જીવનશૈલી અને કેન્સર
આજના યુગની સૌથી મોટી હકીકત

કેન્સર સામેની લડાઈ માત્ર હોસ્પિટલમાં નથી જીતાતી. તેની શરૂઆત આપણા રસોડામાં, આપણી રોજિંદી ટેવોમાં, ઊંઘમાં, ચાલવામાં અને જીવન જીવવાની રીતમાં છે

આજના સમયમાં કેન્સર માત્ર એક બીમારી નથી રહ્યું, તે સમગ્ર સમાજ માટે એક મોટો આરોગ્યવિષયક પડકાર બની ગયું છે. પહેલાં લોકો માનતા હતા કે કેન્સર માત્ર ભાગ્ય, વારસાગત કારણો અથવા વૃધ્ધાવસ્થાની બીમારી છે પરંતુ છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં થયેલા વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો અને વૈશ્વિક માહિતીએ એક ખૂબ જ મહત્ત્વની વાત સ્પષ્ટ કરી છે - આપણા રોજિંદા જીવનની ટેવો, ખાવા-પીવાની રીત, ઊંઘ, તણાવ, શારીરિક સક્રિયતા, ધૂમ્રપાન, દારૂ અને સમગ્ર જીવનશૈલી કેન્સર થવામાં ખૂબ મોટી ભૂમિકા ભજવે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) અને અનેક આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓના અભ્યાસ મુજબ દુનિયાભરના ઘણા પ્રકારના કેન્સર સીધા અથવા આડકતરી રીતે ખોટી જીવનશૈલી સાથે જોડાયેલા છે એટલે કે દરેક કેન્સર અટકાવી શકાય એવું નથી પરંતુ યોગ્ય જીવનશૈલી અપનાવીને ઘણા કેન્સરનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે ઓછું કરી શકાય છે.

આજના યુગમાં સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે ટેક્નોલોજી અને સુવિધાઓ વધતાં જીવન વધુ આરામદાયક બન્યું છે પરંતુ શરીર માટે વધુ જોખમી પણ બન્યું છે. લોકો કલાકો સુધી બેસીને કામ કરે છે, બહારનો પ્રોસેસ્ડ ખોરાક વધારે ખાય છે. ઊંઘ ઓછી લે છે. સતત માનસિક દબાણમાં રહે છે અને શરીર માટે જરૂરી હલનચલન ઘટી ગયું છે. આ બધું મળીને શરીરમાં ધીમે ધીમે એવા ફેરફારો સર્જે છે જે લાંબા ગાળે કેન્સર સહિત અનેક ગંભીર બીમારીઓ માટે જવાબદાર બની શકે છે.

ખોરાક અને કેન્સરનો સીધો સંબંધઃ

આપણે જે ખાઈએ છીએ તે માત્ર પેટ ભરવા માટે નથી. ખોરાક આપણા શરીરના દરેક કોષને અસર કરે છે. આજના સમયમાં ફાસ્ટ ફૂડ, પ્રોસેસ્ડ ફૂડ, વધુ તેલ, વધુ ખાંડ, વધુ મીઠું અને પ્રિઝર્વેટીવવાળો ખોરાક ખૂબ સામાન્ય બની ગયો છે. આ પ્રકારનો ખોરાક શરીરમાં સતત સોજો (Chronic Inflammation) વધારવામાં મદદ કરે છે, જે ઘણા કેન્સર માટેનું મહત્ત્વનું કારણ માનવામાં આવે છે.

વધારે પ્રમાણમાં પ્રોસેસ્ડ માંસ, રેડ મીટ, તળેલો ખોરાક અને વધારે શુગરવાળા પદાર્થોનું સેવન આંતરડાના કેન્સર, પેટના કેન્સર અને અન્ય કેન્સરના જોખમ સાથે જોડાયેલું જોવા મળે છે. બીજી તરફ, લીલાં શાકભાજી, ફળો, ફાઈબરયુક્ત ખોરાક, દાળ, સંપૂર્ણ અનાજ અને કુદરતી આહાર શરીરને રક્ષણ આપતા એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ અને પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. ઘણા લોકો વિચારે છે કે ‘ક્યારેક બહારનું ખાઈ લઈએ તો શું થાય?’ પ્રશ્ન માત્ર એક દિવસનો નથી. સમસ્યા ત્યારે શરૂ થાય છે જ્યારે આ ટેવો જીવનનો નિયમ બની જાય છે. શરીર દરરોજ જે ઝેર સમાન તત્ત્વો સહન કરે છે તેની અસર વર્ષો પછી દેખાવા લાગે છે.

