ઈરાન યુદ્ધનો મુખ્ય ઉદ્દેશ પેટ્રોડોલરનો નાશ કરવાનો છે

ઇરાન-અમેરિકા વચ્ચેનું યુદ્ધ હવે ફક્ત તેલની લડાઈ નથી. તે એક નિયંત્રણ યુદ્ધ છે. યુદ્ધનો ઈરાદો અણુશસ્ત્રો પર નહીં પણ વિશ્વના અર્થતંત્ર પર પોતાનું નિયંત્રણ જમાવવાનો છે. છેલ્લાં આશરે ૮૦ વર્ષથી આખી દુનિયાના અર્થતંત્રનું નિયંત્રણ પેટ્રોડોલરના માધ્યમથી અમેરિકા કરતું હતું. હવે પેટ્રોડોલર પતન તરફ જઈ રહ્યો છે ત્યારે અમેરિકાના હાથમાંથી આ નિયંત્રણ છટકી રહ્યું છે અને ચીનના હાથમાં જઈ રહ્યું છે. એક પણ બોમ્બ ફેંક્યા વગર ચીન આ લડાઈ જીતી રહ્યું છે. ચીન તે માટે ઈરાનનો ઉપયોગ કરી રહ્યું છે અને ઈરાન તે માટે સ્ટ્રેટ ઓફ હોર્મુઝનો ઉપયોગ કરી રહ્યું છે.

હોર્મુઝ સ્ટ્રેટ એક સમયે એક જ અવરોધક બિંદુ હતું. ઈરાને પંદર દિવસમાં ત્રણ વધુ અવરોધક બિંદુ બનાવ્યાં છે. એક બિટકોઈન ચાર્જ કરે છે, બીજું સાર્વભૌમ ટ્રાન્ઝિટ પરમિટ જારી કરે છે તો ત્રીજું વૈશ્વિક ઈન્ટરનેટ ટ્રાફિક અને SWIFT નાણાંકીય સંદેશાવ્યવહાર કરતાં કેબલ્સને મુદ્રીકરણ કરવાની ધમકી આપે છે. હોર્મુઝ સ્ટ્રેટ હવે ડિજિટલ બોર્ડર ધરાવે છે. ઈરાનની સુપ્રીમ નેશનલ સિક્યુરિટી કાઉન્સિલે પર્સિયન ગલ્ફ સ્ટ્રેટ ઓથોરિટી (PGSA) ને સક્રિય કરી છે. PGSA પોતાને હોર્મુઝ દ્વારા થતાં તમામ પરિવહન માટે સત્તાવાર પ્રતિનિધિ સત્તા કહે છે. હોર્મુઝમાંથી પસાર થતાં જહાજો પહેલાથી જ સંદેશા પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે કે પરવાનગી વિના પસાર થવું ગેરકાયદેસર ગણવામાં આવશે. ઈરાન પ્રતિ જહાજ ૨૦ લાખ ડોલર સુધીનો ટ્રાન્ઝિટ ટોલ વસૂલ કરી રહ્યું છે. હોર્મુઝ સ્ટ્રેટને હવે ખુલ્લાં પાણી તરીકે ગણવામાં આવતું નથી. ઈરાન તેને લાઇસન્સ પ્રાપ્ત માળખાંમાં ફેરવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યું છે.

ઈરાને હમણાં જ બિટકોઈન આધારિત દરિયાઈ વીમા પ્રણાલી બનાવી છે. ૧૬ મેના રોજ ઈરાને 'હોર્મુઝ સેફ'શરૂ કર્યું. આ પ્લેટફોર્મ હોર્મુઝ સ્ટ્રેટમાંથી પસાર થતાં જહાજો માટે બિટકોઈનમાં વીમાની સેવા પ્રદાન કરે છે. તેના વીમા કવરેજમાં અટકાયત, નિરીક્ષણ અને જપ્તી પણ સામેલ છે. બિટકોઈન શા માટે? કારણ કે ૨૩ એપ્રિલના રોજ OFAC લિંક્ડ અમલીકરણ કાર્યવાહી હેઠળ USDT માં ઈરાનના ૩૪.૪ કરોડ ડોલર જપ્ત કરવામાં આવ્યા હતા. તે મહત્ત્વપૂર્ણ વાત દર્શાવે છે કે સ્ટેબલકોઈન જપ્ત કરી શકાય છે પણ બિટકોઈન જપ્ત કરી શકાતા નથી. ત્રેવીસ દિવસ પછી ઈરાન તેનો બદલો લીધો. ઈરાન વીમાના પ્લેટફોર્મમાંથી વાર્ષિક ૧૦ અબજ ડોલર સુધીની આવકનો અંદાજ લગાવે છે.

