ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

જેમ અખબાર વાંચ્યા વિના પસ્તી થઈ જાય છે,
એમ વય વધે, 'સુંદરતા' સસ્તી થઈ જાય છે.
જબરજસ્તી થી જાય જીવન સાચા સ્નેહ વિના -
અનુકૂલનથી જીવનમાં મસ્તી થઈ જાય છે...

હાઈકુ

તરી જાય છે
મળે એક સ્મિત તો -
ડૂબતી કિસ્તી...

એકાંતે પણ
સ્મરણોની ભીડથી
થાય છે વસ્તી...

ચિંતન

કાલાતિક્રમાત્ કાલ એવં ફલં પિબતિ ।

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્ય સૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કાલાતિક્રમથી સમય જ ફળને આરોગી જાય છે.

સમયકાર્ય પૂર્ણ કરવાથી જ એના શુભ ફળ સાંપડે છે. એટલે સમયસર જ કાર્ય પૂર્ણ કરવું જોઈએ એના એમાં કોઈ પ્રકારનો વિલંબ ના કરવો જોઈએ, લાપરવાહી, આળસથઈ કાર્યનો સમય વીતી જાય છે. અને અનુકૂળ સમય વીતી જવાથી નિર્ધારિત કાર્યના શુભ ફળો, સુપરિણામો સમયના જઠરાગ્નિમાં જ ઓગળી જાય છે.

કોઈ પણ કામ સમયસર શરૂ કરી યોગ્ય સમયે જ તેને પૂર્ણ કરવું જોઈએ. સ્ત્રીની વિવાહિક ઉંમરે લગ્ન ન થાય, વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં શિક્ષણ પૂર્ણ ન થાય, કમાવાની ઉંમરે કમાણી ન કરે તો એનો અર્થ શું ?

કાર્યનો યોગ્ય સમયે શરુ કે અંત ન થાય તો એ કરવા - ન કરવા જેવું જ છે.

સુવિચાર

- ઈશ્વર શ્વાસ લેવા કરતાં પણ આપણી સાથે વધુ ઘનિષ્ઠતા ધરાવે છે - **ઝેન કથન**
- માણસની સાચી લાગણી પારખવી હોય તો તેના ચહેરા સામે જોવું, માણસ જેટલી સરળતાથી શબ્દો પર પ્રભુત્વ મેળવે છે... એટલી સરળતાથી મુખના ભાવ પર મેળવી શકતો નથી - **વિદૂર**
- કોઈ રસ્તો તમને શાંતિ તરફ લઈ જઈ શકે નહિં... કેમ કે શાંતિ પોતે જ એક રસ્તો છે - **એની બેસંટ**
- હઠાગ્રઠી માણસને કોઈ અભિપ્રાયો હોતાં નથી, પણ એ પોતે અભિપ્રાયોનો કેદી હોય છે - **રૂઝવેલ્ટ**
- પ્રાતઃકાળે વહેલો ઉઠનાર, નિયમિત પરિશ્રમ કરનાર, પ્રામાણિકતાથી રહેનાર એવો કોઈ માનવી મેં જોયો નથી જે દુર્ભાગ્યની ફરિયાદ કરતો હોય - **કાંતિ ભટ્ટ**
- 'મશ્કરી' એ તો મજાક, વિનોદની દરિદ્રતાનું સ્વરુપ છે - **કાંતિ ભટ્ટ**
- આજનું ઔષધ : ઘી સાથે હળદર ચાટી ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી દમમાં આરામ થાય છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

શ્રીરામ રાજચંદ્રજીને મળવા પ્રાગજીભાઈ આવ્યા. રાજચંદ્રજીનો ધર્મ બોધ સાંભળીને પ્રાગજીભાઈએ કહ્યું, 'મુનિશ્રી, ભક્તિ તો ઘણીયે કરવી છે પણ પેટ ભગવાને આપ્યું છે તે ખાવાનું માંગે છે તેથી લાચાર છીએ, શું કરીએ??' રાજચંદ્રજીએ કહ્યું, 'સરળ ઉપાય છે... અપાસરામાં બેઠા બેઠા ભક્તિ કરો... પણ શરત એટલી કે શેરીમાંથી કોઈનો વરઘોડો જતો હોય અથવા બહેનો કંઈક ગણગણતા જતાં હોય તો પણ બહાર જવું નહીં, સંસારની વાતો કરવી નહીં, કોઈ વાતો કરવા આવે તો પણ ના પાડવી. ધર્મની વાતચીત કરવી.' પ્રાગજીભાઈએ કહ્યું, 'મુનિ શ્રી, એ પ્રમાણે તો અમારાથી રહી શકાય નહિ.' રાજચંદ્રજીએ કહ્યું, 'આ જીવને ભક્તિ કરવી નથી એટલે પેટ આગળ ધરે છે. ભક્તિ કરતાં કોણ ભૂખે મરી ગયો ?' જીવ આવી જ વાતોથી છેતરાય છે. પ્રાગજીભાઈને સાચી વાતનો અહેસાસ થયો અને મુનિને વેદન કર્યા.