સ્થૂળતા - એક મૌન જોખમ :

આજના સમયમાં વજન વધવું માત્ર દેખાવનો પ્રશ્ન નથી. મેડિકલ વિજ્ઞાન હવે સ્પષ્ટ રીતે માને છે કે સ્થૂળતા (Obesity) પણ ઘણા પ્રકારના કેન્સર માટેનું મહત્ત્વપૂર્ણ જોખમ છે. વધારે વજન શરીરમાં હોર્મોનલ અસંતુલન, ઈન્સ્યુલીન રેઝિસ્ટન્સ અને Chronic Inflammation વધારવામાં મદદ કરે છે. સ્તન કેન્સર, આંતરડાનું કેન્સર, ગર્ભાશયનું કેન્સર, યકૃતનું કેન્સર અને અન્ય ઘણા કેન્સરમાં સ્થૂળતાની અસર જોવા મળે છે. ખાસ કરીને પેટની આસપાસ વધતી ચરબી શરીર માટે વધુ નુકસાનકારક માનવામાં આવે છે. આજનાં બાળકોમાં પણ વધતી મેદસ્વિતા ભવિષ્ય માટે ચિંતાજનક છે. મોબાઈલ, વીડિયો ગેમ્સ, બહાર રમવા જવાનું ઓછું થવું અને જંક ફૂડની વધતી ટેવને કારણે નવી પેઢી વધુ બેઠાડું જીવન ગુજારે છે.

કેન્સરથી મોટી જિંદગી

ડો. કૌશલ પટેલ

શારીરિક સક્રિયતા કેમ જરૂરી છે?

માનવ શરીર હલનચલન માટે બનાવાયું છે. જયારે શરીર લાંબા સમય સુધી નિષ્ક્રિય રહે છે ત્યારે અનેક બાયોલોજીકલ ફેરફારો થાય છે. નિયમિત વ્યાયામ માત્ર વજન ઘટાડવા માટે નથી, તે શરીરના હોર્મોનલ સંતુલન, ઈમ્યુન સિસ્ટમ અને મેટાબોલિઝમ માટે પણ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. દિવસના માત્ર ૩૦ થી ૪૫ મિનિટ નિયમિત ચાલવું પણ લાંબા ગાળે ફાયદો આપી શકે છે. વ્યાયામ શરીરમાં સોજો ઘટાડે છે, ઈન્સ્યુલીનનું નિયંત્રણ સુધારે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત બનાવે છે. ઘણા લોકો માને છે કે ‘સમય નથી’ પરંતુ પ્રશ્ન સમયનો નથી, પ્રાથમિકતાનો છે. આપણે શરીરને સમય નહીં આપીએ તો એક દિવસ શરીર આપણને બળજબરીથી હોસ્પિટલમાં સમય આપવા મજબૂર કરશે.

ધૂમ્રપાન - સૌથી મોટું, અટકાવી શકાય એવું કારણ :

કેન્સર અંગે વાત થાય અને ધૂમ્રપાનની ચર્ચા ન થાય એવું શક્ય નથી. સિગારેટ, બીડી, તમાકુ, ગુટખા અને અન્ય તમાકુજન્ય પદાર્થો મોઢાનું કેન્સર, ફેફસાંનું કેન્સર, ગળાનું કેન્સર, મૂત્રાશયનું કેન્સર અને અનેક અન્ય કેન્સર સાથે સીધા જોડાયેલા છે. ભારતમાં ખાસ કરીને મોઢાનાં કેન્સરના કેસ ખૂબ વધારે જોવા મળે છે અને તેનું સૌથી મોટું કારણ તમાકુ છે. દુઃખની વાત એ છે કે ઘણા લોકો વર્ષો સુધી તમાકુ લેતા રહે છે અને જયારે લક્ષણો શરૂ થાય છે ત્યારે રોગ ઘણી વાર આગળ વધી ચૂકેલો હોય છે. ઘણા દર્દીઓ કહે છે - “હું તો માત્ર થોડું જ ખાતો હતો” પરંતુ કેન્સર માટે કોઈ ‘સલામત માત્રા’ નથી. વર્ષો સુધી થતું નાનું નુકસાન એક દિવસ મોટી બીમારીમાં બદલાઈ શકે છે.

દારૂ અને કેન્સર :

ઘણા લોકો દારૂને ‘સોશિયલ’ અથવા ‘સ્ટેટસ’ સાથે જોડે છે પરંતુ મેડિકલ સાયન્સ દારૂને અનેક કેન્સરના જોખમ સાથે જોડે છે. મોઢું, ગળું, લિવર, સ્તન અને આંતરડાના કેન્સરમાં દારૂની અસર જોવા મળે છે.