ઈરાનનું આગામી લક્ષ્ય ઇન્ટરનેટ ટ્રાફિક હોઈ શકે છે. હોર્મુઝ સ્ટ્રેટની નીચેથી સાત મુખ્ય ઇન્ટરકોન્ટિનેન્ટલ કેબલ લાઈનો પસાર થાય છે. તેઓ વૈશ્વિક ઇન્ટરનેટ ટ્રાફિક, SWIFT નાણાંકીય સંદેશા અને ક્લાઉડ ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરનો ડેટા વહન કરે છે. બે લાઈનો ઈરાની પ્રાદેશિક પાણીમાં પસાર થાય છે. ઈરાની અધિકારીઓ હવે ખુલ્લેઆમ તેમના મુદ્રીકરણની ચર્ચા કરી રહ્યા છે. ઈરાનના લશ્કરી પ્રવક્તા ઇબ્રાહિમ ઝોલ્ફાઘરીએ ચેતવણી આપી હતી કે ઈરાન ઇન્ટરનેટ કેબલ પર પણ ફી લાદી શકે છે. IRGC સાથે જોડાયેલા તસ્નીમે કેબલ કોરિડોરની અંદર ઈરાની નિયમો હેઠળ કામ કરવા માટે Google, Microsoft, Meta અને Amazon ને સામેલ કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો છે. આ ટેક જાયન્ટ કંપનીઓને પોતાનો કારોબાર ચલાવવા ઈરાનને ચૂકવણી કરવી જ પડશે. ઈરાનના સંસદસભ્ય મુસ્તફા તાહેરીએ ઈન્ટરનેટથી વાર્ષિક ૧૫ અબજ ડોલરની સંભવિત આવકનો અંદાજ લગાવ્યો હતો.

ઈરાન દ્વારા હોર્મુઝ સ્ટ્રેટને સોનાનાં ઈંડાં આપતી મરઘી બનાવવા સામે અમેરિકાનો પ્રતિકાર પણ વધી રહ્યો છે. અમેરિકાના ટ્રેઝરી સેક્રેટરી સ્કોટ બેસેન્ટે ૪ મેના રોજ સ્ટ્રેટ પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ જાહેર કર્યું હતું. ઓપરેશન ઇકોનોમિક ફ્યુરીએ ઈરાની ક્રિપ્ટો પ્રવૃત્તિ સાથે જોડાયેલા કરોડો ડોલરને સ્થિર કરી દીધા હતા. OFAC એ પછી હોર્મુઝ ટ્રાન્ઝિટ સાથે જોડાયેલા ડિજિટલ એસેટ પેમેન્ટ પર પ્રતિબંધ મૂક્યો. તેના અમલીકરણે ઈરાનને ડોલર-નિયંત્રિત પદ્ધતિની બહાર સમાંતર પદ્ધતિ બનાવવા માટે જરૂરી પ્રોત્સાહન આપ્યું. આ પ્રોટોકોલ સાર્વભૌમત્વની જાળ છે. જેટલી વધુ આક્રમક રીતે અમેરિકા નાણાંકીય માળખાંને શસ્ત્ર બનાવે છે, તેટલી જ આક્રમક રીતે ઈરાન વિકલ્પો બનાવે છે.

ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે ઈરાન પરનો મંગળવારનો સંભવિત હુમલો મુલતવી રાખ્યો તેની પાછળ આરબ અને મુસ્લિમ દેશોનું સીધું દબાણ જવાબદાર હતું. પેન્ટાગોન કહે છે કે તે ટૂંકી નોટિસ પર મોટા પાયે હુમલા માટે તૈયાર હતું. સાઉદી ક્રાઉન પ્રિન્સ મોહમ્મદ બિન સલમાન, યુએઈના રાષ્ટ્રપતિ મોહમ્મદ બિન ઝાયેદ અને કતારના અમીર તમિમ બિન હમાદ અલ થાનીનો સંદેશો સ્પષ્ટ હતો કે જો તમે ઈરાન પર હુમલો કરશો તો અમે બધા તેની કિંમત ચૂકવીશું. ત્યારબાદ પાકિસ્તાને લાંબા ગાળાની પરમાણુ સ્થિરતા અને રશિયાને યુરેનિયમ ટ્રાન્સફર કરવા સાથે સંકળાયેલો ઈરાનનો પ્રસ્તાવ રજૂ કર્યો.

