫ (એ)ને સમાપ્ત કરવાના સમર્થક રહ્યા. રાજ્યમાં ભાજપ સાથે ત્રણ-ત્રણ વર્ષ રાજ કરનાર પીડીપીના સાંસદોએ તો ગૃહમાં વિરોધ નોંધાવવા પોતાના ઝભ્ભાને ફાડવા સુધી જવું પડ્યું. બેશક જમ્મૂ-કાશ્મીરના સ્વરૂપને બદલવામાં ઉતાવળ કરવામાં આવી છે, પણ મોદી સરકાર માટે રાજ્યમાં આતંકને ખાળવાનું અશક્ય બન્યું હતું ત્યારે લશ્કરી

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર