

કોઈનું અપમાન થાય ત્યાં સુધી વાંધો નહીં પરંતુ જાહેરમાં કરતા પહેલા સો વખત વિચારજો

કોઇપણ વ્યક્તિ માર સહન કરી લે છે ગમે તેવી ગાળ સહન કરી લે છે પરંતુ જાહેરમાં થયેલું અપમાન કચાસેય ભૂલતી નથી. આ વાત દરેકે યાદ રાખવા જેવી છે. સુરતના એક કિસ્સાની વાત કરીએ તો ડો.વિનોદ શાહના એક તબીબ મિત્ર તેમના પુત્રને કારણે ચિંતામાં હતાં. તેમનો પુત્ર બોડની પરીક્ષા આપવા જઇ રહ્યો હતો અને અચાનક તેનું વર્તન બદલાઇ ગયું હતું. તેનો સ્વભાવ ચીડચીડીયો થઇ ગયો હતો. આ વાત તેમણે ડો. વિનોદ શાહને કરતાં તેઓ તેમના ઘરે પહોંચ્યા હતા. તે સમયે તેમને તબીબ પિતાએ કહ્યું હતું કે, ‘મારો પુત્ર ગમે તે વ્યક્તિ સાથે ગમે તેમ વાત કરે છે એટલે તમારે સાચવીને મળવું પડશે.’ તે સમયે ડો. વિનોદ શાહે તેમને પ્રત્યુત્તર આપ્યો હતો કે કોઇ વાંધો નહીં રૂમમાં તો અમે બે એકલા જ હોજશું એટલે તે

અપમાન કરે તો પણ વાંધો નહીં. આ વાત નાની છે પરંતુ ખૂબ જ સૂચક છે. કારણ કે વંડીલ હોય, શિક્ષક હોય કે સિનિયર અધિકારી હોય જ્યાં સુધી તેઓ કોઇનું કચેરીમાં અપમાન કરે ત્યાં સુધી વાંધો નથી આવતો પરંતુ જો જાહેરમાં અપમાન થાય તો તે વ્યક્તિ જિંદગીભર બદલાની ભાવનાથી પીડાતી રહે છે.

જાહેરમાં અપમાનના એક કિસ્સાએ હાલમાં જ કણદિકમાં ભારે ચર્ચા જગાવી છે.કણદિકમાં એક કાર્યક્રમ દરમિયાન રાજયના મુખ્યમંત્રી કે. સિદ્ધાર્થમૈયાએ પોલીસના એક ઉચ્ચ અધિકારી સાથે કરેલા અપમાનજક વર્તનને કારણે અત્યંત વ્યથિત થયેલાં આ અધિકારીએ નોકરીમાંથી રાજીનામું આપી દીધું છે. કણદિકના એડિશનલ સુપરિન્ટેન્ડન્ટ ઓફ પોલીસ (એએસપી) એન.વી. પોતાના

ખુમારી આપણા સૈનિકોની

આપણી સેના અને તેનાં સૈનિકો માટે કાર્યરત એક એન.જી.ઓ.માંથી સેવાભાવી સેવકો મીલીટરી હોસ્પિટલમાં સેવા કરવા માટે જતાં. ઘાયલ સૈનિકોની સારવાર કરતાં. તેમની સાથે વાતો કરતાં. તેમને પોતાના હાથે જમાડતાં. સૈનિકોને પણ સાતું લાગવું.