ચીન અને રશિયા સમાંતર રીતે આગળ વધી રહ્યા છે. ગયાં અઠવાડિયે પુતિન પાંચ નાયબ વડા પ્રધાનો, આઠ પ્રધાનો અને રશિયાના સેન્ટ્રલ બેંકના વડા સાથે બેઇજિંગ પહોંચ્યા. તેમણે અને શી જિનપિંગે 'બહુધ્રુવીય વિશ્વ અને નવા પ્રકારના આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધો' ને સમર્થન આપતા ઘોષણાપત્ર પર હસ્તાક્ષર કર્યા. કુલ ચાલીસ કરારો પર હસ્તાક્ષર થયા. સમય મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જેમ જેમ વોશિંગ્ટન સંપૂર્ણ નિયંત્રણ વિશે વાત કરે છે, તેમ તેમ બેઇજિંગ અને મોસ્કો જાહેરમાં સમાંતર પ્રણાલીઓની વ્યવસ્થા બનાવી રહ્યા છે. મોટા ભાગના લોકો હજુ પણ માને છે કે આ યુદ્ધ ફક્ત ખનિજ તેલના પુરવઠા વિશે છે. હકીકતમાં આ યુદ્ધ નવી વિશ્વ વ્યવસ્થાને લાવવા માટેનું યુદ્ધ છે. બીજાં વિશ્વયુદ્ધના અંતે વિશ્વમાં જે નવી વ્યવસ્થા ઊભી થઈ તેનું નિયંત્રણ ડોલરના માધ્યમથી અમેરિકાના હાથમાં હતું. ૧૯૭૦ના દાયકામાં અમેરિકાએ પેટ્રોડોલરના માધ્યમથી દુનિયાના અર્થતંત્ર પર નિયંત્રણ ટકાવી રાખ્યું અને કમાણી કરવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું. હવે આ નિયંત્રણ અમેરિકાના હાથમાંથી છટકી રહ્યું છે અને ચીનના હાથમાં જઈ રહ્યું છે. હોર્મુઝમાં જે યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે, તેનું સંચાલન બેઇજિંગથી થઈ રહ્યું છે. આ યુદ્ધનો મુખ્ય ઉદ્દેશ પેટ્રોડોલરને ખતમ કરવા દ્વારા અમેરિકાના સામ્રાજ્યનો અંત આણવાનો છે.

ટાઈમ લાઈન
સંજય વોરા

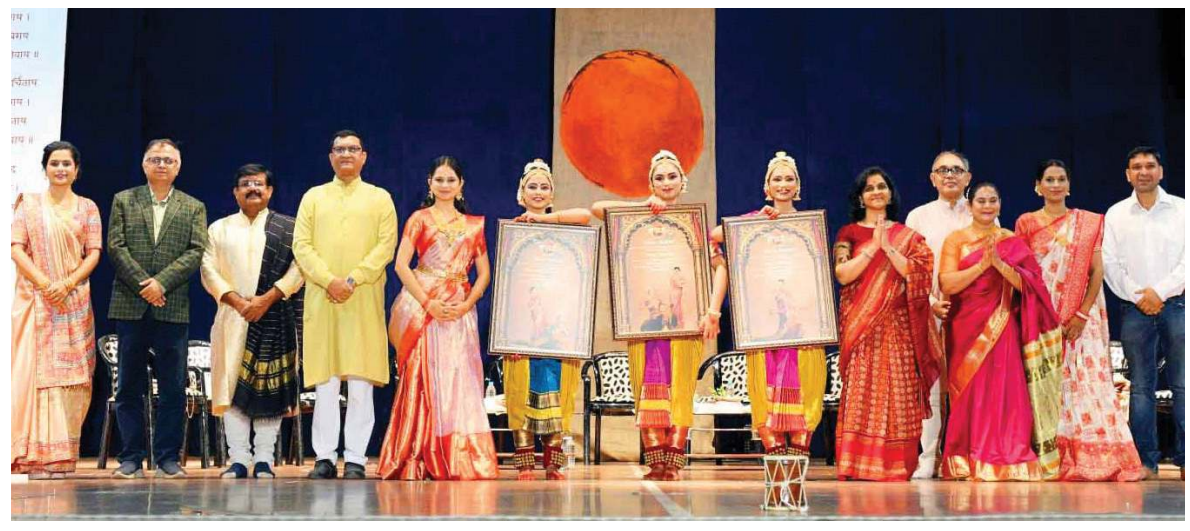
ચીન એક પણ બોમ્બ ફેંક્યા વગર આ લડાઈ જીતી રહ્યું છે. ચીન તે માટે ઈરાનનો ઉપયોગ કરી રહ્યું છે અને ઈરાન તે માટે સ્ટ્રેટ ઓફ હોર્મુઝનો ઉપયોગ કરી રહ્યું છે

