સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

પથ્થરબાજોનું રોજ નિરીક્ષણ તો થાય છે,
ને મિસાઈલનું રોજ પરીક્ષણ તો થાય છે
શાંતિથી સહો બૉંબમારો રમજાનમાં પણ -
શહિદી વ્હારોને પણ તિતિક્ષણ તો થાય છે.
(કાશ્મીરમાં કરૂણા...)

હાઈકુ

ઉભરે પ્રેમ -
નાપાક પ્રત્યે પણ -
સૈન્ય ઔદાર્ય ?!
(ક્ષમા ભાવ...)

સેનાપતિમાં
ધબકે નારી હૃદય -
લાગણીશીલ
(સીતાબેન રામન)

ચિંતન

રજસ્તમશ્ચ સત્ત્વેન સત્વં ચોપશમેન ચ ।
એતત્સર્વં ગુરૌ ભકત્યાં પુરુષો હ્યાજસા જપેત ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સત્ત્વગુણ દ્વારા રજોગુણ અને તમોગુણ ઉપર તથા ઉપરતિ (વૈરાગ્ય) દ્વારા સત્ત્વગુણ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ. ગુરુદેવની ભક્તિ દ્વારા સાધક એ બધા દોષો પર સુગમતાથી વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

વ્યક્તિએ કોઈને પણ સમર્પિત થવું જોઈએ. આજ્ઞાધીનથી નમ્રતા અને સ્વભાવ કેળવાય છે. 'ગુરુભક્તિ' એ ત્યાગ અને સેવાનો સરળ ઉપાય છે. એનાથી સત્વગુણનો વિકાસ થાય છે. સાત્ત્વિકતાથી તામસીવૃત્તિ નાશ પામે છે. પરિણામે ભક્તિ અને મુક્તિનો માર્ગ સરળ બને છે.

સુવિચાર

- આપણને એવા સ્વજનો અને સજ્જનોનો સંગાથ મળે એવી આપણને અપેક્ષા હોય એવા સ્વયં આપણે છીએ ખરાં ? - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- નિખાલસ મતભેદનું અભિવાદન કરીએ,
  પરંતુ નપાવટ વૃત્તિઓ અને પ્રવૃત્તિઓની માત્ર ઉપેક્ષા જ થઈ શકે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- નિંદ્રામાં જોયેલા સ્વપ્ન ભૂલી જજો,
  પણ જાગતી આંખે જોયેલા સપનાને ઉદ્યમથી ઉછેરતા રહેજો - **એ.પી.જે.અબ્દુલ કલામ**
- ઈસ તરફ મેરે ગુનાહોં કો વો ધો દેતી હૈ, માં બહુત ગુસ્સે મેં હોતી હૈ તો રો દેતી હૈ - **મુનવ્વર રાણા**
- પ્રગતિ પરિવર્તન થી થાય છે - **ગુણવંત શાહ**
- માખી કયારેય ચંદન પાસે જતી નથી, દુર્જન કયારેય સંત પાસે જતો નથી - **અખંડા આનંદ**
- આજનું ઔષધ : કેળાં અને ખારેક નવશેકા દૂધમાં મિક્સ કરી લેવાથી શરીર પુષ્ટ બને છે અને પિત્તનું શમન થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ભારતીય લશ્કરનો એક સેકન્ડ લેફટેનન્ટ કક્ષાનો ઓફિસર રાઉન્ડમાં નીકળ્યો. એક સૈનિક જે નવો નવો ભરતી થયો હતો. તેનું ધ્યાન ન રહ્યું, એણે ઑફિસરને સેલ્યુટ ન કરી. તેનું ધ્યાન ન રહ્યું, એણે ઑફિસરને પેલાએ 'ધ્યાન ન રહ્યું' એવો ખુલાસો આપ્યો પણ પેલા ઓફિસરને સંતોષ ન થયો.

બીજા દિવસે પરેદ દરમિયાન બીજા બધા સૈનિકોની હાજરી વચ્ચે ઑફિસરે સૈનિકને પાઠ ભણાવવા સજા ફરમાવતા કહ્યું, 'આજે પરેડ પૂરી થાય એટલે તારે અહીં તાપમાં ઊભા રહીને એક હજાર સેલ્યુટ આપવી પડશે.'

બરાબર એ જ વખતે ફિલ્મ માર્શલ માણેકશા ત્યાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. એમણે ઑફિસરની વાત સાંભળી કારણ પૂછ્યું, ઓફિસરે વિગત જણાવી.

માણેકશાએ કહ્યું, 'યંગમેન, તે એને ખૂબ સારી સજા ફટકારી છે, પણ એક વાત ધ્યાન રાખજે, એની દરેક સેલ્યુટની સામે 'દરેક વખતે તારાથી એનો જવાબ આપવાનું ન ભૂલાય.''

