લાલ રંગ શરીરને પલ્લવિત કરે છે અને સફેદ-ભૂરો પાયમાલ

આજકાલ પશ્ચિમના દેશોમાં લોકોમાં રેડ લાઈટ થેરાપી (RLT)ની ટ્રીટમેન્ટ લોકપ્રિય બની છે. થેરાપીના એક ભાગ તરીકે લોકો ચહેરા પર LED (લાઈટ-અમિટિંગ ડીઓડ્સ) વડે ચહેરા પર લાલ પ્રકાશ ફેંકે તેવા માસ્ક્સ પહેરે છે. વિજ્ઞાનનો આધાર લઈને કહેવાય રહ્યું છે. કે ત્વચા અને શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે આ એક વાઢકાપ-રહિત નિર્દોષ અને અસરકારક ટ્રીટમેન્ટ છે. આ માસ્કમાંથી લાલ તેમજ નીઅર ઈન્ફ્રારેડ પ્રકાશનાં તરંગો નીકળે છે જે ત્વચા અને શરીરના કોષોને પ્રફુલિત બનાવે છે અને તેઓમાં નવી ચેતના પૂરે છે. તેના પ્રતાપે ખીલ અને ત્વચાની અન્ય બિમારીઓની સારવાર શક્ય બને છે.

વિજ્ઞાનીઓ એક તારણ પર આવ્યા છે કે રાતા પ્રકાશના તરંગો ત્વચાની નીચે ઊંડે સુધી પહોંચે છે અને તેજોમય અને યુવાન ત્વચા બનાવવા માટે જરૂરી એવા ઈલાસ્ટીન, કોલાજન વગેરેના ઉત્પાદનને વેગ આપે છે. તેના થકી ત્વચા મજબૂત પણ બને છે. જૂની કરચલીઓ, ઉંમરને કારણે ત્વચા પર નિકળેલાં દાગો વગેરે દૂર થાય

કબીરા ખડા બજાર મેં
વિન્સી મરચન્ટ

છે. ખીલ અને તેની આસપાસ પેદા થતી રતાશ, સોજા વગેરે મટે છે. ઘણી વખત ભૂરા કે વાદળી પ્રકાશના સંયોજન સાથે પ્રકાશના તરંગોનો ઉપયોગ કરાય છે. જેના કારણે ખીલ પેદા કરતા બેકટેરિયાનો પણ નાશ થાય છે.

અવકાશયાત્રીઓ પર નાસા દ્વારા જે સંશોધનો થયા છે તે મુજબ નીઅર ઈન્ફ્રારેડ તેમ જ લાલ પ્રકાશ વડે શરીરના ટીસ્યુઓ અથાર્ત પેશીઓનો સમુહની રિપેર થવાની કુદરતી પ્રવૃત્તિઓ વેગ આપે છે અને ગડી-ગુમડાઓના નિશાન દૂર કરે છે. લાલ પ્રકાશની થેરાપી વડે શરીરના સોજા અને સોજાને કારણે વરકતી એકિઝમાં (ત્વચાશોધ) સોર્યાસીસ અને લાલ ચકામા અર્થાત સોસાસીઆ દૂર થાય છે.

અમેરિકા અને પશ્ચિમના દેશોમાં દવાઓ અને સારવારો પર નિયંત્રણ રાખતી FDA અને તેના જેવી અન્ય સરકારી એજન્સીઓએ રેડ લાઇટ થેરાપીને માન્યતા આપી છે. સરકારે માન્ય રાખેલા ઘરે વાપરી શકાય તેવા LED માસ્ક પણ બજારમાં મળે છે. જો કે અમુક નિષ્ણાંતો તેને અસરકારક ગણાવતા નથી. અમુક તેને ગિમિક ગણાવે છે.

વાળ ખરી જવા કે દૂર થવાની અમુક પ્રકારની (ખાસ કરીને એન્ડ્રોજિનિક એલોપેસિયા) સમસ્યા દૂર થાય છે. રેડ લાઈટ થેરાપી તાળવાને મળતા લોહીનો પ્રવાહ વધારે છે અને પરિણામે વાળ ઘટ્ટ અને ભરાવદાર બને છે. આ પ્રકારના દાવાઓ નેટ પર થાય છે. પરંતુ તેની અસર બાબતનું સત્ય વ્યક્તિ અને એની શારીરિક પ્રકૃતિ પર નિર્ભર કરે છે.

આ સારવાર માટેના સાધનો ઈન્ફ્રારેડ પ્રકાશનો, લો-લેવલના ચોક્કસ ઈન્ફ્રારેડ વેવલેન્થનો ઉપયોગ કરે છે. ઈન્ફ્રારેડ અને UV પ્રકાશમાં દિવસ -રાત જેવો તફાવત છે. UV લાઈટ્સમાં વધારે રહેવાથી માણસના DNAને નુકશાન પહોંચે છે. ત્વચાનું કેન્સર થઈ શકે છે. જ્યારે રેડ લાઈટ થેરાપી ટૂંકા સમયગાળા માટે અપનાવવામાં આવે તો સલામત છે. યોગ્ય અને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધિતથી અજમાવવામાં આવે તો તે ચામડીને દઝાડતી નથી કે નુકશાન પહોંચાડતી નથી.