પાક માટે સુધરવાની છેલ્લી તક

તંત્રીસ્થાનેથી...

પાકિસ્તાનને આતંકવાદી અડ્ડાઓનો સફાયો કરવાનું આખરીનામું આપી ટ્રમ્પ શાસને એક વખાણવાલાયક પગલું ભર્યું છે. અગાઉના ઓબામા શાસન દરમિયાન પાકિસ્તાનમાં આર્મીની છત્રથાયા હેઠળ સુરક્ષિત આતંકવાદી ઓસામા બિન લાદેનનો પાક શાસનને અણસાર પણ ન આવે એ રીતે ત્રાટકી સફાયો કરનાર અમેરિકા હવે પાકિસ્તાનમાં ધમધમતા ત્રાસવાદી અડ્ડાઓનો સંપૂર્ણ નાશ કરવા કૃતસંકલ્પ છે. અમેરિકાએ પાકને આવા અડ્ડાઓ અને એમના આકાઓની યાદી સુપરત કરી દીધી છે. જો પાકિસ્તાન જાતે આ લક્ષ્યાંક સિદ્ધ નહીં કરી શકે તો પછી કેવાં પગલાં ભરવાં તે અમેરિકાને શીખવવું પડે એમ નથી. ટ્રમ્પ પ્રકૃતિથી જ પરિણામલક્ષી વ્યક્તિ છે. આપબળે અમેરિકાના સૌથી ધનિક બિઝનેશમૅન બનનાર ટ્રમ્પને ઉંમરના આખરી તબક્કે વૉશિંગ્ટન સ્થિત વ્હાઈટ હાઉસના નિવાસી બનવાનું સપનું આવ્યું ત્યારે ઘણા બધાને એ હાસ્યાસ્પદ લાગેલું, પરંતુ રિપબ્લિકન પાર્ટીએ એવા માથા ફરેલ વેપારીને પોતાના રાષ્ટ્રપતિના ઉમેદવાર બનાવી એક ચમત્કાર જ સર્જ્યો હતો. ટ્રમ્પ એમના કરતાં તમામ રીતે વધારે લાયક એવાં હિલેરી કિલન્ટનને પરાજિત કરી ચૂંટાઈ આવ્યા તે પછી પણ એમની વિરુદ્ધ અનેક સ્થળોએ વિરોધ પ્રદર્શનો યોજાયાં હતાં. ટ્રમ્પ જે કંઈ જીભે ચડ્યું તે ઓકી નાખનારા નિખાલસ માણસ છે. એથી ભદ્રતાનાં પ્રસ્થાપિત માપદંડોમાં એ ઘણા ઊતરતા લાગે છે પરંતુ ઓબામા કરતાં આગળ નીકળી જાય એવી સંભાળના નકારી શકાય એમ નથી. ખાસ તો ઈસ્લામિક આતંકવાદના મુદ્દે સાતેક ઈસ્લામિક દેશોના નાગરિકોને અમેરિકામાં પ્રવેશબંધી ફરમાવીનો એમણે પોતાના મજબૂત ઈરાદાની પ્રતીતિ કરાવી હતી. જો કે અદાલતોએ એમના આ કઠોર આદેશ વિરુદ્ધ માનવતાવાદી વલણ અપનાવી એમને ભોંઠપભરી પરિસ્થિતિમાં મૂકી દીધા હતા, છતાં ટ્રમ્પ મક્કમ રહ્યા હતા અને અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિને પ્રાપ્ત થયેલ અધિકારની રૂએ એમને ઈસ્લામ વિરોધી વલણ જારી રાખ્યું છે. પાકિસ્તાનને એ વખતે મિત્ર રાષ્ટ્ર તરીકે પ્રવેશબંધીથી બાકાત રાખનારા ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ હવે એના ચીન તરફી વલણથી છંછેડાઈને ભારત તરફી અભિગમ ધરાવતા થઈ ગયા છે. ભારત માટે અમેરિકાનું આ બદલાયેલું વલણ શાતાદાયક અને સાનુકૂળ જ ગણાશે. ટ્રમ્પના ફોરીન સેક્રેટરી ટીલરસને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં પાકિસ્તાનને જણાવી જ દીધું છે કે ભારત સહિત આખી દુનિયામાં ઈસ્લામી આતંકવાદનો ફેલાવો કરી રહેલ અડ્ડાઓનો તે વેળાસર સફાયો કરે. જો પાકિસ્તાન આ મુદ્દે નિષ્ફળ જશે તો અમેરિકા પાકિસ્તાનમાં ઘૂસીને આવા અડ્ડાઓનો ખાત્મો કરતાં અચકાશે નહીં. ટીલરસનની આ ચીમકી પાકને એના સાર્વભૌમત્વ સામેના પડકાર સમી લાગી રહી છે, અને એથી એણે નારાજગી પણ દર્શાવી છે, પરંતુ હવે પાકિસ્તાન પાસે બીજો વિકલ્પ બચતો નથી. દેખાવ પૂરતાં પણ કેટલાક અડ્ડાઓ પર પાકિસ્તાનને પગલાં લેવાં પડશે નહીંતર એને અત્યાર લગી જેનું બગલ બચ્ચું બની અબજો ડોલરની સહાય મળતી રહી છે, તે અમેરિકાનો રોષ વહોરવો પડશે. પાકિસ્તાન માટે આ નિર્ણાયક ઘડી છે. જો એ અમેરિકાની ઈચ્છા મુજબ એને સોંપાયેલ યાદી મુજબના પ્રસ્થાપિત આતંકીઓને જેર કરવામાં નિષ્ફળ રહેશે તો ટ્રમ્પ એને સીધું કરીને જંપશે. એવા સંજોગોમાં પાકિસ્તાનને એનો 'નવો માલિક' ડ્રેગન પણ મદદરુપ બનશે કે કેમ તે પ્રશ્ન છે.