એક દિવસ આતંકવાદીઓની સાથેની મુઠભેડમાં આપણા સૈનિકો ઘાયલ થયા છે. સેવાભાવી માસી ત્યાં પહોંચી ગયાં.ત્રણ સૈનિકો ખૂબ જ ઘાયલ હતાં.ઉમર હતી માત્ર ૨૦ થી ૨૨ વર્ષ.એક યુવાન સૈનિક પાસે માસી ગયાં અને માથે હાથ ફેરવી ખબર પૂછ્યા, “કેપ્ટન શૌર્ય કેમ છે?” કેપ્ટન શૌર્યની ખોપરી ફાટી ગઈ હતી. માથામાં ૨૫ ટાંકા આવ્યા હતા. પેટમાં છરા ઘૂસી જવાને કારણે ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હતું. ડાબા હાથમાં પ્લાસ્ટર હતું અને કેપ્ટન શૌર્યનો જમણો પગ આતંકવાદીઓએ બિણાવેલી માર્બલ પર પડ્યો હતો તેથી ત્યાં ઘટના સ્થળે જ શરીરથી છૂટો પડી હવામાં ઊડી ગયો હતો.આટલા ગંભીર રીતે ઘાયલ ૨૧ વર્ષના યુવાન કેપ્ટન શૌર્યે ખુમારીથી જવાબ આપ્યો,”હું ઠીક છું. આઈ એમ ઓલરાઈટ. બસ આ ઘા તાણ છે એટલે થોડું દુખે છે.થોડા વખતમાં હું ફરી ઊભો થઇ મારા દેશની સેવા કરીશ.” યુવાન સૈનિકની ખુમારી અને હિમત બોઈ માસીની આંખો ઉભરાઈ ગઈ અને પોતાના દેશના સૈનિક પર ગર્વ થયો. તેમણે કહ્યું, “કેપ્ટન, હું ભગવાનને પ્રાર્થના કરીશ કે તમે જલ્દી સાજા થઈ જાવ.”કેપ્ટન શૌર્યે જવાબમાં કહ્યું, “મારા એક સાથીએ તેની બંને આંખો ગુમાવી છે. નાશખે બંધા હતા માટે પ્રાર્થના કરીએ અને મારા કરતાં વધારે એને તમારી મદદની જરૂર છે.તમે તેની દેખરેખ કરજો.”

સૈનિકોની સેવા માટે સાથે આવેલા એક સજબને કહ્યું, “અમે તમારા જેવા ઘાયલ અને શહીદ સૈનિકોના પતિવાર માટે જરૂર કંઈક કરીશું.”કેપ્ટન શૌર્યે જવાબ આપ્યો, “અમે અમારી મરજીથી આપણા દેશની રક્ષા માટે આગળ આવીએ છીએ. લડીએ છીએ. પોતાના માટે નહિ બધા દેશવાસીઓ વતી લડીએ છીએ ...અમારી પર દયા ખાવાની જરૂર નથી. અમારા ત્યાગને અને દેશપ્રેમને સમજવાની જરૂર છે અને સમાજની વિચારસરણી બદલવાની જરૂર છે. માત્ર મીલીટરી ફોર્સ ...અન્ય પેરામીલીટરી ફોર્સ ...પોલીસ ...દેશ માટે લડે અને કામ કરે....દરેક નાગરિક જે દેશમાં રહે છે ...દેશને પ્રેમ કરે છે તેણે બગૃત થઇ દેશ માટે લડવા હંમેશા તૈયાર રહેવું બોઈએ.”

રાજીનામામાં ‘મુખ્યમંત્રી દ્વારા કરાયેલાં અપમાનને કારણે સ્પેચિયલ નિવૃત્તિ’ લઈ રહ્યો હોવાનું કારણ દર્શાવ્યું છે. થપ્પડ મારનાર CISFની મહિલા કર્મચારી કુલવિંદર કૌર હતી. કંગનાને થપ્પડ મારવાની ઘટના બનવા પાછળનું એક કારણ ખેડૂત આંદોલન હતું. વાસ્તવમાં જે CISF મહિલા કર્મચારીએ કંગનાને થપ્પડ મારી છે, તે ગુસ્સો આજથી પાંચ વર્ષ પહેલાનો, એટલે કે 2020નો છે. તે વખતે કંગનાએ ખેડૂત આંદોલનની પોસ્ટર લેડી તરીકે પ્રખ્યાત થયેલી એક વૃદ્ધ મહિલા અંગે વાંધાજનક દ્વિવટ કરી હતી. આ વૃદ્ધ મહિલાનું નામ મોહિંદર કૌર હતું. વળી ગયેલી કમર હોવા છતાં તેઓ ખેડૂત આંદોલનનો ઝંડો લહેરાવતા-લહેરાવા ચાલતા રહ્યા હતા. કંગના રણોતે આંદોલન કરી રહેલી જે મહિલાનું અપમાન કર્યું હતું તે CİSF મહિલા કર્મચારીની માતા હતા અને તેણે પણ જાહેરમાં જ માતાના અપમાનનો બદલો લીધો હતો. અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ અને યુકેનના વોલોદિમીર ઝેલેન્સ્કી વચ્ચે ગઈ કાલે વ્હાઇટ હાઉસમાં થયેલી મુલાકાત અંતે ઉગ્ર દલીલોમાં પરિણમી હતી. દુનિયા બે દેશોના વડા વચ્ચે જાહેરમાં રણોતે સાથે બનેલી બોઈને સ્તબ્ધ થઈ ગઈ હતી. ટ્રમ્પે યુકેઇનના વડા ઝેલેન્સ્કીનું