અમેરિકા અને પશ્ચિમના દેશોમાં દવાઓ અને સારવારો પર નિયંત્રણ રાખતી FDA અને તેના જેવી અન્ય સરકારી એજન્સીઓએ રેડ લાઈટ થેરાપીને માન્યતા આપી છે. સરકારે માન્ય રાખેલા ઘરે વાપરી શકાય તેવા LED માસ્ક પણ બજારમાં મળે છે. જો કે અમુક નિષ્ણાંતો તેને અસરકારક ગણાવતા નથી. અમુક તેને ગિમિક ગણાવે છે. લાલ પ્રકાશની થેરાપી કદાચ કોઈ અવગણે તો પણ આસમાન તૂટી પડવાનું નથી. સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે આજકાલ જે પ્રકાશનો ફેલાવો વધ્યો છે તે સફેદ અને બ્લુ રંગથી દૂર રહેવું ખૂબ જરૂરી છે.

રસ્તાઓ પરના મોટા ભાગના અકસ્માતો રાત્રિના સમય સર્જાય છે. આમેય ભારતમાં માર્ગ અક્સમાતોનું પ્રમાણ ચિંતાજનક હદે વધ્યું છે. 2022માં ભારતમાં 4,61, 312 રોડ એક્સિડેન્ટ થયા હતા. જેમાં લગભગ 1, 68000 લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા હતા. અપંગ થયાં તે અલગ. રાત્રે અનેક નકારાત્મક પરિબળો એકઠાં થાય છે. અંધારૂ, નિદ્રા, શરાબ, ખરાબ રસ્તા, રસ્તા પર ઠપ થઈ ગયેલાં વાહનો, ક્યારેક વરસાદ, ધુમ્મસ, વગેરે ભેગા થઈને અકસ્માતોને આમંત્રણ આપે છે. તેમાં એક નવું અને વધુ જોખમી પરિબળ ઉમેરાયું છે. તે છે. ફ્લ્ડ લાઈટ જેવો પ્રકાશ ફેંકતી સફેદ અને વાદળી રંગની LED હેડલાઈટ્સ.

અનું પાના 4 પર...

મોહનનો સાથ, યોગીનો વિકાસ

RSSના વડા મોહન ભાગવત અને યુપીના મુખ્ય મંત્રી યોગી આદિત્યનાથ વચ્ચે અયોધ્યામાં થયેલી તાજેતરની બેઠક એ ફક્ત ચૂંટણીલક્ષી આયોજન જ નથી. એક કલાક લાંબી ચર્ચા ભાજપ હાઇકમાન્ડ માટે એક મજબૂત સંકેત છે કે યોગી જ યુપીમાં 2027ની વિધાનસભા ચૂંટણી માટે પાર્ટીના મુખ્ય મંત્રી પદના ચહેરા તરીકે રહેવા જોઈએ. ભાજપ હાઇકમાન્ડની ચૂંટણી પહેલાં યુપીમાં નેતૃત્વમાં ફેરફારનો વિકલ્પ પસંદ કરી શકે છે તેવી અટકળો વચ્ચે આ એક મુલાકાત થઈ છે. એ હવે રહસ્ય નથી રહ્યું કે યોગી આદિત્યનાથ અને મોદી-શાહની જોડી વચ્ચે તણાવપૂર્ણ સંબંધો છે જેના કારણે 2024ની લોકસભા ચૂંટણીમાં યુપીમાં પાર્ટીના પ્રદર્શન પર પ્રતિકૂળ અસર પડી હોવાનું માનવામાં આવે છે. 2019ના પરિણામની તુલનામાં ભાજપની બેઠકોની સંખ્યા અડધી થઈ ગઈ હતી. એ યાદ રાખવા જેવી વાત છે કે છેલ્લી વખત જ્યારે યુપીમાં નિરાશાજનક લોકસભા પરિણામો આવ્યા હતા જેના કારણે મુખ્યમંત્રીને હટાવવાની માંગણી શરૂ થઈ હતી