શું બધી લેબોરેટરીના પ્લેટલેટ સાચા હોય છે?

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

દીવાળી ગઈ... ચારે બાજુ લોકોમાં આનંદ, ઉત્સાહ અને તરવળાટ જોવા મળ્યો. આમ તો એવું કહેવાય છે કે દીવાળીમાં દારૂખાનું ફોળવાથી એમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ ધુમાળાથી વાતાવરણમાં રહેલા જંતુઓ એટલે કે મચ્છરો ઈત્યાદી વિગેરે નાશ પામે છે. પણ મચ્છરો એવા થઈ ગયા છે કે એમને દારૂખાનાની અસર થતી નથી. કેટલાય વર્ષોથી લોકો મચ્છરોને દારૂખાનાથી ગભરાવે છે પણ એની અસર હવે મચ્છરો પર પણ થતી નથી. અરે ભાઈ શું ગપ્પા મારો છો. ધુમાળાથી અસર તો મચ્છર પર થાય જ અને મચ્છર મરી જ જાય. ભાઈ અત્યારે છાપાઓમાં ડેન્ગ્યુના કેસ આવે છે તેના ઉપરથી એ સિદ્ધ થાય છે કે હજુ પણ મચ્છરો જીવે છે. તો હે ભાઈ એનો અર્થ એવો થયો કે મચ્છરો ગમે તે પરિસ્થિતિમાં જીવી શકે છે. હા.., તમારી વાત સાચી છે ડેન્ગ્યુના મચ્છરો (એડીસ)થી થાય છે. જેમાં ડેન્ગ્યુ-૧, ડેન્ગ્યુ-૨, ડેન્ગ્યુ-૩ નામના વાયરસ આ મચ્છરમાં સામાન્ય રીતે હોય છે અને ચોખ્ખા પાણીમાં રહેતા હોય છે અને એમના જીવનની સાઈકલ ચોખ્ખા પાણીમાં જ ચાલતી હોય છે.

એડીસ મચ્છર એ માણસને સવારના બે કલાક એટલે કે સૂર્યોદય પહેલા અને સૂર્યાસ્ત થતાં પહેલાં કરડતો હોય છે. અને તેનામાં રહેલા ડેન્ગ્યુના વાયરસ માણસમાં આપી દે છે. માનવજાતમાં એટલે સ્ત્રી – પુરૂષ અને બાળક દરેકમાં ડેન્ગ્યુના વાયરસ મનુષ્યના લોહીમાં પોતાનો પગપેસારો કરી અને મનુષ્યને ખોખરો કરી નાખે છે. પણ સૌથી વધારે સહેલાઈથી બાળકોને ડેન્ગ્યુના મચ્છર પરેશાન કરે છે અને સાથે સાથે ડેન્ગ્યુમાં સપડાવી દે છે. ડેન્ગ્યુના મચ્છર કરડ્યા પછી માણસને ચાર – પાંચ દિવસ પછી તાવ આવે છે. તો ખબર કેવી રીતે પડે કે આતાવ ડેન્ગ્યુના હિસાબે છે કે મલેરિયા છે કે ટાઈફોઈડ અને નિયમોનિયા છે કે લોહીનું કેન્સર છે. એના માટે ડૉક્ટર દર્દીની તકલીફ જાણવા પ્રયત્ન કરે છે. દર્દીને શું થાય છે. માથું દુઃખે છે, ઉલટી થાય છે, શરીરનું તાપમાન કેટલું રહે છે. એ સિવાય ઉલટી થાય છે, શરીર પર ચકામા પડ્યા છે, શરીરના કોઈપણ ભાગમાં લોહી નીકળે છે વગેરે વગેરે... કારણો તપાસ્યા પછી દર્દીને શું હોઈ શકે તેનું અનુમાન લગાવતા હોય છે. અને એ પ્રમાણે દર્દીને દવા આપતા હોય છે. સામાન્ય રીતે ડૉક્ટરને દર્દીને ક્યો તાવ હશે એની લગભગ ખબર પડી જતી હોય છે. કારણ કે એ જ એમને ભણાવવામાં આવે છે અને વર્ષો સુધી તે લોકો આ જ અનુમાન ઉપર દર્દીને સારવાર આપતા હોય છે. અને રોગ પણ નક્કી કરતા હોય છે. જ્યારે ડૉક્ટરને જરૂર લાગે ત્યારે લોહી, પેશાબ અને ઝાડાના ટેસ્ટ કરવા માટે ડૉક્ટર ભલામણ કરતાં હોય છે.