ખાસ કરીને જયારે દારૂ અને ધૂમ્રપાન બંને સાથે હોય ત્યારે જોખમ ઘણું વધી જાય છે. ઘણા લોકો માને છે કે ‘મર્યાદિત’ દારૂ નુકસાનકારક નથી પરંતુ લાંબા ગાળે તેની ભેગી થતી અસર મહત્ત્વપૂર્ણ બની શકે છે.

ઊંઘ અને માનસિક તણાવ :

આજની જીવનશૈલીમાં ઊંઘ સૌથી વધુ અવગણાયેલી બાબત બની ગઈ છે. મોડી રાત સુધી મોબાઈલ, કામનું દબાણ, સોશિયલ મીડિયા અને સતત વ્યસ્તતા શરીરની કુદરતી જૈવિક ઘડિયાળને અસર કરે છે.

ઊંઘ દરમિયાન શરીર પોતાનું સમારકામ કરે છે. પૂરતી અને ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ ન મળવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને અંતઃસ્ત્રાવના સંતુલન ઉપર અસર પડે છે.

તણાવ (Stress) પોતે સીધું કેન્સરનું કારણ છે કે નહીં તે અંગે હજુ સંશોધન ચાલી રહ્યું છે પરંતુ દીર્ઘકાલીન તણાવ શરીરને નબળું બનાવે છે. ખોટી ટેવો વધારાવે છે અને એકંદર જીવન ઉપર ગંભીર અસર કરે છે. ઘણા લોકો તણાવમાં વધુ ખાવા લાગે છે, ધૂમ્રપાન વધારી દે છે અથવા ઊંઘ ભગાડી દે છે અને આ બધું મળીને જોખમ વધારે છે.

સ્કીન, બેઠાડુ જીવન અને નવી પેઢી :

આજની પેઢી કદાચ ઈતિહાસમાં સૌથી વધુ ‘Screen Connected’ પેઢી છે. કલાકો સુધી લેપટોપ, મોબાઈલ અને ટીવી સામે બેસીને જીવાતું જીવન શરીર માટે કુદરતી નથી. બેઠાડુ જીવનશૈલી માત્ર મેદસ્વિતા નહીં પરંતુ ચયાપચયની બીમારીઓ માટે પણ જવાબદાર છે. ઘણાં બાળકો અને યુવાનોમાં બહાર રમવાનું ઘટી ગયું છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ હવે ‘વિકલ્પ’ બની ગઈ છે. જયારે હકીકતમાં તે શરીરની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે.

શું માત્ર સારી જીવનશૈલીથી કેન્સર નહીં થાય?

આ પ્રશ્ન ખૂબ મહત્ત્વનો છે. જવાબ છે - નહીં, એવી કોઈ ગેરેંટી નથી. ઘણા કેન્સર જનીનિક કારણો, ઉંમર, પર્યાવરણ અથવા અન્ય કારણોથી પણ થઈ શકે છે.

ઘણા લોકો સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જીવન જીવતા હોવા છતાં કેન્સરનો ભોગ બને છે. પરંતુ અહીં મુખ્ય વાત સંભાવનાની છે. સારી જીવનશૈલી જોખમ ઘટાડે છે, શરીરનું એકંદરે સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે અને ઘણી વાર સારવાર દરમિયાન પણ શરીરને વધુ સારી રીતે લડવામાં મદદ કરે છે.

કેન્સર પછીની જીવનશૈલી :

ઘણા દર્દીઓ સારવાર પછી ફરી સામાન્ય જીવન જીવવા માંગે છે. અહીં જીવનશૈલીની ભૂમિકા વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે. યોગ્ય આહાર, નિયમિત ચાલવું, યોગ્ય ઊંઘ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને Follow-up કેન્સરના દર્દીઓ માટે ખૂબ જરૂરી છે. ઘણા દર્દીઓ સારવાર પછી જીવનને નવી રીતે જોવાનું શરૂ કરે છે. તેઓ સમજવા લાગે છે કે શરીર માત્ર કામ કરવા માટેનું સાધન નથી - તેની કાળજી લેવી પણ એટલી જ જરૂરી છે.

અંતિમ સમજણ :

કેન્સર એક દિવસમાં થતો રોગ નથી. ઘણા કિસ્સાઓમાં વર્ષો સુધી શરીરમાં ધીમે ધીમે થતાં ફેરફારો પછી તે દેખાય છે એટલે નિવારણ અને જાગૃતતા સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આજના સમયમાં સૌથી મોટો પડકાર એ છે કે લોકો સ્વાસ્થ્ય વિશે જાણે છે પરંતુ અમલ ઓછો કરે છે. દરેકને ખબર છે કે ધૂમ્રપાન નુકસાનકારક છે, જંક ફૂડ નુકસાનકારક છે, ઊંઘ જરૂરી છે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ જરૂરી છે- છતાં જીવનશૈલી બદલવી મુશ્કેલ લાગે છે પરંતુ યાદ રાખવું જોઈએ કે આરોગ્ય કોઈ ‘વૈભવ’ નથી, તે જીવનનો આધાર છે.