પછીના બે કલાક સુધી પેલો સૈનિક સેલ્યુટ કરતો રહ્યો અને ઑફિસર સેલ્યુટ ઝીલતો રહ્યો.

સારાંશ એ જ છે કે સત્તાનો અવિચારી ઉપયોગ કરવાથી અણગમતા પરિણામ ભોગવવાં પડે છે, અને પરિણામનો વિચાર કર્યા વગર કોઈને સજા કરી એ તો એ ઘણીવાર બૂમરેંગ સાબિત થાય.

સંપર્ક અને સમર્થનની ઝુંબેશ

તંત્રીસ્થાનેથી...

આગામી દિવસોમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીના વરિષ્ઠ આગેવાનો વિવિધ સ્તરની પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિઓ અને મહાનુભાવોની રૂબરૂ મુલાતાત કરી મોદી શાસનમાં ચાર વર્ષોની સિદ્ધિઓ અને ઉપલબ્ધિઓની રજૂઆત કરશે. એ અંગે એમનો પ્રતિભાવ મેળવવા પ્રયાસ કરશે અને વધુ સારા વહીવટ માટે સૂચના પણ માંગશે. ઉપરાંત આગામી લોકસભાની ચૂંટણી વખતે ફરી એક વાર મોદીના નેતૃત્વ હઠળ ભાજપની સરકાર રચી શકાય અને અધૂરાં રહેલાં વિકાસ કાર્યો પૂર્ણ કરી શકાય તે માટે એમના આશીર્વાદ તેમજ સક્રિય સમર્થન માગશે. આવડા મોટા દેશમાં, આટલી મોટી જનસંખ્યા અને સમુદાય પાંચ વર્ષ પછી અગાઉ જેવો જ અહોભાવ દર્શાવે તે અશક્યવત છે. ઘણી બધી આકાશી વચનાવલી નરી છેતરામણી લાગે એમાં નવાઈ પામવા જેવું નથી. ભાષણશૂરા નરેન્દ્ર મોદીએ ચાર વર્ષ પહેલાં આખા દેશમાં ઝંઝાવાતી રેલીઓ યોજીને પ્રજાને જે સપનાં બતાવ્યા હતા એ પૈકી મોટા ભાગની તો જુમલાબાજી જ હતી, જેવી કે દરેકના ખાતામાં કાળાં નાણાંના પંદર લાખ જમા કરાવી દેવાની વાત. કાળાં નાણાં માણસે પ્રજા બહુ જ સેન્સિટીવ હતી પણ સરકારે ખોદ્યો ડુંગર ને કાઢ્યો ઉંદર ! જે રીતે ઊછળી ઊછળીને કાળાં નાણાં પરત લાવી દેવાની બડાશ હાંકવામાં આવી હતી. એના પ્રમાણમાં કશું જ નક્કર ન થઈ શકતા પ્રજાને પ્રતીતિ થઈ ગઈ છે કે ચૂંટણી જીતવા મોદી સફેદ જૂઠનો આશ્રય લેવામાં કોઈ જ સંકોચ રાખતા નથી. ખુદ ભાજપના રાષ્ટ્રીય પ્રમુખ અમિત શાહે જાહેરમાં કબૂલ્યું કે દરેકના ખાતામાં પંદર લાખ જમા કરવાની વાત તો માત્ર જુમલાબાજી હતી ! આવી જુમલાબાજી વિકાસના નામે આકાશના તારા નીચે ઉતારી દેવા જેવી જ લાગે. ખેડૂતોની આવક બમણી કરી આપવાની વાત કે લાખો-કરોડોની સંખ્યામાં યુવાનોને રોજગાર આપવાની વાત આવાં જ ખોટાં વચન પુરવાર થયાં છે. કોંગ્રેસે જ દેશનું દેવાળું કાઢી નાખ્યું છે અને સાઠ વર્ષમાં એણે જે ન કર્યું તે 'મેં' માત્ર ચાર વરસમાં કરી બતાવ્યું છે એવા અહંકારથી પણ પ્રજા પ્રભાવિત થઈ શકે એમ નથી. આથી છેલ્લા ઉપાય તરીકે હિંદુત્વનો મુદ્દો અને ધ્રુવીકરણ જ ભાજપ માટે એક માત્ર તરણોપાય રહે છે. આ વાત ભાજપની પિતૃસંસ્થા આર.એસ.એસ. સુપેરે સમજે છે. એને આગામી દિવસોમાં ભાજપ માટે કપરાં ચઢાણ છે એનો અણસાર આવી ચૂક્યો છે. આથી કોંગ્રેસના સર્વોચ્ચ નેતાઓની અગ્રીમ હરોળમાં રહી ચૂકેલા પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ પ્રણવ મુખરજીને એના વડાએ નાગપુર મુખ્યાલયમાં સ્વયંસેવકોની તાલીમ શિબિરની પૂર્ણાહૂતિ પ્રસંગે મુખ્ય મહેમાન તરીકે નિમંત્રિત કરી પ્રજામાં એક સંદેશ આપવાનો પ્રયાસ કર્યો કે અમારા વિચારો સાથે પ્રણવ બાબુ જેવા 'મહાપુરુષ' પણ મહદંશે સહમત છે. કોંગ્રેસીઓ આરએસએસ વિશે બિનજરૂરી ટીકા કરતા રહે છે. જયારે અમે તો રાષ્ટ્રભક્ત છીએ. અમારો હિંદુત્વનો ખ્યાલ પણ સંકુચિત નથી, તે પ્રણવદાની સાંસ્કૃતિક વ્યાખ્યાને લગભગ લગભગ મળતો જ આવે છે. સંપર્ક ફોર સમર્થન ઝુંબેશની શરુઆત સંઘના વડા અને પાર્ટીના વડાથી થઈ છે. અમિત શાહે મુંબઈ અને ચંડીગઢ જઈ શિવસેના અને અકાલી દળના વડાઓ સાથે તેમજ ઉદ્યોગપતિઓ અને કલાક્ષેત્રના માંધાતાઓ સાથે મુલાકાત કરીને સમર્થન માગ્યું છે. ગાંધીનગરમાં પૂર્વ મુખ્યમંત્રી શંકરસિંહ વાઘેલાની મુલાકાત લઈ સમર્થન મેળવવાનું કામ કેન્દ્રીય રાજયમંત્રી પુરુષોત્તમ રૂપાલાનેં સોપાયું છે. રૂપાલા સામા પગલે વસંત વગડે જઈ ચા પાણી કરી આવ્યા પણ વાઘેલા એ કોઠું આપ્યું નથી. મોદી શાસનથી છેલ્લા માણસને કેટલો લાભ થયો ? ખેડૂત કેટલો સુખી થયો, આદિવાસી, દલિત, લઘુમતી - શોષિત વંચિત વર્ગોને કેટલો ફાયદો થયો ? - આવા સવાલો જેમ વાઘેલાએ ઉઠાવ્યા છે તેમ શિવસેના એ પણ ઉઠાવ્યા છે.