ડૉક્ટરને આ મેલેરિયાનો તાવ છે, નિમોનિયા છે એટલે કે જંતુનું ઈન્ફેકશન છે, કમળો હોઈ શકે અથવા તો અન્ય કોઈ તાવ એ ડૉક્ટરને તો ખબર જ હોય છે પણ એને ૧૦૦ ટકા નિદાનમાં ફેરવવા માટે લેબોરેટરીનો સહારો લેવામાં આવે છે. એટલે સારી ગણાતી લેબોરેટરી, સારા મશીનો ધરાવતી, સારી ક્વોલિટીના કેમીકલ્સ વાપરતી લેબોરેટરી જો બરાબર પ્રમાણિકતાથી અને સાચી પદ્ધતિથી જો લોહીનું પરીશકણ કરે તો ૧૦૦ ટકા નિદાન થતું હોય છે. જુની જાણીતી અને અનુભવી લેબોરેટરી સામાન્ય રીતે સાચા રીપોર્ટ જ આપતી હોય છે. એટલે એવું નથી કે નવી લેબોરેટરીના રીપોર્ટ ખોટા હોય. પણ નવી લેબોરેટરીવાળાને જરા આંખો અને હાથ બંને ધ્રુજતા હોય છે. જ્યારે અનુભવી લેબોરેટરીવાળાને વર્ષો સુધી આ કામ કરવાના બહોળા અનુભવને કારણે લોહીનું પરીક્ષણ સહેલું બનતું હોય છે. દર્દીને તો સાચો રીપોર્ટ જોઈએ ને ડૉક્ટરને પણ સારો અને સાચો રીપોર્ટ જોઈએ. એટલે ડેન્ગ્યુમાં પ્લેટલેટ કાઉન્ટ એટલે કે ત્રાકકણ ખૂબ જ અગત્યના હોય છે. સામાન્ય રીતે ડેન્ગ્યુની તપાસ માટે ડૉક્ટરો સીબીસી એટલે કમ્પ્લેટ બ્લડ કાઉન્ટ કરાવતા હોય છે. એની સાથે સાથે પ્લેટલેટ કાઉન્ટ સીઆરપી સી રીએક્ટીવ પ્રોટીન, સીપીકે એટલે ક્રિએટીવ કાયનેઝ અને ડેન્ગ્યુ એવી રીતે રીક્વીઝીશન ફોર્મમાં ભરીને લેબોરેટરીમાં ડૉક્ટરો ભરીને મોકલતા હોય છે.

(ક્રમશઃ)

આવો, સૌ સાથે મળીને લઈએ : નવા વર્ષે નવા સંકલ્પો

મોરપીંછના રંગ

ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

નૂતન વર્ષ : સંવત : ૨૦૭૪નો આરંભ થઈ ગયો છે. આપણે આપણા તમામ મોબાઈલ મિત્રો અને સંબંધીઓને દિવાળી અને નવા વર્ષની શુભેચ્છાઓ પણ મોકલીને આપણે એમના ખુબ જ સારા મિત્ર કે સ્નેહી કે સંબંધી હોવાનું ખુબ જ સારા શબ્દોમાં જણાવ્યું હશે. સંબંધ અને મિત્રતાનો એક ઉચ્ચ આદર્શ રજુ કર્યો હશે. પરંતુ આ બધી લાગણી, સમજ કે સદભાવના આપણી પોતાની નહીં કોઈની કૉપી પેસ્ટ કરેલી હશે. આને કારણે આપણા સંબંધો પણ કૉપી – પેસ્ટ અને ડિલિટ થયા કરે છે. જેમાં કોઈ સાચી લાગણી કે ઉષ્મા કે સાચી ઊર્જા હોતી નથી.