"મહાયોગી માધવ" વિષય આધારિત અવિસ્મરણીય આરંગેત્રલ
નેપથ્ય નૃત્ય સાધના દ્વારા કુ. દેવાંશી, કુ. પલક અને કુ. અદિતિનું

અવિસ્મરણીય નૃત્ય મંચન

સુરત ખાતે ધગધગતા સૂર્યની હાજરી અને શીતળ સંજીવકુમાર ઓડીટોરીયમના પ્રેક્ષાગારમાં અનેક કલાપ્રેમી અને નૃત્ય સાધકોની સક્ષીએ નેપથ્ય નૃત્ય સાધના એકેડમી ઓફ ડાન્સ દ્વારા "મહાયોગી માધવ" થીમ આધારિત ભવ્ય આરંગેત્રલનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ વિશેષ પ્રસ્તુતિમાં ભગવાન શિવ અને શ્રીકૃષ્ણના તત્વને આધ્યાત્મિક અને શાસ્ત્રીય અભિવ્યક્તિ દ્વારા મંચ પર જીવંત બનાવવામાં આવ્યા હતા. આ સમગ્ર આરંગેત્રલની વિશેષતા એ રહી કે તેની કેન્દ્રિય ભાવના "શક્તિ"પર આધારિત હતી. પ્રસ્તુતિમાં દર્શાવવામાં આવ્યું કે જેમ ભગવાન શિવ શક્તિ વિના અધૂરા છે, તેમ જ યશોદા અને દેવકી વિના કૃષ્ણનું અસ્તિત્વ સંભવ નથી. એક સ્ત્રીના વિવિધ સ્વરૂપોને દર્શાવતા પ્રીલ્યુડ દ્વારા કલાકારોએ દર્શકોને દેવી તત્વ તરફ લઈ જઈ "અંગયાર કન્ની" વર્ણમ તરફ સુંદર રીતે પ્રવેશ કર્યો. વર્ણમ પછીની સમગ્ર યાત્રા "માધવ" એટલે કે શ્રીકૃષ્ણ પર કેન્દ્રિત રહી. જેમાં પદમ, અષ્ટપદી અને કૃષ્ણ કૃતીઓની અભિવ્યક્તિ દ્વારા ભક્તિ અને ભાવનું અદ્ભુત સંમિશ્રણ સર્જાયું.

આરંગેત્રલનું સૌથી વિશેષ આકર્ષણ રહ્યું જતીસ્વરમ, જેને કલાસાધક હિરલ બલસારા એ ભગવાન શિવના આનંદ તાંડવના તત્વો પર આધાર રાખી રચ્યું. તેમાં કરણાઓનો રસપ્રદ અને સુંદર ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. હિરલ કરણાઓનો અભ્યાસ નિરૂપમા રાજેન્દ્ર પાસેથી શીખ્યા છે. આ જ્ઞાન પોતાના શિષ્યો સુધી પહોંચાડવું એ પણ એક મહત્વપૂર્ણ સીડી કહી શકાય.



ઉપરાંત લાલગુડી જયરામન રચિત અત્યંત જટિલ "અંગયાર કન્ની" વર્ણમને પણ તેણે કરણા, ભાવ અને શુદ્ધ નૃત ના સમન્વય સાથે હૃદયસ્પર્શી કોરિયોગ્રાફ કર્યું હતું.

સુરતને ત્રણ પ્રતિભાવાન ભારતનાટ્યમ નૃત્યાંગણાઓ મળી ગઈ એવા આ યાદગાર આરંગેત્રલમાં કુ. દેવાંશી ઉપાધ્યાયે પોતાની અદભૂત નૃત્ય પ્રસ્તુતિથી સૌને મંત્રમુગ્ધ કરી દીધા. તેમની અભિવ્યક્તિ, લયબદ્ધતા અને અંગસંચાલનમાં એવી દિવ્યતા ઝળહળી કે મંચ પર સાક્ષાત્ શ્રીકૃષ્ણ તાદ્રશ્ય થયા હોય તેવી અનુભૂતિ સર્જાઈ. નવરસને તેમણે એટલી સુંદર રીતે આત્મસાત કર્યા કે દરેક ભાવ પ્રેક્ષકોના હૃદય સુધી સ્પર્શી ગયો. શૃંગારથી લઈને કરુણ, વીરથી લઈને અદ્ભુત સુધીના તમામ રસોની અભિવ્યક્તિમાં દેવાંશીએ પોતાની ઉત્તમ તાલીમ અને સમર્પણનો પરિચય આપ્યો, માત્ર તેઓ જ નહિ પણ કુ. પલક અને કુ. અદિતિએ પણ અભિનય અને નવરસ આધારિત નૃત્ય રજૂઆતમાં શ્રેષ્ઠ પ્રતિભા દર્શાવી. તેમની અભિવ્યક્તિ અને નૃત્યકલા પ્રેક્ષકો માટે વિશેષ આકર્ષણ બની. સમગ્ર કાર્યક્રમ ભારતીય શાસ્ત્રીય નૃત્ય પરંપરાની ભવ્યતા અને સંસ્કૃતિનું મનોહર પ્રતિબિંબ બની રહ્યો.