તો અપમાનનો બદલો લેવા માટે લોકો તકની રાહ જોઈગીભર બોતા હોય છે. હિમાચલ પ્રદેશની મંડી બેઠક પરની ભાજપ (BJP)

યુરોપિયન યુનિયનનાં નેતાઓની શિખરવાર્તા

૨૬ જૂન, ૨૦૨૫ના રોજ બ્રસેલ્સ ખાતે યુરોપિયન યુનિયનના ૨૭ સભ્ય દેશોના વડા ત્રણ મુદ્દે ચર્ચા કરી ભાવિ કાર્યક્રમ નક્કી કરવા માટે મળ્યા. આમાંનો પહેલો મુદ્દો હતો રશિયા ઉપર લાદવામાં આવેલ પ્રતિબંધો, બીજો મુદ્દો અમેરિકન ટેરિફ અને એનાથી ઊભી થતી વિડંબણાઓનો કઈ રીતે સામનો કરવો અને ત્રીજો મુદ્દો મધ્ય-પૂર્વમાં ચાલી રહેલી અથડામણોમાં એમના મતનું વજન પડે તે એજન્ડા તેમની સામે હતો. નાટોની અતિ મહત્વની શિખરવાર્તા બાદ તરત જ આ નેતાઓ બ્રસેલ્સમાં મળ્યા જ્યાં એમણે સંરક્ષણ ખર્ચમાં જંગી વધારો તેમજ ટ્રમ્પ સાથેના મતભેદોનું શક્ય તે સમાધાન શોધવા માટેનો પ્રયાસ કર્યો.

યુકેનિયન પ્રમુખ ઝેલેન્સ્કી વિડિયો કોન્ફરન્સથી જોડાયા. અમેરિકાના નેતૃત્વ હેઠળ કામ કરતી નાટોએ યુકેનની પ્રાથમિકતાને ટોચની અગ્રતા આપવાનું બંધ કર્યું છે. આમ છતાંય રશિયા દ્વારા યુકેન પર થઈ રહેલા હુમલા બાબત EU દેશોએ ગંભીર ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી. જો કે કેટલાક EU સભ્યો રશિયા ઉપરના પ્રતિબંધો ચાલુ રાખવાનો એટલા માટે વિરોધ કરે છે, કારણ કે આનાથી ઊર્જાના ભાવોમાં મોટો વધારો થશે એવું એમનું માનવું છે. ટ્રમ્પના ટેરિફના મુદ્દે વાટાઘાટો ચાલી રહી છે. ટ્રમ્પે સ્પેનને સંરક્ષણ ખર્ચ પાછળ પૂરતી ફાળવણી નથી થતી એ બદલ ઠપકો આપતાં કહ્યું

ટ્રમ્પના ટેરિફના મુદ્દે વાટાઘાટો ચાલી રહી છે. ટ્રમ્પે સ્પેનને સંરક્ષણ ખર્ચ પાછળ પૂરતી ફાળવણી નથી થતી એ બદલ ઠપકો આપતાં કહ્યું

જટિલ, મહેનત અને મસમોટાં તંત્રો માગી લેતી અને રાજ્યો પ્રમાણે બદલાતી અગાઉની વેચાણવેરા વ્યવસ્થાને આધારે કેન્દ્ર સરકાર થનારી આવકનું યોગ્ય આકલન કરી શકતી ન હતી. નવી વ્યવસ્થામાં ભ્રષ્ટાચાર કે ગેરરીતિઓ નથી થતી. નવી વ્યવસ્થામાં ભ્રષ્ટાચારથી જ ખદબદતી હતી. જીએસટી બાદ સરકારને જે આવક થાય છે તેનું વધુ વ્યવસ્થિત આકલન થઈ શકે છે અને ખર્ચનું બજેટ ગોઠવવામાં પણ વધુ મદદરૂપ બને છે.આ આવક દર વરસે ક્રમશઃ અને વ્યવસ્થિતપણે વધી રહે છે તેના પરથી દેશના વિકાસદરનું પણ ઠીક ઠીક અનુમાન લગાવી શકાય છે.