૨૦મી સદીની એક પારિવારિક પરંપરા આજે સાવ ભૂલાઈ ગઈ છે. એ વખતે બેસતા વર્ષે વહેલી સવારે ઊઠીને સ્નાનાદિ ક્રિયા પૂર્ણ કરીને નવા સિવડાવેલા કપડા પહેરીને માતા પિતા, વડિલો તથા ઈશ્વરને પગે લાગવામાં આવતું. ત્યારે મા બાપ પોતાના સંતાનોને નવા વર્ષે કોઈપણ એક નવો સંકલ્પ લેવડાવતા હતા. નિયમ લેવડાવતા હતા. જે મોટે ભાગે " અસત્ય નહીં બોલવું " એવો સંકલ્પ લેવામાં આવતો. અને આ નિમિત્તે મા બાપ સંતાનોમાં સંસ્કારોનું આરોપણ કરતા. આજે લગભગ આ વિસરાઈ ગયું છે. કેમ કે ૨૧મી સદીની પ્રથમ પેઢી ઈન્ટરનેટ પેઢી છે. હંમેશાં સત્ય બોલવું, ચોરી કરવી નહીં, વડિલોને માન સન્માન આપવું. વગેરે સંસ્કારોનું આજે ધ્રૂવીકરણ થઈ રહ્યું છે. આમ છતાંય ૨૦મી સદીની પરંપરા મુજબ આજે થોડા સંકલ્પો વિશે વિચારીએ. અને જો શક્ય બને તો એને નવા વર્ષથી આપણા જીવનમાં પણ ઉતારીએ. જેથી કરીને આપણા જીવનમાં પણ લાભ શુભના સાથિયા પૂરાય.

યુવા પેઢી : સૌ પ્રથમ આજે સૌથી વધુ સંકલ્પોની જરૂર હોય તો એ યુવા પેઢીને છે. કેમ કે આજની યુવા પેઢી પાસે દુનિયાભરની માહિતીનો ખજાનો છે. પણ જ્ઞાન અને અનુભવનો અભાવ છે. અને એ મેળવવા માટે સખત પરિશ્રમ સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી. કેમ કે ૨૧મી સદીનો આરંભ ભલે ઈન્ટરનેટ, ગુગલ, ફેસબૂક, વોટ્સપ કે ટ્વીટરથી થયો હોય. પણ આ વૈશ્વિક માહિતી અને સંબંધોના સ્ત્રોતોનો પ્રભાવ થોડા વર્ષોમાં લૂપ્ત થઈ જશે ત્યારે માત્ર જ્ઞાન અને અનુભવ જ વ્યક્તિને બચાવી શકશે. આ બન્ને પ્રાપ્ત કરવા યુવાનોએ નવા વર્ષે સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે " આજથી હું દરરોજ ઓછામાં ઓછું એક કલાક સાહિત્ય, કલા, સમાજ, વિજ્ઞાન, ઈતિહાસ વિષયક પુસ્તકોનું વાંચન કરીશ "આ રીતે મહિને ૩૦ કલાક થશે. જેમાં બે થી ત્રણ પુસ્તકો આરામથી વંચાઈ જાય. અને વર્ષે ૨૫ થી ૩૦ ઉત્તમ પુસ્તકો વંચાય. જેનું જ્ઞાન જીવનભર કામ આવવાનું છે. દર વર્ષે આ સંકલ્પ ચાલું રાખવાથી થોડા જ વર્ષોમાં તમારી ગણતરી વિદ્વાન વ્યક્તિમાં થવા લાગશે. કેમ કે તમને બધી જ બાબતોમાં ખબર પડતી હશે. અનુભવ મેળવવા માટે બહાર પ્રવાસો કરવા. અગવડતાઓ હોય ત્યાં સામેથી રહેવા જવું. કેમ કે વ્યક્તિનું સાચું ઘડતર વિપરિત પરિસ્થિતિમાં જ થતું હોય છે. આવા અનુભવો જીવનનું ઘડતર કરશે અને નવી દિશા ચીંધશે. બીજુ કે વાંચનથી સારા માણસ થવાશે. વિશ્વપ્રસિદ્ધ સેલિબ્રિટીઓની આત્મકથાઓ, સંઘર્ષ કથાઓ, નવલકથાઓ, વાર્તાઓ, લોકસાહિત્ય વગેરે વાંચવું જોઈએ.