મેથી (ફેનુગ્રીક)નો ઉપયોગ અને ફાયદો

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

(ગતાંકથી આગળ...)

એટલે વજન ઓછું કરવામાં મેથીનો રોલ બહુ માટા પ્રમાણમાં હોય છે. જે લોકોને વજન ઓછું કરવું હોય એ લોકોએ મેથી રેગ્યુલર લેવી જોઈએ. મેથીનો એક અનોખો ઉપયોગ છે. તાવ અને ખાસ કરીને ગળામાં તકલીફ હોય એટલે કે વાયરલ ફીવર જેવું હોય તે લોકોએ મેથીનો રસ, લીંબુ અને મધ ભેગા કરીને લેવાથી તાવમાં ફરક પડે છે. જે બહેનોને પ્રસૂતિ પછી બાળકને આપવાનું દૂધ ઓછું આવતું હોય તો એમણે મેથીનો પ્રયોગ કરવો પડે. પ્રસૂતિ વખતે જો પ્રસૂતિમાં તકલીફ પડતી હોય અથવા પડવાની હોય એ લોકો પ્રસૂતિના બે – તણ દિવસ પહેલા જો મેથીના પાણીનો ઉપયોગ કરે તો પ્રસૂતિ નોર્મલ થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે. જે લોકોને માસિકની તકલીફ હોય તે લોકો જો મેથીનો ઉપયોગ કરે તો માસિકના પ્રશ્નો ઓછા થતાં હોય છે. કારણ કે એમાં એસટ્રોજન અને આયસોફલ્વોનેશ નામના તત્ત્વ જે માસિક વખતે મદદ કરે છે. સૌથી મોટો ઉપયોગ મેથીને જે લોકોને આંતરડાનું કેન્સર હોય એ માટે બહુ જ સારું છે. મેથીમાં સાપોનીન, મ્યુસીલાર્ઝ વગેરે તત્ત્વો જે ખોરાકના ટોક્સીન હોય છે તેને ન્યુટરલ કરી અને શરીરની બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. વિટામિન-સીના હિસાબે અને પાવરફૂલ એન્ટીઓક્સિડન્ટના લીધે ચામડીના રોગમાં, ગુમળામાં, ખરજવામાં મેથી ખૂબ જ મદદ કરે છે. ટૂંકમાં ચામડીના હઠીલા દર્દોમાં મેથી ખૂબ જ ઉપયોગી છે. જે લોકોન વાળના પ્રશ્ન છે તેમના માટે પણ મેથી લાભદાયી છે. ઘણી વખતે એવા પ્રશ્નો થતાં હોય છે કે મેથી ક્યા સ્વરૂપમાં લેવી જોઈએ એટલે કે પાંદડા વધારે ખાવા જોઈએ કે કાચી મેથી વધારે ખાવી જોઈએ એ સવાલ મૂંઝવતા હોય છે. પણ કોઈપણ સ્વરૂપમાં મેથી લેવાથી ફાયદો જ થાય છે. મેથીના પાંદડાનો જ્યૂસ પ્રમાણસર લેવો જોઈએ. અને કાચી મેથી રેગ્યુલર લેવાથી શરીરને ફાયદો જ થાય છે. મેથીને ધીમા તાપે શેકીને જો એને દૂધમાં નાંખવામાં આવે તો તેનાથી કોફી જેવો જ ટેસ્ટ મળતો હોય છે અને જેના હિસાબે શરીરને કોફી જે શરીર માટે હાનિકારક છે તેમાં ફાયદો થાય છે. એટલે શેકેલી મેથી ગરમ ગરમ જો દૂધમાં નાંખવામાં આવે તો એ કોફીનું કામ કરે છે જેના હિસાબે મગજમાં રહેલા તંતુઓ જાગૃત થાય છે અને ચા અને કોફીમાંથી આપણે કદાચ મુક્તિ મળી