વરસ 2024ના જૂન મહિનામાં જીએસટીનું કલેકશન 174 લાખ કરોડનું થયું હતું. તે વરસ 2025ના જૂન મહિનામાં વધીને 185 લાખ કરોડ રૂપિયાનું થયું હતું જે લગભગ સવા હેટકાની વૃદ્ધિ સૂચવે છે.

ગયા મંગળવારે સત્તાવાર આંકડા પ્રગટ કરાયાં તે મુજબ ગયા એપ્રિલ મહિનામાં વિક્રમસંજ્ઞક 237 લાખ કરોડ રૂપિયાનું કલેકશન થયું હતું. લોકો પ્રવાસે નીકળે, વેકેશનમાં પ્રસંગો યોજે, તે માટેની એપ્રિલની સરખામણીમાં કલેકશન થતીને 201 લાખ કરોડ રૂપિયાનું થયું હતું. આ અનિશ્ચિતતાને કારણે જૂન મહિનાના આંકડા પણ ઓછા આવશે. એક સારી વાત એ સામે આવી છે કે નાગાલેન્ડ, સિક્કિમ, ત્રિપુરા, લક્ષદ્વીપ અને લદાખ જેવાં

સરેઆમ અપમાન કર્યું હતું. આ દ્રશ્ય બોઈને દુનિયાના લોકો સ્તબ્ધ થઇ ગયા હતાં. અને ઝેલેન્સ્કી તરફ લોકોની લાગણી આપોઆપ બેવા મળી હતી. એટલે કોઇનું જાહેરમાં અપમાન થાય તે પણ દુનિયા પસંદ કરતી નથી.

ટ્રમ્પે ખુલ્લેઆમ આરોપ લગાવ્યો હતો કે ઝેલેન્સ્કી શાંતિ ઘરછતા નથી અને બો તેઓ સમાધાન નહીં કરે તો અમેરિકા આ યુદ્ધમાંથી બહાર થઈ જશે. ટ્રમ્પે એવો પણ દાવો કર્યો હતો કે યુકેન એ રશિયા સામે જંગમાં જીત હાંસલ કરી શકે તેમ નથી.

ટ્રમ્પે ઝેલેન્સ્કી પર અમેરિકા અને અમેરિકી લોકોનો અનાદર કરવાનો પણ આરોપ લગાવ્યો હતો. જ્યારે ઝેલેન્સ્કીએ વારંવાર કહ્યું હતું કે, અમે ગેરેટી સાથે યુદ્ધવિરામ ઘરછીએ છીએ. ટ્રમ્પ અને ઝેલેન્સ્કી વચ્ચે જ્યારે ઉગ્ર ચર્ચા થઈ રહી હતી એ દરમિયાન અમેરિકામાં યુકેનનાં રાજદૂત ઓકસાના માર્કરોવા અતિશય તણાવમાં હતાં.

ઓવલ ઓફિસના આ વિડિયોમાં યુકેનનાં રાજદૂત પોતાનો હાથ માથા અને ચેહરા પર રાખીને બેઠાં હતાં. ઓકસાના ઓવલ ઓફિસમાં બંને નેતાઓની નજીક જ બેઠાં હતાં અને તેમની આ ચિંતાને સમગ્ર વિશ્વના મીડિયાએ પોતાના કેમેરામાં કેદ કરી

હતું કે, આવું ચાલુ રહેશે તો ટેરિફ વધશે. ફ્રાન્સના પ્રમુખે ટ્રેડવોર શરૂ કરવા માટે ટ્રમ્પની ટીકા કરી હતી. યુરોપિયન નેતાઓ મધ્યપૂર્વમાં ચાલી રહેલ યુદ્ધની અસરો બાબત ચિંતિત છે અને ઈરાન સાથે એના ન્યૂક્લિયર પ્રોગ્રામ સંબંધે ડિપ્લોમેટિક વાટાઘાટો કરીથી શરૂ

તેમ છે.