સ્ત્રીઓ : ૨૧મી સદીનું સૌથી મોટું નુકશાન થયું હોય તો તે ભારતીય સ્ત્રીને થયું છે. કેમ કે ભારતીય પારિવારિક પરંપરા અને સ્ત્રી ચારિત્ર્ય – શીલ, મર્યાદા પર પ્રાણઘાતક પ્રહાર ઈન્ટરનેટે કર્યો છે. આજે ફેસબૂક અને વૉટ્સપને કારણે અનેક સ્ત્રીઓના ઘરસંસાર બગડી રહ્યા છે. અને હજીયે આવતા થોડા વર્ષોમાં આ સ્થિતિ વધુ બગડશે. કારણ કે આજની સ્ત્રીઓ એમ વિચારતી થઈ ગઈ છે કે જો પુરુષ સ્ત્રી મિત્ર રાખી શકે તો સ્ત્રી પુરુષ મિત્ર કેમ ના રાખે ? પુરુષ ફેસબૂક કે વોટ્સપ વાપરે તો અમે કેમ નહીં ? આ બદલાતી વિચારસરણીએ ઘણું નુકશાન કર્યું છે. તેથી ખાસ કરીને પરિણિત સ્ત્રીઓએ નવા વર્ષે સંકલ્પ કરવાની જરૂર છે કે મોબાઈલમાં ઈન્ટરનેટ (ફેસબૂક – વોટ્સપ) નો ઉપયોગ બિલકુલ બંધ. શરુઆતમાં કદાચ થોડી તકલીફ પડશે પણ આવનારી ઘણી ખતરનાક મુસીબતોમાંથી બચી જવાશે.

પતિ – પત્ની : આ નવી સદીની નવી શોધોની આડઅસર સૌથી વધુ પતિ – પત્ની ઉપર પડી જણાય છે. કેમ કે આ સંબંધમાં " શંકા " નામનો વાયરસ પ્રવેશી ગયો છે. આજે શંકાને કારણે ઘણા પતિ પત્નીઓ વચ્ચે માનસિક તનાવ વધી રહ્યા છે. જીવન તૂટી રહ્યા છે. આમાં મોટાભાગની નેવું ટકા શંકાઓ – શંકાઓ જ હોય છે એમાં કોઈ તથ્ય હોતું નથી. પત્નીને કોઈએ કહ્યું કે તમારા પતિ ગઈ કાલે ઓફિસની બહાર કે માર્કેટમાં કોઈ સ્ત્રી સાથે વાતો કરતા હતા તો પતિદેવનું ઘેર આવતા જ આવી બને છે. અને હવે તો શંકાનું સૌથી મોટું એ.પી. સેન્ટર છે પતિનો મોબાઈલ. અને એ પણ હકિકત છે કે મોટાભાગના પતિદેવો પોતાના મોબાઈલને સ્કીન લૉક રાખે છે જેથી ઘેર કોઈ પોતાનો મોબાઈલ ખોલીને જોઈ ના શકે. પણ આવા નાજુક સમયે પતિ પત્નીએ એકબીજાની પર શંકાઓ કરીને ઝગડવા કરતા એકબીજા સાથે સ્પષ્ટતાઓ કરવી જોઈએ. એકબીજાને વિશ્વાસ આપવો જોઈએ. કેમ કે આજે આ ફેસબૂક અને વોટ્સપ એના આરંભકાળમાં હોવાથી અને સૌને માટે નવું નવું હોવાથી એના નુકશાન વિશે કોઈ વિચારતું જ નથી. અને તેથી મોટાભાગના સ્ત્રી પુરુષો એકબીજાને ફસાવતા જ હોય છે. પહેલી વખત તો ભારતીય સ્ત્રી કે પુરુષ નવા સંબંધ બનાવતા અચકાશે જ. પણ સામે ઘણી વખત એવા પાત્રો આવી જતા હોય છે કે સ્ત્રી હોય તો પુરુષ અને પુરુષ હોય તો સ્ત્રી ફસાઈ જ જતા હોય છે. અને ઘણું બધુ ખાનગી રીતે ચાલતું થઈ જાય છે. તો વળી ઘણી વખત ઘણા સ્ત્રી પુરુષો જરૂરિયાત મુજબ, ટેવ, શોખ, સ્વભાવ મુજબ પણ એકબીજામાં ફસાતા હોય છે. આવા પરિવર્તનકાળે પતિ પત્નીએ એકબીજા ઉપર સાચી કે ખોટી શંકાઓ કરીને ઝગડવું કે છૂટ્ટા પડી જવા સુધી પહોંચવું એના કરતા ધીરજથી, પ્રેમથી, સહાનુભૂતિથી એકબીજા સાથે કામ લેવું જોઈએ. કેમ કે દાંપત્યજીવન તોડવા કરતા એકબીજાની ભૂલ સુધારી સ્વીકારવી વધુ યોગ્ય છે. અને બેમાંથી જેનો વાંક હોય એના તરફ વધુ સહાનુભૂતિ દર્શાવી, માફ કરીને, સમજાવીને એ બંધ કરાવી જીવન સંભાળી લેવું જોઈએ. કેમ કે કહે છે ને કે શંકા કરીને બરબાદ થઈ જવું એના કરતા વિશ્વાસ

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

નવું વરસ...ગુજરાત ઈલેકશન અને ગોલમાલ અગેન...!!!