નૃત્યના પરંપરાગત આરંગેત્રલના માળખામાં રહીને આ પ્રકારની સર્જનાત્મક અને વિશેષ વિષયવસ્તુ આધારિત રજૂઆત કદાચ સુરત શહેરમાં પ્રથમવાર જોવા મળી હતી, જેને દર્શકો અને કલાપ્રેમીઓ દ્વારા ભારે પ્રશંસા પ્રાપ્ત થઈ. આ પ્રસંગે મહાનુભાવોની ઉપસ્થિતિએ કાર્યક્રમને વિશેષ ગૌરવ અપાવ્યું હતું. સમારોહમાં વનિતા વિશ્રામ યુનિવર્સિટીના પ્રોવોસ્ટ શ્રી દક્ષેશ ઠાકર, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના વાઈસ ચાન્સેલર શ્રી કિશોરસિંહ ચાવડા તેમજ JG College of Performing Arts ના પ્રિન્સિપલ અને ગુજરાતના જ નહિ પણ ભારતના નૃત્યજગતના અદકેરા કલાગુરુ શ્રી બિજોય શિવરામ ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ત્રણેય દીગ્ગજોએ ત્રણેય દીકરીઓ અને કલાગુરુને ખુબ આશીર્વાદ આપ્યા.

કાર્યક્રમ નું માતબર અને સુંદર સંચાલન ડૉ. સુહાની જાગીરદારે કર્યું. તેઓ નૃત્ય વિશારદ, સરસ અભિનેત્રી તો છે જ ઉપરાંત તેઓ ઉત્તમ સંચાલિકા પણ સાબિત થયા છે તેનો સવિશેષ આનંદ થાય. કાર્યક્રમમાં તેઓએ સુરતના તમામ કલાગુરુઓ, દિગ્દર્શકો અને મહાનુભાવોનો ઉલ્લેખ કર્યો એ ઉત્તમ દીદ્ધ્રષ્ટિ અને સદભાવ બિરદાવા લાયક બન્યા. પ્રકાશ પરિકલ્પના સારી રહી. મંચસજ્જા પર સરસ. સર્વ વાદ્યકરો, વાજીન્ત્રકારો અને ગાયક પણ સવિશેષ સરસ હતા. નાળાછડી, લાંબા કાપડો પર લખાણ જોવા મળે તો એ હિરલનું જ હોય ને! અમુક એકસુત્રતા સાથે પણ હિરલ સારું કળાકર્મ કરે છે. તેણે ઉપસ્થિત સૌને માત્ર દર્શક તરીકે નહીં પરંતુ આ દિવ્ય અનુભૂતિના "સહયાત્રી" તરીકે જોડાણ આપ્યું જે સૌને ગમ્યું!

આ સમગ્ર આરંગેત્રલ માત્ર એક મંચ પ્રસ્તુતિ નહીં પરંતુ ભારતીય શાસ્ત્રીય પરંપરા, આધ્યાત્મિકતા અને કલાસાધનાની દિવ્ય ઉજવણી સમાન બની યાદગાર રહી ગયું હતું. નેપથ્યની સમગ્ર ટીમને અભિનંદન.