શકે. પણ સવાલ એ થાય કે મેથીની કોઈ આડઅસર નથી. જો ભાઈ જેની સારી સાઈડ હોય એની ખરાબ સાઈડ હોય એટલે કે લાભકારી હોય એ કોઈને ગેરલાભ પણ કરી શકે. વધારે પ્રમાણમાં મેથી લેવાથી ઘણી વખત ઝાડા પણ થતાં હોય છે, કોઈ વખત રીએક્શન પણ આવતું હોય છે અને સામાન્ય રીતે જે લોકો અથવા તો જે બહેનો પ્રેગ્નેન્ટ હોય તેમણે મેથી ન લેવી જોઈએ. કારણ કે તેનાથી એબોશન થવાના ચાન્સિસ રહેલા છે. બાળકોમાં પણ મેથી શક્ય હોય તો ન આપવી જોઈએ. કારણ કે તેનાથી બાળકને નુકસાન થઈ શકે છે. મેથી આખી લેવી જોઈએ કે કાચી લેવી જોઈએ કે શેકેલી લેવી જોઈએ એમાં ઘણાબધાં પ્રશ્નો હોય છે. મેથી કોઈપણ રૂપમાં સારી જ છે. પણ તમારે તમારા શરીર પ્રમાણે તમારી તાસીર પ્રમાણે લેવી જોઈએ. ટૂંકમાં એમ કહીએ કે મેથી આપણા માટે ખૂબ જ સરસ છે. કોઈપણ વસ્તુ પોતાના શરીરને અનુકૂળ હોય એ પ્રમાણે કરવી જોઈએ. અને એનું પ્રમાણસર ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

sgpathlab@gmail.com
Mo. 9825583898

વૉટ્સપ : પરિવાર અને સંસ્કૃતિનાશક વાયરસ

મોરપીંછના રંગ
ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

ભાગ- ૧

આ બદલાતી નવી દુનિયાએ છેલ્લા દસ વર્ષમાં આપણા સૌનું જીવન, વિચાર અને સંસ્કાર સુદ્ધા બદલી નાખ્યા છે. એક રીતે વિચારીએ તો સારી વાત છે. કેમ કે અવનવી શોધોને કારણે સમગ્ર વિશ્વ સંકોચાતુ જાય છે. ઈન્ટરનેટે તો આખા બ્રહ્માંડને લાવીને આપણી મુઠ્ઠીમાં મૂકી દીધું છે. આપણે આપણા ઘરના કે ઓફિસના એસી. રૂમમાં બેઠા બેઠા દુનિયામાં સૌથી વધુ તડકો ક્યા પડે છે ? સૂર્યની સપાટી પરનું તાપમાન કેટલું છે એ પણ જાણી શકીએ છીએ. અને અમેરિકાના પ્રમુખે આજે શું કર્યું તે પણ આપણે આપણી ઓફિસમાં બેઠા બેઠા જાણી શકીયે છીએ. અહીં સુધી તો ઠીક હતું. પણ આ ઈન્ટરનેટના આ દશકમાં બે સૌથી મોટા ખતરનાક – વિનાશક સંતાનો (ફેસબૂક અને વૉટ્સપ) જન્મ્યા પછીથી આખી દુનિયા ડહોળાઈ ગઈ છે. ખાસ કરીને આપણો ભારત દેશ એમાં મોખરે છે. આરંભે વિશ્વને લાગેલું કે આ ક્રાંતિકારી શોધ છે. આનાથી વિશ્વ આખું એક બનશે પણ પછી એની અંદર રહેલા વિસ્ફોટક વાયરસની વિશ્વને ખબર પડી જતા દુનિયાના મોટા ભાગના દેશો એલર્ટ થઈને આ ફેસબૂક અને વૉટસપનો ઉપયોગ જ સીમિત કરી નાખ્યો છે. પરંતું આપણા દેશની પ્રજા હજીયે આ બન્ને માધ્યમો પાછળ પોતાનો અમૂલ્ય સમય લાખો કલાકોમાં બરબાદ કરી રહી છે.