રજળપાટ

અજય ઉપાધ્યાય

વિક્રમ સંવંત ૨૦૭૪ શરુ થઈ ગયું છે...દિવાળીને ધામધુમથી ઉજવીને હવે ફરીથી રૂટીનમા ગોઠવાવાની મથામણ શરુ થઈ ચુકી છે...તહેવારોના આગમન પહેલા ઉત્સાહ અને તહેવારો વીતી જાય પછીની એકલતા વચ્ચે આમ આદમીને સેટ થતા સમય લાગે છે પણ જીવન છે એટલે રોજ નવા નવા પડકારો પાર પામવાની મથામણમાં દિવસો પસાર થતા જાય છે. પણ તહેવારો આ ભાગદોડવાળી જીંદગીમાં સ્ટ્રેસબસ્ટરનું કામ કરે છે...તહેવારોની ઉજવણીથી નવી ઉર્જા મળે છે અને એ ઉર્જા આપણને આગળની જિંદગીના સુખ અને દુઃખની સાથે પનારો પાડવામાં હેલ્પીંગ હેન્ડ સાબિત થાય છે. સમય કોઈના માટે અટકતો નથી એ પ્રમાણે ખરેખર તો આપણે જેને બેસતું વર્ષ કહીએ છીએ એ ના તો બેસેલું છે પણ એ તો ખરેખર ચાલતું વર્ષ છે...સમયની ગતિ ફરતી રહે છે એમ દિવસો બદલાતા રહે છે અને બદલાતું રહે છે વર્ષ પણ....બેસતું નહિ પણ ચાલતું અને આમ જોવા જાવ તો આ ફાસ્ટ લાઈફમાં દોડતું વર્ષ...! દરેક નવું વર્ષ નવી આશાઓ... અપેક્ષાઓ... ઉમંગો અને પડકારો લઈને આવે છે, એ પડકારો, આશાઓ અને અપેક્ષાઓ પૂરી થાય છે કે નહિ એનો સઘળો આધાર આવનારા વર્ષને આપણે કઈ રીતે લઈએ છીએ એના પર છે...!

ગુજરાતી નવું વર્ષ શરુ થઈ ગયું છે તો શરૂઆત ગુજરાતથી જ કરીએ. આ નવું વર્ષ ગુજરાત માટે અને ખાસ કરીને ગુજરાતીઓ માટે એક નવી કસોટી લઈને આવ્યું છે. વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ જાહેર થઈ ચુકી છે અને રાજકીય કાવાદાવાઓ અને કાગરોળો તો ક્યારની શરુ થઈ ચુકી છે એવામાં આખાયે ભારતની નજર ગુજરાત વિધાનસભાના પરિણામો પર રહેવાની એ નક્કી છે.ઘણા લાંબા સમયથી ગુજરાતની ગાદી પર શાશન કરી રહેલી ભાજપા માટે આ ઈલેક્શન જબરો પડકાર છે. મુખ્યત્વે લોકશાહીમાં જે પાર્ટી વધુ સમય સત્તામાં રહે એના પર એન્ટી-ઈન્કમબન્સીનો ખતરો વધુ રહેતો હોય છે. ફરિયાદોનો ઢગલો વધતો જતો હોય છે. આપણે લોકસભાના ઈલેકશનમાં આ જ વસ્તુ જોઈ છે અને હવે વિધાનસભાના ઈલેકશનમાં ગુજરાતમાં ભાજપ માટે સૌથી મોટો પડકાર એ જ છે. 'ગુજરાત એટલે મોદીનું ગુજરાત 'આવી શાખ બચાવવી ભાજપ માટે આ ઈલેકશનમા મુખ્ય પડકાર રહેશે. ભાજપ વિરુદ્ધ પડકારો અને વિરોધોનો સુર સંભળાય રહ્યો છે, આ વિરોધોને પોતાની ફેવરમાં, પોતાના પક્ષે કરવા એ જ ભાજપની ખરી કસોટી રહેવાની છે. સામે પક્ષે કોંગ્રેસને અનાયાસે ભાજપ વિરોધી સુરોનો સાથ મળતો થયો છે અને અત્યારે તો કોંગ્રેસ આ અચાનક મળેલા ટેકાઓના સહારે ગુજરાતની ગાદી પર બિરાજમાન થવાના સપના જોઈ રહી છે. પણ હકીકત એ છે કે નો ડાઉટ ભાજપ પ્રત્યે વિરોધ અને ફરિયાદો હોવા છતાં પણ હજુ એવું કહી શકાય નહિ કે આનો લાભ ચોક્કસથી કોંગ્રેસને જ મળશે. અથવા તો એમ કહી શકાય કે હજુ એવું વાતાવરણ નથી સર્જાયું કે ભાજપ પ્રત્યે ઉદભવેલા વિરોધને કોંગ્રેસ પોતાની બાજુ વાળી શકી હોય. જો ભાજપે પુનરાવર્તન માટે હજુ વધુ મહેનતની જરૂર હોય તો ચોક્કસપણે કોન્ગ્રેસ્સે પરિવર્તન માટે ભાજપથી ક્યાય વધુ મહેનતની જરૂર રહેવાની છે કેમકે કદાચ ભાજપને માનનારો મોટો વર્ગ ભાજપથી નારાજ હોય શકે છે પણ હજુ કોંગ્રેસે એ નારાજ વર્ગને પોતાના તરફ વાળવો બાકી છે એ હકીકત છે અને ત્યાં જ કોંગ્રેસની કસોટી થવાની છે.