આ સમગ્ર આરંગેત્રલની વિશેષતા એ રહી કે તેની કેન્દ્રિય ભાવના "શક્તિ" પર આધારિત હતી. પ્રસ્તુતિમાં દર્શાવવામાં આવ્યું કે જેમ ભગવાન શિવ શક્તિ વિના અધૂરા છે, તેમ જ યશોદા અને દેવકી વિના કૃષ્ણનું અસ્તિત્વ સંભવ નથી

કર્ટનકોલ
વૈભવ મુકેશ દેસાઈ

અનુસંધાન પાના એકનું

નો નોનસેન્સ

માર્ગદર્શન કરી શકે એમ છે? ૧૯૦૯ની સાલમાં તેમણે લખેલાં નાનકડાં પુસ્તક 'હિન્દ સ્વરાજ'માં આની છણાવટ કરી છે. તેમણે લખ્યું છે કે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી ચુકેલી, લઘુતાગ્રંથિથી ગ્રસ્ત, બીજાનું આંધળું અનુકરણ કરનારી પ્રજા વિશ્વનું માર્ગદર્શન ન કરી શકે. ભારતીય પ્રજા માત્ર રાજકીય આઝાદી નહીં, પણ તેના 'સ્વ-રાજ્ય'ને તેના દરેક અર્થમાં ઓળખશે ત્યારે તે બીજાનો હાથ ઝાલવા જેટલી સમર્થ બનશે. 'હિન્દ સ્વરાજ' ગાંધીજી જગતને, પશ્ચિમને, આધુનિક સભ્યતાને અને ભારત તેમ જ ભારતની પરંપરાને કઈ રીતે જોતા હતા તે સમજવાની ચાવી છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં તેમણે ભારતીય પ્રજા સાથે મળીને તેમણે વિકસાવેલી સમજ સાથે પશ્ચિમનો પ્રતિકાર કરવાનો પ્રયોગ કર્યો હતો અને તેણે દુનિયાને ચોંકાવી દીધી હતી.

ગાંધીજીથી ઉલટું સાવરકર પૌરુષત્વ અને ઐશ્વર્યની શોધમાં વિલાયત ગયા હતા. માત્ર સાવરકર નહીં, સાવરકરની પહેલાં અને પછી બીજા અનેક લોકો વિલાયત ગયા હતા અને તેમની શોધ એકંદરે આ જ હતીઃ પૌરુષત્વ અને ઉદ્યમ. પણ સાવરકર આ બધામાં જુદા પડતા હતા. તેમની ખોજ પૌરુષત્વયુક્ત રાષ્ટ્રવાદ (macho અર્થાત્ masculine nationalism) માટેની હતી. વિલાયત ગયેલા અન્ય લોકોથી ઉલટું તેમની પહેલી નિસ્બત ભારતની આઝાદી નહોતી, પણ હિંદુઓની સરસાઈ હતી. masculine nationalism માટે ભારતની બહુમતી હિંદુ પ્રજા મરદ (masculine) બને એ પહેલી શરત હતી. બીજી શરત હતી હિંદુઓ સંગઠીત બને. ત્રીજી શરત હતી હિંદુઓની અંદર હિંદુ તરીકેની (માણસ તરીકેની ઓળખ જરૂરી નથી) આપઓળખ વિકસાવવી. ચોથી શરત હતી આ ભૂમિમાં જ્યાં સુધી હિંદુઓની વસ્તી હોય અને જ્યાં સુધી હિંદુ સંસ્કૃતિનો પ્રભાવ જોવા મળતો હોય ત્યાં સુધીની ભૂમિ પર દાવો કરવો, પાંચમી શરત હતી એક દુશ્મનની. પ્રજાને જોડી રાખવા માટે ડર જરૂરી છે. ટૂંકમાં બહુમતી પ્રજાનો ધર્મ, તેની સંસ્કૃતિ, તેની ભૌગોલિક સરહદ અને દુશ્મનનો ભય. આ masculine nationalismના અનિવાર્ય પદાર્થો છે જે પશ્ચિમમાં વિકસ્યા છે. જેમ ગાંધીજીના પાશ્ચાત્ય ગુરુ હતા તેમ સાવરકરના પણ હતા. નામ આપવા હોય તો જોસેફ મેઝીની, જોસેફ ગેરીબાલ્ડી, ફ્રેડરિક નિત્શે, ચાર્લ્સ ડાર્વિન, જે. એસ. મિલ્લ, હર્બર્ટ સ્પેન્સર અને હેનરિક વોન ટ્રીશકે (Heinrich Von Treitschke) વગેરેનાં આપી શકાય. આ વિચારકો માનવતાવાદી નહોતા. તેઓ ન્યાય અને સમાનતામાં માનતા નહોતા. જેના હાથમાં લાઠી એની ભેંસના ન્યાયમાં માનતા હતા. તેઓ ઉપયોગીતાવાદી હતા એટલે સાધનશુદ્ધિમાં માનતા નહોતા. તેઓ પ્રજાકેન્દ્રી કાયદાના રાજમાં નહીં, પણ બહુમતી કેન્દ્રી કાયદાના રાજમાં માનતા હતા કે જેથી અરાજકતાની કિંમત બહુમતી પ્રજાએ ચૂકવવી ન પડે. જે પરિઘની બહાર છે તેના અધિકાર અને ન્યાયની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