અંતિમ સંદેશ :

કેન્સર સામેની લડાઈ માત્ર હોસ્પિટલમાં નથી જીતાતી. તેની શરૂઆત આપણા રસોડામાં, આપણી રોજિંદી ટેવોમાં, ઊંઘમાં, ચાલવામાં અને જીવન જીવવાની રીતમાં છે. દરેક વ્યક્તિ આજે એક નાનો બદલાવ કરી શકે છે - થોડું વધારે ચાલવું, થોડું ઓછું જંક ફૂડ, થોડી સારી ઊંઘ, ઓછો તણાવ અને શરીર માટે થોડું વધુ ધ્યાન કારણ કે ઘણી વાર મોટી બીમારીઓ સામેની સૌથી મોટી સારવાર - સારી જીવનશૈલી જ હોય છે.

ડિસ્કલેમર :

આ લેખમાં આપવામાં આવેલી માહિતી માત્ર માહિતીના હેતુઓ માટે છે અને તેને તબીબી સલાહ તરીકે ગણવામાં આવવી જોઈએ નહીં. વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન અને સારવારના વિકલ્પો માટે કૃપા કરીને કવોલીફાઈડ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરો.

ગુજરાતમાં નવી તકોઃ ઉદ્યોગ, સાહસિકતા અને કરિયરના બદલાતા સમીકરણો

૧૯૬૦માં સ્થાપના થયા બાદ ગુજરાત હંમેશાંથી વેપાર અને વાણિજ્યનું મોખરાનું કેન્દ્ર રહ્યું છે. ‘વ્યાપાર અને સાહસિકતા’ તો જાણે ગુજરાતના ડીએનએમાં વણાયેલા છે. પરંતુ આજે, એટલે કે ૨૦૨૬ના આ સમયગાળામાં, ગુજરાત માત્ર પરંપરાગત કાપડ (ટેક્સટાઈલ) કે હીરા (ડાયમંડ) ઉદ્યોગ સુધી મર્યાદિત નથી રહ્યું. ટેકનોલોજીની અકલ્પનીય પ્રગતિ, વૈશ્વિક પર્યાવરણીય જાગૃતિ અને બદલાતી ગ્રાહક સંસ્કૃતિને કારણે ગુજરાતમાં નવા બિઝનેસ, સ્ટાર્ટઅપ્સ અને કરિયર માટે અસંખ્ય અભૂતપૂર્વ તકોનું સર્જન થઈ રહ્યું છે.

જો તમે નવો વ્યવસાય શરૂ કરવા માંગો છો, કોઈ વિશિષ્ટ સેવાનો બિઝનેસ લાવવા માંગો છો અથવા ભવિષ્યલક્ષી ક્ષેત્રોમાં કરિયર બનાવવા માંગો છો, તો ગુજરાત હાલમાં દેશનું સૌથી ફળદ્રુપ મેદાન છે. ચાલો ગુજરાતમાં ઉભરી રહેલી આ નવી તકોનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરીએ.

»» ૧. ઈનોવેટિવ સર્વિસ અને પ્રોડક્ટ બેઝ્ડ સ્ટાર્ટઅપ્સ

આજે ગ્રાહકો એવી પ્રોડક્ટ્સ અને સેવાઓ ઈચ્છે છે જે તેમના રોજિંદા જીવનની સમસ્યાઓનો ચોક્કસ અને સરળ ઉકેલ આપે. આ માનસિકતાએ વિશિષ્ટ (Niche) માર્કેટ માટે મોટી તકો ખોલી આપી છેઃ

ગ્રાહક કેન્દ્રિત હોમ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રિયલ સેફ્ટીઃલોકો હવે સુરક્ષા અને ગુણવત્તા બાબતે સજાગ બન્યા છે. હોમ સેફ્ટી ડિવાઈસીસ, સ્માર્ટ હોમ કંટ્રોલ્સ કે ફેનની સેફ્ટી જાળી (Fan Safety/Drop Prevention Systems) જેવી ઈનોવેટિવ પ્રોડક્ટ્સનું નવું બજાર ઊભું થઈ રહ્યું છે. આવી સસ્તી છતાં મજબૂત પ્રોડક્ટ્સ સ્થાનિક સ્તરે મેન્યુફેક્ચર કરીને મોટા પાયે બ્રાન્ડિંગ કરી શકાય છે.