આ નવા વર્ષના આગામી બે મહિના સુધી ગુજરાતમાં એક જ પ્રશ્ન ચર્ચાતો રહેશે અને એ હશે 'પુનરાવર્તન કે પરિવર્તન ?' રૂપાણી સરકારે પુનરાવર્તનને સિક્યોર કરવા માટે ચૂંટણી જાહેર થઈ એના ઘણા સમય અગાઉથી જ નારાજ વર્ગોને મનાવવાના લગભગ બધા જ પ્રયત્નો કરી લીધા છે જેમાં ખેડૂતો, નોકરીયાતો અને વેપારીઓ જેવા વર્ગોને વિવિધ પ્રકારની છૂટછાટો અને રાહતો સામેલ છે. રૂપાણી સરકાર સિવાય પ્રધાનમંત્રી મોદી ખુદ વિવિધ યોજનાઓના ઉદઘાટનોના બહાને ગુજરાતની જનતા સાથે સીધો સંવાદ કરી ચુક્યા છે તો કોંગ્રેસના રાહુલ ગાંધી પણ આ વખતે ગુજરાત ઈલેકશનને વધુ ગંભીરતાથી લઈ રહ્યા છે અને એમની ફ્રિકવન્ટ ગુજરાત મુલાકાતો વધી ગઈ છે એવામાં ૧૮ ડિસેમ્બરે ખુલનારી મતપેટીઓ જ જાહેર કરશે કે ગુજરાતની જનતાએ પુનરાવર્તન પસંદ કર્યું છે કે પરિવર્તન? ખેર ગુજરાતમાં ચૂંટણીનો માહોલ હજુ બીજા બે મહિના રહેવાનો

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

વિસરાતી વાનગી

મોતીયા લાડુ

સામગ્રી :

૧ વાટકી ચણાનો લોટ, ૧ ૧/૨ વાટકી ખાંડ, મોણ તથા તળવા માટે ઘી, કીસમીસ, કાજુ, બદામ, ઈલાચી, જાયફળ, ૨ ટીપાં ખાવાનો કલર

રીત :

૧ બાઉલમાં લોટ લઈને તેમાં મુઠ્ઠી પડતું મોણ નાંખી, થોડું થોડું પાણી લઈ લોટ બાંધવો. (ગાંઠીયા પડી શકે તેવોઃ એક તવામાં ઘી ગરમ કરી તેમાં ગાંઠઈયા પાળી તળી લેવા. (હાથથી નાના મુઠીયા પણ વળીને નાંખી શકાય.) પછી તેને ઠંડા પાડી હાથથી ભાંગી મિક્સરમાં ક્રશ કરી લેવા. હવાલાથી મિક્સરને ચાળી લેવું. એક તપેલીમાં ખાંડ ડુબે તેટલું પાણી નાંખી ચાસણી કરવી. ચાળેલા લોટમાં ખાડા જેવું કરી તેમાં કીસમીસ, કાજુ-બદામની કતરણ, એલચી - જાયફળ પાવડર તથા ગરમ ઘી નાંખી તેમાં દોઢ તારની ચાસણી થાય ત્યારે થોડી ચાસણી મિશ્રણમાંથી નાંખી તેમાં નાંખી હલાવવું. અડધી ચાસણી બે તારની કરી ઠંડી પડે પછી તેમાં નાંખી ચમચા વડે હલાવવું. ઠંડુ પડે એટલે લાડું વળી લેવા.

મોતીયા સાડુની સાઈઝ નાની હોય છે.

કેટલીક જગ્યાએ એને છાશમાં પણ ખવાય છે.