ફેસબૂક કરતા વૉટ્સપ વધારે ખતરનાક અને વિનાશક વાયરસ છે. કેમ કે એ સૌથી વધુ ખાનગી - જાહેરમાધ્યમ છે. આ વૉટ્સપ દ્વારા આપણે ગમે ત્યારે, ગમે તેને, ગમે તેવો મેસેજ, ફોટો, વિડીઓ મોકલી શકીએ છીએ, વ્યાવસાયિક કે વ્યવહારિક કે પારિવારિક કે અન્ય રીતે જોઈએ તો આ માધ્યમ ખુબ જ ઉપયોગી છે. આપણે એકાદ મિનિટમાં જ દેશ વિદેશ બેઠેલા સગા સંબંધી સાથે વાત કરી શકીએ છીએ, ઓફિસ કે કંપનીના કામ પણ આ માધ્યમ દ્વારા સરળ અને ઝડપી કરી શકાય છે. આ માધ્યમનો જો સાચો ઉપયોગ થાય તો. પરંતુ આજકાલ આપણે સૌ આ ઈન્ટરનેટની માયાજાળમાં સંપૂર્ણ રીતે ફસાઈ ગયા છીએ.

મોટાભાગના લોકો રોજ સવાર - સાંજ પોતાને ગમતાં કાવ્યો, ફોટા, સુવિચાર, પ્રસંગો, અવનવા વિડીયો, અખબારોની PDF. શેર-શાયરી વગેરે જાણ્યા અજાણ્યા સૌને સતત મોકલ્યા કરે છે. જેને જોવાનો કે વાંચવાનો કોઈની પાસે સહેજેય ટાઈમ હોતો નથી. એ વાંચ્યા કે જોયા વિના આપણે એને ડિલીટ કરવા પડે છે. દરરોજ સવાર સાંજ કોઈને સતત Good mroning, Good night, have a nice day, happy Sunday... કે અવનવા વિડીયો મોકલીને આપણે આપણા મોબાઈલમાં ઈ-કચરો જ વધારીએ છીએ. જે સમય જતા મોબાઈલ હેંગ કરે છે. હવે ધારો કે આપણા મોબાઈલમાં માત્ર એકાદ હજાર જેટલા વૉટ્સપ મિત્રો છે. જેમાંથી માત્ર અડધા એટલે કે ૫૦૦ જેટલા મિત્રો દરરોજ સતત કંઈક ને કંઈક આપણને મોકલ્યા કરે તો આપણા મોબાઈલમાં રોજના કેટલા મેસેજ, ફોટા ને વિડીઓ જમા થયા કરશે? વળી આ બધુ આપણે જોવા કે વાંચવા રહીએ તો આપણો કેટલો સમય બગડે ? પરિણામે જોયા - વાંચ્યા વિના જ બધુ ડિલીટ કરવું પડે છે.

ઘણા મિત્રો પુછ્યા વિના આપણને કોઈ ને કોઈ ગ્રુપમાં એડ કરી દેતા હોય છે. અને આવા અનેક ગ્રુપ હોવાથી બધાને સમય પણ ફાળવી શકાતો નથી. ઘણીવાર તો સર્વને વારંવાર વિનંતીપૂર્વક ના પાડવા છતાંય સતત બધુ બધાને મોકલ્યા કરે છે. અને અળખામણા થાય છે. ઘણીવખત સામેની વ્યક્તિને આપણી પ્રત્યે રિસ્પેક્ટ હોવાથી તે આપણને કહી શકતા નથી. પણ આપણે પાંચ દસ મેસેજ મોકલતા જો સામેથી કોઈ રિપ્લાય ના આવે તો સમજી જવું જોઈએ કે આપણા મેસેજ એમને ગમતા નથી અને પછી આપણે એમને મેસેજ મોકલવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ. આમ છતાંય ઘણા વૉટ્સપવીરો પોતાના માન સન્માનની પરવા કર્યા વિના, સામેનાના ગમા - અણગમાની પરવા કર્યા વિના જ સવાર સાંજ પોતાને ગમતું જે અને તે બધાને મોકલ્યા જ કરે છે. સામાન્ય માણસની સાથે આમાં જ્ઞાની અને શિક્ષિત લોકો પણ ફસાયા છે. જે પોતાનો અમૂલ્ય સમય આની પાછળ બગાડી રહ્યા છે.