હાઈજીન અને ઓટોમોબાઈલ કેર સર્વિસીસઃવાહનોની વધતી સંખ્યા સાથે તેમની જાળવણીની સેવાનું બજાર પણ સ્માર્ટ બની રહ્યું છે. ઉદાહરણ તરીકે, ટુ-વ્હીલર ચલાવતા કરોડો લોકો માટે ‘હેલ્મેટ ક્લીનિંગ અને સેનિટાઈઝેશન’ જેવો વિશિષ્ટ વ્યવસાય અત્યારે બિલકુલ નવો અને અત્યંત નફાકારક સાબિત થઈ શકે છે. હાઈ-ટેક મશીનરીનો ઉપયોગ કરીને મિનિટોમાં હેલ્મેટ ક્લીન કરી આપતી આધુનિક ફ્રેન્ચાઈઝી કે આઉટલેટ્સ સુરત, અમદાવાદ અને વડોદરા જેવા મહાનગરોમાં ધૂમ મચાવી શકે છે.

»» ૨. આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સ (AI) અને ક્રિએટિવ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ

ડિજિટલ ક્રાંતિએ ક્રિએટિવ ક્ષેત્ર આખું બદલી નાખ્યું છે. ગ્રાફિક ડિઝાઈનિંગ, વીડિયો એડિટિંગ અને મ્યુઝિક જનરેશનમાં હવે AI ટૂલ્સનો ઉપયોગ અનિવાર્ય બન્યો છે.

AI વિઝ્યુલાઈઝેશન એજન્સીઓઃ જાહેરાત અને બ્રાન્ડિંગની દુનિયામાં અત્યારે 8K અલ્ટ્રા હાઈ-ક્વોલિટીવાળા સિનેમેટિક ઈમેજ પ્રોમ્પ્ટ્સ અને એનિમેશનની ભારે માંગ છે. ઓટોમોબાઈલ કંપનીઓ, રીઅલ એસ્ટેટ ડેવલપર્સ અને કાપડ ઉદ્યોગના અગ્રણીઓ પોતાના લોગો, બ્રોશર અને ડિજિટલ એડ્સ માટે નવો અભિગમ શોધી રહ્યા છે.

લોકલ કન્ટેન્ટ ક્રિએશનઃ પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં ઓડિયો-વિઝ્યુઅલ કન્ટેન્ટ, પોડકાસ્ટ અને શોર્ટ ફિલ્મ્સનું માર્કેટ ખૂબ મોટું છે. લોકસાહિત્ય, મોર્ડન મ્યુઝિક (જેમ કે ગુજરાતી ફોક-પોપ) અને ડિજિટલ આર્ટને મિક્સ કરીને નવી એજન્સીઓ ધૂમ કમાણી કરી રહી છે.

»» ૩. ગ્રીન એનર્જી અને ઈલેક્ટ્રિક વ્હીકલ્સ (EV) ઈકોસિસ્ટમ

ગુજરાત સરકારે ગ્રીન હાઈડ્રોજન, સોલાર અને વિન્ડ એનર્જી માટે જે રીતે ગ્લોબલ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ આકર્ષિત કર્યું છે, તે જોતાં આગામી દાયકો ગ્રીન એનર્જીનો છે.

EV ચાર્જિંગ સ્ટેશન્સ અને રિપેરિંગઃ ટુ-વ્હીલર અને ફોર-વ્હીલર સેગમેન્ટમાં EVનું વેચાણ ઝડપથી વધી રહ્યું છે. હાઈવે અને શહેરી વિસ્તારોમાં EV ચાર્જિંગ નેટવર્ક સ્થાપવું એક સોનાની ખાણ સમાન બિઝનેસ છે.

સોલાર રૂફટોપ કન્સલ્ટન્સીઃ રહેણાંક અને ઓદ્યોગિક એકમોમાં સોલાર પેનલ ફિટિંગ, મેઈન્ટેનન્સ અને તેની સપ્લાય ચેઈનમાં હજુ પણ અસંખ્ય નાની-મોટી તકો મોજૂદ છે.