તો વાતનો સાર એ કે ગાંધીજીનો પીંડ દરેક અર્થમાં ભારતીય હિંદુનો હતો. તેમની પ્રેરણાસ્રોત વેદ, ઉપનિષદ, ભગવત ગીતા, સંતો અને સૂફીઓ અને પશ્ચિમના કેટલાક માનવતાવાદી વિચારકો હતા. તેમની શ્રદ્ધા માનવીના મનુષ્યત્વમાં હતી. તેઓ વિવેક અને સંયમમાં માનતા હતા અને ભોગના અતિરેકને સમૃદ્ધિ નહીં, પણ વિકૃતિ તરીકે જોતા હતા. તેઓ માનવીની નિર્ભયતામાં માનતા હતા, પણ સાચી નિર્ભયતા અંદરથી ઉગે છે બહારથી નહીં. બાહ્ય તાકાત ગમે એટલી હોય, પણ માણસ જો અંદરથી ડરતો હોય તો એને ડરપોક જ કહેવાય. ૧૯૧૬માં બનારસ હિંદુ યુનિવર્સીટીના ઉદ્ઘાટન સમારંભમાં તેમણે અંગ્રેજ ગવર્નરની સિક્યુરિટીના તામજામ જોઈને કહ્યું હતું કે આ રીતે ભયમાં જીવવા કરતાં પોતાને વતન જતા રહીને નિર્ભયતા સાથે જીવવું જોઈએ. તેઓ ભારતની વિવિધતાને ભારતની ઓળખ અને તાકાત તરીકે જોતા હતા, મર્યાદા તરીકે નહીં.

ગાંધીજીથી ઉલટું સાવરકરનું ચિત્ત પશ્ચિમ દ્વારા ઘડાયું હતું. તેઓ હિંદુઓની માનવતાવાદી પરંપરા માટે અણગમો ધરાવતા હતા. બુદ્ધ અને મહાવીર માટે તો ભયંકર અણગમો ધરાવતા હતા. તેમનાં લખાણમાં કે ભાષણોમાં તમે ક્યારેય વેદ-ઉપનિષદને કે સંતો કે સૂફીઓને ટાંકેલા જોવા નહીં મળે. ગાંધીજી ભારતનું સર્જન હતા, સાવરકર પશ્ચિમનું.

(ક્રમશઃ)

વયસ્કોએ કેટલી કસરત કરવી જોઈએ? જૂના માપદંડો બરાબર નથી, નવા આવ્યા છે.

સામાન્ય રીતે તજજ્ઞો સર્વત્ર એ સલાહ આપે છે કે મોટી ઉમરના પચાસ કે સાઠથી વધુ ઉમરના લોકોએ સપ્તાહમાં દોઢસો મિનિટ (અઢી કલાક) હળવોથી થોડો ભારે વ્યાયામ કરવો જોઈએ. અથવા કહો કે મોડરેટ વ્યાયામ અચૂક કરવો જોઈએ. જેમાં ઝડપથી ચાલવાથી માંડીને સાયકલિંગનો સમાવેશ થાય છે અથવા તો સપ્તાહમાં 75 મિનિટ વધુ શ્રમ સાથેનો વ્યાયામ કરવો જોઈએ. તેમાં ટેકરી કે ઢાળ પર સાયકલ સવારી કરીને જવાથી માંડીને દોડવાને સમાવેશ થાય છે. પરંતુ હવેના સંશોધનોમાં જણાયું છે કે હૃદયને ટીપ-ટોપ કન્ડીશનમાં રાખવું હોય તો વ્યક્તિએ આદર્શ ગણી શકાય એટલી, અર્થાત સપ્તાહના નવથી દસ કલાક હળવીથી ભારે મિક્સ કસરતો કરવી જરૂરી છે. યુ.કે.ની બાયોબેન્ક દ્વારા છેલ્લે એક સંશોધન હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું તે મુજબ 40થી 69 (ચાલીસથી ઓગણસીત્તેરથી) વય જૂથના 17,088 (સત્તર હજાર અઠયાશી) લોકો પર અભ્યાસ યોજવામાં આવ્યો હતો. ફીટનેસ ટ્રેકરો વાપરીને તેઓની વ્યાયામ વગેરે પ્રવૃત્તિઓ પર દેખરેખ રખાઈ હતી. તેઓની બેઝ લાઈન, એટે કે પાયામાં જે હતી તે કાર્ડિયો રેસ્પીરેટરી અર્થાત હૃદય અને શ્વસનતંત્રની સંયુક્ત પ્રવૃત્તિઓ અથવા ગતિવિધિઓ પ્રારંભમાં નોંધી લેવાઈ હતી. ત્યારબાદ આઠ વરસ સુધી દેખરેખ રખાઈ તે સમય દરમિયાન તેમાંના 1233 (બારસો તેંત્રીસ) જણને હાર્ટએટેક, સ્ટ્રોકના હૂમલાઓ આવ્યા અને હૃદયની અન્ય તકલીફો નડી.