આ વૉટ્સપએ સૌ પ્રથમ આપણી પત્રલેખનની કળાને છીનવી લીધી છે. તો વળી બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરતી અનેક બાળરમતોને પણ ભરખી ગયું છે. દરેક ઘરમાં હતા તે લાગણીના સંબંધો ભરખી ગયું છે. વૉટ્સપથી આપણી કામ કરવાની ક્ષમતામાં જોરદાર ઘટાડો થાય છે. કામ કરવાની એકાગ્રતા ઘટે છે. ઘરમાં કે ઓફિસમાં વારે વારે વૉટ્સપ ચેક કરવાની ટેવ આજકાલ સૌ કોઈને છે. વારેવારે ધ્યાન કામ ઉપર હટવાથી કામની ક્વૉલિટી ઘટે છે અને પ્રોડેક્ટિવીટી પણ ડાઉન થાય છે. એક સર્વે મુજબ રોજના નવથી દસ કલાક નોકરી કે ધંધે બેસતો માણસ માત્ર સાડા ત્રણ કલાક સોંપાયેલું કામ સારી રીતે કરી શકે છે. અને બાકીના કલાકો મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ અને વૉટ્સપ ખાઈ જાય છે. જેને કારણે આપણે જાણ્યે અજાણ્યે આપણી કાર્યનિષ્ઠા ગુમાવીએ છીએ.

આ ઈન્ટરનેટના વ્યસનમાંથી છૂટવા માટે દિલ્હી અને બેંગલોરમાં 'ઈન્ટરનેટ ડી એડીક્શન સેન્ટર' ખોલવું પડ્યું છે. જેમાં લોકો આ વ્યસનથી છૂટવા જાય છે. અને આવનારા સમયમાં આવા સેન્ટરો દરેક શહેરોમાં હશે, 'ઈન્ટરનેટ માનસિક બિમારી' ના મનોચિકિત્સક સેન્ટરો પણ ખુલશે. કારણ કે અકાદમીક અને સામાજિક, પારિવારિક કાર્યોની ઉપર ઈન્ટરનેટની ખુબ જ ઊંડી અસર પડી છે. આજે એક જ ઘરમાં રહેતા પરિવારના દરેક સભ્યના હાથમાં પોતાનો પર્સનલ મોબાઈલ ને ઈન્ટરનેટ કનેકશન હોય છે. અને સૌ એક જ ઘરમાં હોવા છતાંય એકબીજાની સાથે વાતો કે ધીંગામસ્તી કરવાને બદલે સૌ મોબાઈલમાં લાગેલા હોય છે. આમાં બાળકોને આપણે શું સંસ્કાર આપીશું? અથવા બાળકો મોબાઈલમાંથી કેવા સંસ્કાર મેળવશે ? પતિ ઓફિસ જાય, બાળકો સ્કૂલે જાય પછી ઘરનું નાનું મોટું કામ પતાવીને આજે મોટાભાગની ગૃહિણીઓ પણ ફેસબૂક કે વૉટ્સપ પર પોતાનો તમામ સમય વિતાવે છે. જેને કારણે એકસ્ટ્રા મેરિટલ રિલેશનશીપનો વિચાર આપણી સંસ્કૃતિમાં પ્રવેશી ગયો છે. નવા સંબંધો ઠેર ઠેર બની રહ્યા છે. મોટાભાગના ઈન્ટરનેટ મોબાઈલ વાપરનારને બહાર બીજા બે ચાર સંબંધો બંધાયેલા જ હોય છે. એક નવી જ સામાજિક વ્યવસ્થા અને સંસ્કૃતિનો પ્રવેશ આપણા દેશમાં થઈ રહ્યો છે. આપણા સમાજમાં ને પરિવારમાં થઈ રહ્યો છે. તો વળી આ વૉટ્સપથી આપણા મનમાં બીજાનું સારું જોઈને સ્પર્ધાભાવ, ઈર્ષાભાવ જન્મે છે. ઘરના પોતાના જ પાત્રોથી અસંતૂષ્ટ થતા જઈએ છીએ. આ વૉટ્સપ સૌથી વધુ બરબાદ કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશેલી છોકરીઓને કરે છે. કેમ કે આજના મા બાપ ઘરના દરેક સભ્યને એક મોબાઈલ અને ડેટાપેક તો આપી જ દે છે. આવી કિશોરીઓ સ્કૂલ કે કૉલેજોમાં મિત્રોની દેખાદેખીથી પણ વૉટ્સપનો ઉપયોગ કરીને પોતાની કારકિર્દી ને ભાવિ બગાડે છે. આજે વૉટસપ નંબરને આપણે સાર્વજનિક બનાવી દીધો છે. જેની કિંમત આપણે જ ચૂકવવી પડે છે.