»» ૪. સેમિકન્ડક્ટર અને ઈલેક્ટ્રોનિક્સ મેન્યુફેક્ચરિંગ

સાણંદ અને ધોલેરા (SIR) માં વૈશ્વિક કક્ષાના સેમિકન્ડક્ટર પ્લાન્ટ્સ સ્થપાઈ રહ્યા છે. આનાથી માત્ર એન્જિનિયરો માટે જ નહીં, પરંતુ નાના અને મધ્યમ કક્ષાના વેપારીઓ (MSMEs) માટે પણ તકો ખુલશે. આ પ્લાન્ટ્સને જરૂરી કેમિકલ્સ, સ્પેરપાર્ટ્સ, પેકેજિંગ મટીરિયલ્સ અને લોજિસ્ટિક્સ પૂરા પાડવા માટે સેંકડો નવી એન્સિલરી (સહાયક) કંપનીઓની જરૂર પડશે. આ વૈશ્વિક સપ્લાય ચેઈનનો હિસ્સો બનવાની ગુજરાત પાસે સુવર્ણ તક છે.

ટેકનોલોજીની અકલ્પનીય પ્રગતિ, વૈશ્વિક પર્યાવરણીય જાગૃતિ અને બદલાતી ગ્રાહક સંસ્કૃતિને કારણે ગુજરાતમાં નવા બિઝનેસ, સ્ટાર્ટઅપ્સ અને કરિયર માટે અસંખ્ય અભૂતપૂર્વ તકોનું સર્જન થઈ રહ્યું છે

»» ૫. એજ્યુકેશન ટેકનોલોજી (EdTech) અને કૌશલ્ય વિકાસ

ગુજરાતનું શૈક્ષણિક માળખું હવે માત્ર ડિગ્રી આપવા પૂરતું મર્યાદિત નથી રહ્યું. સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ (જેમ કે GPSC, GSET, NET) અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર કે રિસર્ચ સ્કોલર બનવા માંગતા યુવાનો માટે વિશિષ્ટ કોચિંગ અને ગાઈડન્સ પ્લેટફોર્મ્સની તાતી જરૂરિયાત છે. ડિજિટલ માધ્યમો દ્વારા છેવાડાના ગામડા સુધી ગુણવત્તાસભર શિક્ષણ અને કૌશલ્ય વર્ધક (Skill Development) કોર્સ પહોંચાડવા એ ખૂબ મોટું બિઝનેસ મોડેલ છે.

»» સફળતા મેળવવા માટે શું કરવું?

નવી તકોનો લાભ લેવા માટે પરંપરાગત માનસિકતામાંથી બહાર આવવું પડશેઃ

1. માર્કેટ રિસર્ચઃ કોઈપણ નવો આઈડિયા લોન્ચ કરતાં પહેલાં સ્થાનિક ગ્રાહકોની જરૂરિયાત સમજો. પ્રોડક્ટ કે સર્વિસનું ટેસ્ટિંગ (MVP) કરો.
2. બ્રાન્ડિંગ અને પેટન્ટઃ જો તમારી પાસે કોઈ અનન્ય પ્રોડક્ટ આઈડિયા (જેમ કે વિશિષ્ટ સેફ્ટી પ્રોડક્ટ) હોય, તો તેના નામ અને ડિઝાઈનને મજબૂત લોગો સાથે રજીસ્ટર કરાવો, જેથી ભવિષ્યમાં કોઈ તેની નકલ ન કરી શકે.
3. ગ્લોબલ થીંકિંગ, લોકલ એક્ઝિક્યુશનઃટેકનોલોજી દુનિયાભરની વાપરો, પણ ગ્રાહક સેવા અને કિંમત સ્થાનિક માર્કેટને પરવડે તેવી રાખો.

»» ઉપસંહાર

૨૦૨૬નું ગુજરાત મહત્વાકાંક્ષી, પ્રયોગશીલ અને આધુનિક છે. સરકારી સબસિડીઓ, સરળ લોન સુવિધાઓ અને સ્ટાર્ટઅપ પોલિસીને કારણે આજે અશક્ય લાગતા આઈડિયાને પણ હકીકત બનાવી શકાય છે. જરૂર છે માત્ર યોગ્ય દિશામાં સાહસ કરવાની, બદલાતા ટ્રેન્ડ્સને વહેલા ઓળખવાની અને પૂરી મહેનત સાથે મેદાનમાં કૂદી પડવાની. જો તમે આજે સાચો મોકો ઝડપી લેશો, તો આવતીકાલના બિઝનેસ લીડર તમે જ હશો!

બે અમેરિકી મહિલાઓની નજરે ભારત કેવું છે?

અમેરિકી મહિલાઓ ભારત આવી, રહી અને હવે તેમણે સોશિયલ મીડિયા પર પોતાનો પ્રતિભાવ વ્યક્ત કર્યો, જેના વિશે સોશિયલ મીડિયામાં ખૂબ ચર્ચા થઈ રહી છે. આ પૈકી એક મહિલાનું નામ છે કેટી શર્મા. બીજી મહિલાનું નામ છે ક્રિસ્ટન ફિશ્વર. પહેલાં કેટી શર્માના અનુભવની વાત કરીએ. કેટી શર્મા બે વર્ષથી ભારતમાં છે. તે અમેરિકા અને ભારતની જીવનશૈલીના તફાવત અંગે વાત કરતા કહે છે, અમેરિકામાં વાતાવરણ શાંત હોય છે, ભારતમાં જીવન ઘોંઘાટિયું છે.