બીજી બાજુ, ઈઝરાયલ ગાઝામાં જે નરસંહાર કરી રહ્યું છે તે સામે પગલાં લેવા માટે EU દેશોમાં મતભેદ છે અને તેઓ આ મુદ્દે ઈઝરાયલની તરફેણ કે વિરુદ્ધમાં વહેંચાયેલા છે. આ બાબતે સ્પેનના વડા પ્રધાન સાન્ચેએ કહ્યું હતું કે

અમેરિકા જે રીતે નાટોમાંથી ખસી જવા માગે છે અને યુકેનને હળવાશથી લેવાનું કહે છે, તે જોતાં આવનાર સમયમાં ચીન, રશિયા, ઉત્તર કોરિયાથી ઈરાન સુધીની ધરી દ્વારા ઊભાં થતાં જોખમો અને સલામતી અંગેની ચિંતાઓને નજરઅંદાજ કરી શકાય તેમ નથી

કરવાના મતના છે. આ સામે ટ્રમ્પ ઈરાન જ્યાં સુધી કાયમી ધોરણે તેનો અણુશસ્ત્રોનો કાર્યક્રમ છોડી ન દે ત્યાં સુધી ઈરાનને કોઈ પણ પ્રકારની રાહત આપવાના મતના ચિંતાનો વિષય એટલા માટે છે કેમ કે ઈરાન જો પાછું બેઠું થઈ જાય તો બે-એક વર્ષ જેટલા ટૂંકા ગાળામાં એ અણુશસ્ત્રોનું ઉત્પાદન કરી શકે

ગાઝાના નરસંહાર બદલ યુરોપિયન યુનિયને ઈઝરાયલ સાથેના તમામ કરારો રદ કરી દેવા જોઈએ. એમણે યુરોપિયન યુનિયનની ડિપ્લોમેટિક સેવાઓ દ્વારા તાજેતરમાં તૈયાર કરવામાં આવેલ માનવ અધિકાર નીતિઓને ટાંકીને કહ્યું હતું કે, ઈઝરાયલ માનવ અધિકારોનો ભંગ કરી રહ્યું છે અને એના ઉપરની જવાબદારીઓને પાળવું નથી.

લીધી હતી.

ઝેલેન્સ્કી બંને દેશો વચ્ચે કિંમતી ખનિજોના કરાર માટે અમેરિકા પ્રવાસે ગયા હતા, પરંતુ આ સમાધાન હવે ખોરંબે ચડી ગયું છે.

ટ્રમ્પે ઝેલેન્સ્કીને કહ્યું કે, યુકેન હાલમાં મોટી મુસીબતમાં છે અને તે રશિયા સાથે યુદ્ધ જીતી નહીં શકે.

આ દરમિયાન ટ્રમ્પે એવું પણ કહ્યું, યુકેન મોટી મુસીબતમાં છે. તમે તેને જીતી શકવાના નથી. પરંતુ બો તમે અમારી સાથે હશો, તો તમારી પાસે આમાંથી બહાર નીકળવાની તક છે.

બેઠકમાં ટ્રમ્પે યુદ્ધ દરમિયાન યુકેનને આપવામાં આવેલી સહાય મુદ્દે વાત કરી. ટ્રમ્પે કહ્યું, અમે તમને 350 બિલિયન ડોલર આપ્યા છે. અમે તમને લશ્કરી સાધનો આપ્યાં છે. બો અમે લશ્કરી સહાય ન આપી હોત, તો આ યુદ્ધ બે અઠવાડિયામાં સમાપ્ત થઈ ગયું હોત.

ટ્રમ્પે કહ્યું, બો હું તમને બંનેને (રશિયા અને યુકેન) વચ્ચે નહીં લાવું, તો તમે ક્યારેય યુદ્ધવિરામ કરી શકશો નહીં.

તમે પુતિનને નફરત કરો છો. સામેની તરફથી પણ પસંદ કરવા જેવી કંઈ બાબત નથી. તમે ઘરછો છો કે હું કઠોર બનું, તો પછી હું દુનિયાના બીજી કોઈ પણ વ્યક્તિ કરતાં કઠોર બની શકું છું. પણ તમે આવી રીતે કોઈ ડોલ બ કરી શકો.

યુરોપિયન યુનિયનની ઈઝરાયલ સાથેની સહકાર માટેની સંધિ વ્યાપાર સંબંધોનો પાયો નક્કી કરે છે. એટલે EU ઈઝરાયલ સાથેના એના વ્યાપાર ઉપર પ્રતિબંધો લાવે તો એના થકી ઈઝરાયલને ચોક્કસ ગૂંબાળામણ થાય. ઈઝરાયલના સદ્દનસીબે યુરોપિયન યુનિયનના ૨૭ સભ્ય દેશો આ મુદ્દે એકમત નથી એટલે ઈઝરાયલ ઉપર લગામ કસવામાં આવે તેવી કોઈ શક્યતા દેખાતી નથી. સરવાળે આ બધામાંથી સર્વસ્વીકૃત હોય એવો સાર શું નીકળે છે તે જોવાનું રહે