વૉટ્સપ એ વરદાન નહીં પણ અભિશાપ છે, વિનાશક વાયરસ છે. તેથી હવે આ વૉટ્સપના ઉપયોગ અંગે આપણે સૌએ વિચારવું પડશે. એનો વપરાશ સાવ ઓછો અને સમજી વિચારીને કરવો પડશે નહિતર આપણી આખી યુવા પેઢી આ વૉટ્સપ ની માયાજાળમાં નોકરી ધંધા વિના ખતમ થઈ જશે. આવતા થોડા વર્ષોમાં બધા બેકાર થઈને માનસિક બિમારીનો ભોગ બનતા હશે. કેમ કે વૉટ્સપ, ફેસબૂક, યુ ટ્યુબ અને અન્ય માધ્યમો ઉપર આજે બધુ જ વેચાય છે. દુનિયાની તમામ ખરાબ બાબતો, નેગેટિવિટીથી આ માધ્યમો છલકે છે. કોઈપણ હોશિયાર વિદ્યાર્થીને બગડવા માટે વૉટસપનો કે યુ ટ્યુબનો માત્ર આઠ દિવસ ઉપયોગ કાફી છે. અને પછી ત્યાથી પાછા ફરવું એ વિદ્યાર્થી માટે અશક્ય હોય છે.

(વધુ આવતા અંકે)

ફ્રોમ રશિયા વિથ લવ...!

રગળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

આઈપીએલ સમાપ્ત થઈ ચુક્યો છે અને ક્રિકેટનો બુખાર હજુ ઉતરે એ પહેલા તો દુનિયાભરને ફૂટબોલનો બુખાર ચડવાની તૈયારીમાં છે. ક્રિકેટ ની જેમ જ ફૂટબોલનો મહાકુંભ- ફીફા વિશ્વકપ ૨૦૧૮ ૧૪ તારીખથી રશિયામાં શરુ થવામાં છે. ભારતમાં ભલે ક્રિકેટનો ક્રેઝ હોય પણ ફૂટબોલ દીવાનાઓની સંખ્યા પણ એટલી જ છે, ઈન્ફેક્ત ખાલી ભારત નહિ પણ ફૂટબોલનો આ જાદુ તો દુનિયાભરમાં છવાવાનો છે ક્યુકી ક્રિકેટ તો ઠીક કે ૧૦ કે બહુ બહુ તો ૧૨ દેશો રમે છે પણ ફીફા ફૂટબોલ વિશ્વકપમાં આ વખતે ૩૨ ટીમો એકબીજાને પછાડવા તૈયાર રહેવાની છે. જુન - જુલાઈ ફૂટબોલનો જાદુ દુનિયાભરમાં છવાઈ જવાનો છે. રશિયા આ વખતે પહેલી જ વાર ફીફા ફૂટબોલ વર્લ્ડ કપનું યજમાન છે, આર્જેન્ટીના પછી રશિયા માં યોજાનાર વર્લ્ડકપ યુરોપમાં યોજાનાર પહેલો કપ હશે, જો કે ૨૦૧૦ માં જ્યારે રશિયાને ૨૦૧૮ ના વર્લ્ડકપની યજમાની મળી ત્યારે જ વિવાદ શરુ થઇ ગયેલો કે રશિયાએ ફીફાની એક્ઝ્યુંકેટીવ કમિટીમાં પૈસા વેરીને વર્લ્ડકપની યજમાની પોતાને નામ કરી છે કેમકે બ્રિટન, પોર્ટુગલ અને નેધરલેન્ડ જેવા પ્રબળ દાવેદારો હોવા છતાં રશિયાને બીડ મળેલી. જો કે ફીફાની એથીક્સ કમિટીએ આ આરોપોની તપાસ કરીને અંતે રશિયાને ક્લીન ચીટ આપેલી..!