અમેરિકામાં નિયમ મુજબ વાહન ચલાવાય છે, જ્યારે ભારતમાં આવું કંઈ નથી. અમેરિકામાં (આટલા ઠંડા વાતાવરણ છતાં) એસી સતત ચાલુ જ હોય છે, જ્યારે ભારતમાં (આટલા ગરમ વાતાવરણ છતાં) એસીને બંધ કરવાનું કહેવાય છે. આ ઉપરાંત તમારા ઘરના દરવાજે કોઈને કોઈ હોય જ છે. અમેરિકામાં એપૉઈન્ટમેન્ટ વગર કોઈ આવતું નથી. ભારતમાં તિથિ વગર અતિથિ આવી ચડે છે એટલે કે અગાઉથી જણાવ્યા વગર પણ લોકો આવી ચડે છે.

અબીલ ગુલાલ

જયવંત પંડયા

ભોજન અંગે કેટી શર્મા કહે છે કે અમેરિકામાં ફાસ્ટ ફૂડ વધુ ખવાય છે. ભારતમાં તે કાચી સામગ્રીમાંથી બનાવાય છે. અમેરિકામાં તમને ખાદ્ય ચીજ આરોગવાનો આગ્રહ નથી થતો અને તમે ના પાડી શકો છો, ભારતમાં ખાવાની ચીજને પાછી ઠેલવી બહુ મુશ્કેલ હોય છે. ઉપરાંત અમેરિકામાં બાળક ૧૮ વર્ષનું થાય એટલે ઘરની બહાર નીકળી પોતાની રીતે રહેવા લાગે છે. ભારતમાં સંતાન લગ્ન ન થાય ત્યાં સુધી અને ઘણી વાર તો લગ્ન થાય પછી પણ ઘરમાં જ રહે છે. અમેરિકામાં વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતાને બહુ મહત્ત્વ છે, જ્યારે ભારતમાં લોકો પરિવારને પ્રથમ ગણે છે, પછી વ્યક્તિને. અમેરિકામાં જો સલાહ કે અભિપ્રાય માગવામાં આવે તો જ લોકો તે આપે છે, જ્યારે ભારતમાં તો તે વણમાગ્યા મળે છે.

અમેરિકામાં બાળઉછેર એ માળખાગત (સ્ટ્રક્ચર્ડ) હોય છે. જ્યારે ભારતમાં બાળઉછેર માત્ર માતાપિતાની નહીં, પરિવારનું દાયિત્વ છે. પરિવાર મળીને બાળકને ઉછેરે છે.

હવે ક્રિસ્ટન ફિશ્વરની વાત. ક્રિસ્ટન ફિશ્વર ભારતમાં પાંચ વર્ષથી રહે છે, તે વેપાર કરે છે. તે ચાર સંતાનોની માતા છે. તે બે દેશો વચ્ચેના માત્ર સંસ્કૃતિના તફાવતની વાત નથી કરતી, પરંતુ પોતે ભારતમાં રહીને શું પદાર્થપાઠ શીખી તેની વાત કરે છે. તે કહે છે કે “ઘણા પાઠ હું ભારતમાં રહીને એમ જ શીખી. ઘણા પાઠ મને તકલીફોમાંથી શીખવા મળ્યા. મેં ઘણી ભૂલો કરી. અહીં રહેવું સરળ નહોતું, પરંતુ અહીં રહેવું અદ્ભુત પણ છે. અહીં રહીને હું ઘણી ઘડાઈ છું.”

એક છે કેટી શર્મા જે ભારતમાં બે વર્ષથી છે. તેણે અમેરિકા અને ભારતની જીવનશૈલીની વાત કરી છે તો બીજી છે ક્રિસ્ટન ફિશ્વર જેણે ભારતમાં રહીને પોતે શું શીખી તેની વાત કરી છે

ક્રિસ્ટન ફિશ્વરને કયા દસ પાઠો ભારતમાં રહીને શીખવા મળ્યા?

૧. ઘર તમે બનાવો છો, એ નહીં જ્યાં તમે જન્મો છો.

૨. અહીં આવીને મને શીખવા મળ્યું કે ‘મારો મત જ સાચો છે, મારો વિકલ્પ/મારો રસ્તો જ સાચો છે, તેવું નથી. એ એક માર્ગ જ માત્ર છે.’(એકમ્ સત વિપ્રાઃ બહુધા વદન્તિ.)