સંશોધકો એ તારણ પર આવ્યા કે સપ્તાહમાં દોઢસો મિનિટના વ્યાયામથી હૃદયરોગ જેવા જોખમોમાં ખૂબ ઓછો, અર્થાત આઠથી નવ ટકાનો, ઘટાડો થાય છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો નોંધપાત્ર મોટી રાહત મળતી નથી. જેઓ બિલકુલ કસરત ન કરતા હોય, અથવા કરવા મળતી ન હોય તેઓના માટે આટલો ટાર્ગેટ થોડો ઉપકારક બની શકે, પરંતુ વધારે કસરત, વ્યાયામ કરવાના વધુ ફાયદા મળે છે. જેઓ ઓછા તંદુરસ્ત અથવા ફીટ છે એમણે વધુ શ્રમ કરવો પડે. જો હૃદયને લગતી તકલીફો દૂર કરવી હોય તો જેઓ ઓછા સ્વસ્થ કે ફીટ હોય છે એમણે જોખમમાં ત્રીસ ટકા ।

જેટલો ઘટાડો કરવો હોય તો સપ્તાહમાં 610 (છસ્સો દસ) મિનિટનો વ્યાયામ કે શ્રમ કરવો પડે. જેઓ વધુ ફીટ કે તંદુરસ્ત હોય એમણે 560 (પાંચસો સાઠ) મિનટનો વ્યાયામ કરવો પડે. અર્થાત થોડા ઓછા વ્યાયામની જરૂર પડે. જો કે અહીં સંશોધકોની એક ક્ષતિ ઊડીને આંખે વળગે છે. જેમને હૃદયસંબંધી તકલીફો હોય છે તેઓ વધુ વ્યાયામ કરી શકતા નથી. જલ્દીથી થાક લાગે છે અને ઘણી વખત હાર્ટની તકલીફ ટ્રીગર થવાની શક્યતા રહે છે. ઘણા તબીબો તેઓને વજન ઊઠાવવાની કે વધુ પરિશ્રમની ના પાડે છે. જો કે જે સંશોધનો થયાં છે તેમાં માત્ર જીમનેશિયમાંની પ્રવૃત્તિઓ મોનીટર કરવામાં આવી ન હતી. જોગિંગથી માંડીને દાદર ચડવા સુધીની તમામ પ્રવૃત્તિઓ ગણતરીમાં આવરી લેવાઈ હતી.

કાકુરો

■	૬	૧૮	■	■	૧૪	૧૩	■
૯			■	૧૬ ૩૧			■
૧૪			૧૫ ૮				■
■	૧૪			■	■	■	■
■	■	૪			૧૫	■	■
■	■	■	૧૨			૯	■
■	■	૯	૧૫ ૧૫				૧૬
■	૨૪				૯		
■	૭		■	■	૧૫		

» અહીં ૮x૯ના ખાનાવાળા ચોરસ આપેલ છે.
» ચોરસના અમુક ખાનામાં ત્રિકોણમાં અંક દર્શાવ્યા છે.
» બાકીનાં ખાલી ખાનામાં ૧ થી ૯ નો અંક આવી રીતે લખવો જેનો સરવાળો ત્રિકોણમાં આપેલ અંક જેટલો થવો જોઇએ.
» કોઇ પણ અંકનો બીજુ વખત ઉપયોગ કરવો નહિ (એક જ સંખ્યામાં)

→ આડી લાઇન
↓ ઊભી લાઇન

કાકુરો- નો ઉકેલ

૨	૬	■	■	૬	૯	■	■
૭	૯	■	૭	૨	૪	■	■
■	૯	૭	■	■	■	■	■
■	■	૩	૫	■	■	■	■
■	■	■	૪	૯	■	■	■
■	૬	૫	૩	■	૪	૯	■
■	૭	૩	■	■	૨	૬	■
■	■	■	■	■	■	■	■