છે. એ પણ સમજવા જેવું છે કે આ આખાય એજન્ડામાં સંરક્ષણ અને સલામતીનો મુદ્દો છવાયેલો રહ્યો. અમેરિકા જે રીતે નાટોમાંથી ખસી જવા માગે છે અને યુકેનને હળવાશથી લેવાનું કહે છે, તે જોતાં આવનાર સમયમાં ચીન, રશિયા, ઉત્તર કોરિયાથી ઈરાન સુધીની ધરી દ્વારા ઊભાં થતાં જોખમો અને સલામતી અંગેની ચિંતાઓને નજરઅંદાજ કરી શકાય તેમ નથી. એક છાપ એવી પણ ઊભી થઈ રહી છે કે, એક સમયે અમેરિકાના ગાઢ સાથીઓ ગણાતા યુરોપિયન યુનિયનના દેશો ટ્રમ્પની ટેરિફ મેમ્બર અન્ય નીતિઓને કારણે અમેરિકાની દૂર જઈ રહ્યા છે. હજુ આ શરૂઆત એક નાની તિરાડ જેવી છે, એ આવનાર ભવિષ્યમાં સંધાઈ જશે કે વિસ્તરીને મોટી ખાઈ બનશે તે તો સમય જ કહેશે.

• આ લેખમાં પ્રગટ થયેલાં ચિત્રાણે લેખકનાં પોતાના છે.

ચર્ચાપત્ર

charchapatra@gujaratmitra.in

એરપોર્ટ પર પણ બુલડોઝર ફેરવાયું એમ લાગે છે

શ્રેષ્ઠ ડીટેક્શન ઈજનેર છે. રોજ સવારે 30-40 મિનિટ ઝડપથી ચાલવું. ત્યાર બાદ પ્રાણાયામ, કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમની ક્રિયા કરો. થોડી સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઈઝ પણ કરો. 10 મિનિટ ધ્યાનમાં બેસો. ચા, દૂધ કે કોફી સાથે હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટ કરવો. (મોટમીલ, એગ, ફળગાવેલા મગ, એક ફુટ, પાંચ બદામ-કાજુ-પીસ્ટા, અખરોટ) ભોજનમાં ફાઈટ-ફેટી ફૂડ લેવાનું ટાળી. સેમ્યુરેટડ ફેરવાળો ખોરાક (ધી, માખણ-મલાઈ-હોલ મીલ્ક વ.) ન લેવો. ફાસ્ટ ફૂડથી દૂર રહો. સાંજનું ડીનર 7-8 વાગ્યામાં લઈ લેવું. (ખાસ કરીને વયસ્કોએ, ડીનર ૭ થી ૮ વચ્ચે પાણી પીવું. ડાખાબિડસ બીપી જેવા રોગો માટે તમારા ફેમિલિ ડોક્ટરના સંપર્કમાં રહેવું, વર્ષમાં એક વખત હેલ્થ ચેકઅપ કરાવો. સવારે અને રાત્રે બ્રશ કરવું. વૃદ્ધ લોકોએ સોફા પર બેસી ન રહેતા પસંદગી રહેવું. નવું નવું વાંચતો રહો. નવું શીખતો રહો. ઘરના કામકાજમાં મદદ કરવી. ઘણું જાતે કરો, ઘણું જતું કરો.’

શિકાગો - ડૉ. કિરીટ એન. દુમસિયા

આ પ્રજાવાણીને કોણ સાંભળશે?