૩. ઘણી વાર મને લાગે છે કે હું ખોટી જગ્યાએ છું અને છતાં હું જાણું છું કે હું ક્યાં હોવી જોઈતી હતી.

૪. સુવિધાઓએ મારા વિશ્વને સીમિત કરી નાખ્યુ હતું, પરંતુ (ભારતમાં) બહાર નીકળીને મારા વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થયો.

૫. મને બે સત્ય એક સાથે જાણવા મળ્યાંઃ એક જ સમયે મને મારા (અમેરિકાના) ઘરની પણ યાદ આવતી હોય પરંતુ તેની સાથે મને ભારત છોડીને જવાની ઈચ્છા ન થાય.

૬. જ્યારે મારી આસપાસ મારા જેવા લોકો ન હોય ત્યારે ઓળખનો પ્રશ્ન બહુ સતાવતો નથી. ઓળખ લવચિક બની જાય છે.

૭. મને અનુભૂતિ થઈ કે અમેરિકામાં મારું જીવન કેટલું સરળ હતું પરંતુ તાદાત્મ્યતા એટલી નહોતી.

૮. અનુકૂળતા કરતાં સમાજ મહત્ત્વનો છે.

૯. પ્રેમ માટે એક સરખી ભાષાની આવશ્યકતા નથી. એટલે કે બે અલગ-અલગ ભાષા બોલતા લોકો વચ્ચે પણ પ્રેમ હોઈ શકે છે. પરંતુ હા, ભાષા શીખવાથી જીવન જીવવામાં સહાય મળે છે.

૧૦. (અમેરિકા અને ભારત વચ્ચેના) સાંસ્કૃતિક તફાવતો વિઘ્ન નથી, પરંતુ તે વિકાસ માટેનું આમંત્રણ છે.

ક્રિસ્ટન ફિશ્વર અમેરિકાની છે એટલે તેની અભિવ્યક્તિમાં વાક્યરચનાથી માંડીને કહેવાની રીત ઉપર મુજબની છે, પરંતુ સરળ શબ્દોમાં સમજાવીએ તો તે કહેવા માગે છે કે ભારતમાં લોકો ‘મારો પંથ જ સાચો, તેમાં તમે પંથાંતરણ કરી લો’, ‘મારી ભાષા જ મહાન’તેવું કહીને ઝઘડતા નથી. અહીં બીજાની વાતને, બીજાના સત્યને પણ આદર છે.

હિન્દુત્વનું સૂત્ર છે - એકમ્ સત વિપ્રાઃ બહુધા વદન્તિ. એક જ સત્યને વિદ્વાનો અલગ-અલગ રીતે વ્યક્ત કરે છે. ઓળખનો પ્રશ્ન ત્યારે આવે જ્યારે આજુબાજુ એક સરખી ઓળખવાળા હોય. અમેરિકા કરતાં ભારતમાં જીવન કઠિન છે, પરંતુ આ જીવનની મજા છે. આ કઠિન જીવન ઘણું બધું શીખવે છે. અહીં પ્રેમની અભિવ્યક્તિ ટિપિકલ ‘આઈ લવ યૂ’, ‘મેલે બાબુને ખાના ખાયા’ પ્રકારના ટાયલાવેડાથી નથી (જોકે એનો પગપેસારો તો થઈ ચૂક્યો જ છે). ‘આઈ લવ યૂ’વગર પણ પ્રેમને અભિવ્યક્ત કરવાની ઘણી રીતો છે (જેના વિશે આ કૉલમમાં અગાઉ વિદેશી મહિલાની દૃષ્ટિએ જ ભારતમાં કઈ રીતે પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરાય છે તેના વિશે આ લેખક લખી ચૂક્યો છે.)

ઘણી વાર આપણને આપણી સારી બાબતની ખબર નથી હોતી, જ્યારે બીજા કોઈ કહે ત્યારે સમજાય છે. અને ભારત બાબતે તો આવું જ છે. સ્વામી વિવેકાનંદથી માંડીને અનેક મહાનુભાવો કે બાબતે જ્યારે વિદેશીઓએ વખાણ કર્યા પછી જ આપણને તેની મહાનતા સમજાઈ છે. ભારતમાં રહીને ભારતીયતાની આ અમૂલ્ય જણસનું મહત્ત્વ સમજીએ. તેને વિદેશીઓ ચોરી જાય અને પોતાનો થપ્પો મારીને અહીં નિકાસ કરે તે પહેલાં આપણે તેને જાણીએ અને જાળવી રાખીએ.