ખેર, રશિયામાં યોજાનાર આ વર્લ્ડકપ શરુ થતા પહેલા જ વિવાદોથી છવાય ગયો છે. ૪ માર્ચે બ્રિટનમાં એક પૂર્વ રશિયન જાસુસ અને તેની દીકરીની ઝેર આપીને હત્યા થયા પછી બ્રિટન અને રશિયા આમને સામને આવી ગયેલા. એક તબક્કે તો ફીફા વર્લ્ડકપનો બ્રિટન દ્વારા બહિષ્કાર કરવા સુધી વાત પહોચી ગયેલી પરંતુ ફૂટબોલ બ્રિટનમાં લોકપ્રિય રમત છે એટલે ટીમ મોકલવાનો નિર્ણય લેવાયો પણ સાથે સાથે એ પણ નક્કી થયું કે ટૂર્નામેન્ટમાં કે કોઈ મેચમાં કે ઉદ્ઘાટન અને સમાપન સમારંભમાં બ્રિટનનો કોઈ મિનિસ્ટર કે રોયલ ફેમિલી સામેલ નહિ થાય. ફીફા વર્લ્ડકપના ઈતિહાસમાં પ્રથમ વખત હશે જ્યારે રોયલ ફેમિલીના કોઈ સભ્ય ફીફામાં સામેલ નહિ હોય. એમ તો વર્લ્ડ કપ પર ત્રાસવાદી ખતરો પણ મંડાય રહેલો જ છે. જો કે રશિયન સરકારનું કહેવું છે કે ખેલાડીઓની ચુસ્ત સુરક્ષા ગોઠવવામાં આવેલ છે અને સમગ્ર વર્લ્ડકપ શાંતિથી પૂર્ણ થશે.

દરેક ફીફા ફૂટબોલ વર્લ્ડકપ નવા ખેલાડીઓ ને સ્ટાર બનાવતું હોય છે. મેસી, રોનાલ્ડો અને નેમાર જેવા સેલીબ્રીટી ખેલાડીઓ પર તો ચાહકોની નજર રહેવાની જ પણ સાથે સાથે થોડા નામ એવા પણ છે જે કદાચ અત્યારે અજાણ્યા લાગે પણ મેં બી વર્લ્ડકપ પછી સ્ટાર બની જાય. આવું જ એક નામ છે પહેલો જ વર્લ્ડકપ રમી રહેલો ઈંગ્લેન્ડ ની ટીમનો કેપ્ટન હેરી કેન.ગોલ્ડન બુટ નો આ પ્રખર દાવેદાર માનવામાં આવતો હેરી એ અત્યાર સુધીમાં ૨૦ આંતરરાષ્ટ્રીય મુકાબલામાં ૧૩ ગોલ ઝીંકી દીધેલ છે. આવો જ બીજો પ્રબળ દાવેદાર ૨૦૧૦મા ગોલ્ડન બુટ અને ૨૦૧૪મા જર્મનીને જીતાડવામાં સિંહફાળો આપનાર થોમસ મુલર છે. આ વખતે અગેન જર્મનીની બધી આશાઓ મુલર પર જ છે. તો સામે છેડે ૨૦૧૪ માં ફ્રાન્સને ક્વાર્ટર ફાઈનલ સુધી લઈ જનાર ગ્રીઝ્મેન પર પણ ફૂટબોલપ્રેમીઓની નજર રહેવાની. ગોલ્ડન બુટ પર ફ્રાંસના જ બીજા એક ખેલાડી ૨૫ વર્ષના પોલ પોગ્બાની પણ નજર રહેવાની જ. પોલ ની જેમ જ ઈજીપ્તના ૨૫ વર્ષના મોહમ્મદ સાલાહને પણ ગોલ્ડન બુટ મળી શકે છે.સાલાહે પોતાની ક્લબ લીવરપુલ માટે થઈને ગોલનીઅર્ધી સદી ઓલરેડી કરી નાખી છે જ. આ બધા ઉપરાંત આગળ લખ્યું એમ જો નેમાર નો જાદુ ચક્યો તો બ્રાઝીલને છઠ્ઠી વાર ટ્રોફી જીતતા કોઈ રોકી શકવાનું નથી. જો કે બ્રાઝીલને ત્રણ ત્રણ વિશ્વકપ જીતાડી આપનાર મહાન ફૂટબોલર પેલે ને ઉમ્મીદ નથી કે બ્રાઝીલ આ વખતે વિશ્વકપ જીતશે..!

બ્રાઝીલથી યાદ આવ્યું કે બ્રાઝીલ એકમાત્ર એવી ટીમ છે કે જેણે અત્યાર સુધી પાંચ વાર વિશ્વકપ જીત્યો છે.બ્રાઝીલ પછી લીસ્ટમાં ૪-૪ વાર કપ જીત્તારમાં જર્મની અને ઈટાલીનું નામ છે. જો કે ખેદની વાત એ છે કે ચાર ચાર વાર વિશ્વવિજેતા ઈટાલી આ વખતે વર્લ્ડકપ માટે ક્વોલીફાઈ પ