જેવી રેડિયાની સ્ત્રીય ઓન કરીએ કે, ઘણાક આકાશવાણીનું અમદાવાદ, સમાચાર, નરેન્દ્ર મોદી આજે જવા રવાના થશે. વગેરે સાંભળવા મળે. થોડા સમય પછી, થોડો સમય ગીત-સંગીત વાગે અને અચાનક જ ફરી સમાચાર શરૂ, પેલું અડધું ગીત બંધ ન કોઈ સમાચાર રજૂ કરવાની જાહેરાત આ સીલસીલો આખો દિવસ-રાત ચાલુ જ રહે છે. અરે, ભારી રેડિયો લાખો સંગીતપ્રેમીઓ માટેનું સરળ અને સસ્તું સાધન છે. સરસ પ્રાનાં ફિલ્મી ગીતો, વાતો, સંગીતના કાંકમો આ તણાવપૂર્ણ જિંદગીમાં કેવી રાહત આપે છે. મન જૂમી ઊઠે અને તન ઊભી ઊઠે ત્યારે જ, વિલન જેવા સમાચાર ટપકી પડે, પણ બિચારું આકાશવાણી પણ કું શરું? ઉપરથી ઓડિય હોય તેનો અમલ કર્યે જ છુટકો, એવું જ પોલીસ ટ્રાફિક કંટ્રોલ કરતી નથી. ફક્ત બેસીને મોબાઈલ જોયા કરે અને વાતો કર્યા કરે છે. દરરોજ નાના મોટા અક્સ્માતો અહીં થતાં જ રહે છે. કોઈ ટ્રાફિકના મોટા સાહેબો ધ્યાન આપતા નથી. શું પોલીસ ડિપાર્ટમેન્ટ કોઈ મોટા અક્સ્માતની રાહ જોઈ રહ્યું છે? સાંજના સમયે પણ આ જ સમસ્યા છે. ટ્રાફિક પોલીસ સાંજના સમયે હોય છે પરંતુ વ્યવસ્થિત ટ્રાફિક કંટ્રોલ કરતી નથી. ગુજરાત ગેસ સર્કલ અગત્યનું ટ્રાફિક જંજશન હોવા છતાં અહીં ટ્રાફિક સિગ્નલની કોઈ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી નથી તો આ માટે યોગ્ય પગલાં લેવા માટે વિનંતી.

રંદેર રોડ, સુરત - ગિરીશ દેસાઈ

ત્રણસો હોય કે તેર, અમને કશો પડે ના ફેર

દારુણ વિમાન દુર્ઘટનાને હજુ માંડ પંદર દિવસ પૂર્ણ નહોતા થયા. આ નિયતિએ નિર્મિત, અક્સ્માત કદાચ વિમાન સેવાના ઈતિહાસમાં સૌથી મોટો હતો અને દાયકાઓ સુધી એને પ્રજા નહિ ભૂલી શકે અને જેમણે સ્વજનો ગુમાવ્યાં એની વ્યથા તો અર્વણનીય છે. આવા સંજોગોમાં જાણે કશું જ નથી બન્યું એ રીતે અમદાવાદમાં દર વર્ષની જેમ રથયાત્રા નીકળી એ બતાવે છે કે એક માણસ તરીકે આપણે કેટલી હદે સંવેદનશીલતા ગુમાવી બેઠાં છીએ. આ રથયાત્રા પરંપરાગત ધાર્મિક અને વર્ણથી નીકળે છે એટલું સ્વીકાર્ય માનીએ તો પણ એને કશા ખોટા આંબંધર વિના સાદાઈથી આ વર્ષે કાઢી શકાતે. આ લખાણ કોઈની ઉપર દોષારોપણ કર્યા વિના એટલી તો નોંધ આપણને એના ધાર્મિક સંસ્થાઓ બધા ઊણાં ઊતર્યા છે એનો ઈનકાર થઈ શકે એમ નથી.

સુરત

પ્રભાકર ઘોળકિયા

તંદુરસ્તી જાળવવા શું કરશો?

હાલના વિશ્વમાં દરેક મનુષ્ય વ્યસ્ત અને ત્રસ્ત છે. આ બધી સમસ્યામાં અને સંઘર્ષ ભરેલા વાતાવરણમાં સ્વાસ્થ્ય તો જાળવવું જ પડશે. પણ કઈ રીતે જાળવીશું? તેના સીધા સાદા અને સરળ ઉપાયો આપે છે. રાત્રે વહેલાં સૂઈ જવું અને સવારે વહેલાં ઊઠી જવું. શોયક્રિયા અને નિત્યક્રમ પતાવીને એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં 1 લીટી નીચોલી લેવું, તેમાં એક ચમચી મધ, થોડોક આદુનો રસ અને મરીનો ભૂકો નાખી પી જવું, આ

પ્રભાકર ઘોળકિયા

તંદુરસ્તી જાળવવા શું કરશો?

હાલના વિશ્વમાં દરેક મનુષ્ય વ્યસ્ત અને ત્રસ્ત છે. આ બધી સમસ્યામાં અને સંઘર્ષ ભરેલા વાતાવરણમાં સ્વાસ્થ્ય તો જાળવવું જ પડશે. પણ કઈ રીતે જાળવીશું? તેના સીધા સાદા અને સરળ ઉપાયો આપે છે. રાત્રે વહેલાં સૂઈ જવું અને સવારે વહેલાં ઊઠી જવું. શોયક્રિયા અને નિત્યક્રમ પતાવીને એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં 1 લીટી નીચોલી લેવું, તેમાં એક ચમચી મધ, થોડોક આદુનો રસ અને મરીનો ભૂકો નાખી પી જવું, આ

સુરત

અબ્દુલ્લા એ. હાફેઝઝ

એરપોર્ટ પર પણ બુલડોઝર ફેરવાયું એમ લાગે છે

શ્રેષ્ઠ ડીટેક્શન ઈજનેર છે. રોજ સવારે 30-40 મિનિટ ઝડપથી ચાલવું. ત્યાર બાદ પ્રાણાયામ, કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમની ક્રિયા કરો. થોડી સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઈઝ પણ કરો. 10 મિનિટ ધ્યાનમાં બેસો. ચા, દૂધ કે કોફી સાથે હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટ કરવો. (મોટમીલ, એગ, ફળગાવેલા મગ, એક ફુટ, પાંચ બદામ-કાજુ-પીસ્ટા, અખરોટ) ભોજનમાં ફાઈટ-ફેટી ફૂડ લેવાનું ટાળી. સેમ્યુરેટડ ફેરવાળો ખોરાક (ધી, માખણ-મલાઈ-હોલ મીલ્ક વ.) ન લેવો. ફાસ્ટ ફૂડથી દૂર રહો. સાંજનું ડીનર 7-8 વાગ્યામાં લઈ લેવું. (ખાસ કરીને વયસ્કોએ, ડીનર ૭ થી ૮ વચ્ચે પાણી પીવું. ડાખાબિડસ બીપી જેવા રોગો માટે તમારા ફેમિલિ ડોક્ટરના સંપર્કમાં રહેવું, વર્ષમાં એક વખત હેલ્થ ચેકઅપ કરાવો. સવારે અને રાત્રે બ્રશ કરવું. વૃદ્ધ લોકોએ સોફા પર બેસી ન રહેતા પસંદગી રહેવું. નવું નવું વાંચતો રહો. નવું શીખતો રહો. ઘરના કામકાજમાં મદદ કરવી. ઘણું જાતે કરો, ઘણું જતું કરો.’

શિકાગો - ડૉ. કિરીટ એન. દુમસિયા

આ પ્રજાવાણીને કોણ સાંભળશે?

જેવી રેડિયાની સ્ત્રીય ઓન કરીએ કે, ઘણાક આકાશવાણીનું અમદાવાદ, સમાચાર, નરેન્દ્ર મોદી આજે જવા રવાના થશે. વગેરે સાંભળવા મળે. થોડા સમય પછી, થોડો સમય ગીત-સંગીત વાગે અને અચાનક જ ફરી સમાચાર શરૂ, પેલું અડધું ગીત બંધ ન કોઈ સમાચાર રજૂ કરવાની જાહેરાત આ સીલસીલો આખો દિવસ-રાત ચાલુ જ રહે છે. અરે, ભારી રેડિયો લાખો સંગીતપ્રેમીઓ માટેનું સરળ અને સસ્તું સાધન છે. સરસ પ્રાનાં ફિલ્મી ગીતો, વાતો, સંગીતના કાંકમો આ તણાવપૂર્ણ જિંદગીમાં કેવી રાહત આપે છે. મન જૂમી ઊઠે અને તન ઊભી ઊઠે ત્યારે જ, વિલન જેવા સમાચાર ટપકી પડે, પણ બિચારું આકાશવાણી પણ કું શરું? ઉપરથી ઓડિય હોય તેનો અમલ કર્યે જ છુટકો, એવું જ પોલીસ ટ્રાફિક કંટ્રોલ કરતી નથી. ફક્ત બેસીને મોબાઈલ જોયા કરે અને વાતો કર્યા કરે છે. દરરોજ નાના મોટા અક્સ્માતો અહીં થતાં જ રહે છે. કોઈ ટ્રાફિકના મોટા સાહેબો ધ્યાન આપતા નથી. શું પોલીસ ડિપાર્ટમેન્ટ કોઈ મોટા અક્સ્માતની રાહ જોઈ રહ્યું છે? સાંજના સમયે પણ આ જ સમસ્યા છે. ટ્રાફિક પોલીસ સાંજના સમયે હોય છે પરંતુ વ્યવ