ઈધર-ઉધરકી
આરતી જેરથ

ત્યારે પણ ભાગવત અને યોગી આદિત્યનાથ એકાએક મળ્યા હતા. રાજ્યમાં પાર્ટીના ઓછા આંકડા માટે યોગી આદિત્યનાથને દોષી ઠરાવતી અટકળો તે બેઠક પછી બંધ થઈ હતી. ભાગવત દ્વારા ભાજપ પ્રમુખ જે પી નડ્ડા કે પાર્ટીના મુખ્ય ચૂંટણી રણનીતિકાર અમિત શાહની હાજરી વિના યોગી આદિત્યનાથ સાથે સીધી મુલાકાત કરવાનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો તે હકીકતને RSS દ્વારા પાર્ટીના ટોચના નેતાઓને બદલે મુખ્યમંત્રી સાથે પરામર્શ કરીને તે રાજ્યને જ ચૂંટણીનો હવાલો સંભાળવાની ચાલ તરીકે જોવામાં આવી રહી છે. ભાજપ સતત ત્રીજી મુદત માટે યુપીમાં જીતવાની આશા રાખે છે. આમ મહત્વપૂર્ણ ચૂંટણીની તૈયારી માટે તાજેતરના અઠવાડિયામાં લખનૌમાં આવી ગતિવિધિઓનો ધસારો જોવા મળ્યો છે. આ બધી બેઠકોમાં RSSના કાર્યકરો અને યોગી આદિત્યનાથ હાજર રહ્યા હતા પણ પાર્ટીના કેન્દ્રીય નેતૃત્વમાંથી કોઈ હાજર નહોતું.

RSS તેમની પાછળ હોવાથી, યોગી ચૂંટણી માટે ઉમેદવારો પસંદ કરવામાં પોતાને મજબૂત રીતે રજૂ કરશે તેવી અપેક્ષા રાખી શકાય છે. તેમણે ફરિયાદ કરી હતી કે લોકસભા ચૂંટણી માટે ટિકિટ વિતરણ દરમિયાન તેમની સાથે સલાહ લેવામાં આવી ન હતી. આ વખતે તેઓ RSSની મદદથી ચૂંટણીમાં સંચાલન કરવાની આશા રાખી રહ્યા છે.

બે બિલાડાની લડાઈમાં વાંદરો ફસાયો

જ્યારે બધાની નજર કર્ણાટકમાં કોંગ્રેસ સરકારમાં ઉકળતા બળવા પર છે, ત્યારે ભાજપમાં પણ એક સમાંતર નાટક ચાલી રહ્યું છે. ભાજપના નેતાઓનો એક વર્ગ રાજ્યના વડા બી.વાય.વિજયેન્દ્રને હટાવવા માટે હાઇકમાન્ડ પર દબાણ કરી રહ્યો છે, જે પહેલી વાર ધારાસભ્ય બન્યા છે. વિજયેન્દ્રનો મુખ્ય દાવો એ છે કે તે ભાજપના સૌથી મોટા કર્ણાટક નેતા, ભૂતપૂર્વ મુખ્યમંત્રી બી વાય યેદિયુરપ્પાના પુત્ર છે. હકીકતમાં, યેદિયુરપ્પાના છુપા બળવાને કારણે, ભાજપ છેલ્લી વિધાનસભા ચૂંટણીમાં કોંગ્રેસ સામે હારી ગયા પછી, અન્ય ભાજપના નેતાઓના ભારે વિરોધ વચ્ચે, હાઇકમાન્ડે તેમના પુત્રને રાજ્યનો પ્રમુખ તરીકે નિયુક્ત કરીને અસંતુષ્ટ નેતા સાથે શાંતિ કરી હતી. જ્યારે આ પગલાથી યેદિયુરપ્પાને સંતોષ થયો હશે, ત્યારે ત્યારથી પાર્ટીમાં અસંતોષ ફેલાયો છે કારણ કે વિજયેન્દ્રના વિરોધીઓ તેમને હટાવવા માટે વારંવાર દિલ્હીની મુલાકાતો કરી રહ્યા છે. તેઓ તાજેતરમાં દિલ્હીમાં ફરી એકવાર પાર્ટીના વરિષ્ઠ નિર્ણય લેનારાઓને મળ્યા હતા અને પ્રદેશ પ્રમુખ વિરુદ્ધ ફરિયાદોની લાંબી યાદી બનાવી હતી. કોંગ્રેસે બે લડતા નેતાઓ, મુખ્યમંત્રી સિદ્ધારમૈયા અને ડી.કે.શિવકુમાર વચ્ચે કામચલાઉ શાંતિ કરાર કર્યો હોય તેવું લાગે છે. પરંતુ ભાજપમાં ઝઘડો ચાલુ છે. જે કોન્ગ્રેસ ભાગલાથી માત્ર એક ડગલું દૂર છે ને આંશિક રીતે કોંગ્રેસ સરકારને ઉથલાવી પાડવા માટે બીજું ઓપરેશન લોટસનો પ્રયાસ ન કરવાનું કારણ ભાજપની આંતરિક સમસ્યાઓ હોય શકે છે. અહીં વિડંબના એ છે કે ભાજપને કારણે કોંગ્રેસ સરકાર પોતાનો પાંચ વર્ષનો કાર્યકાળ પૂર્ણ કરી શકે છે.

પત્નીની પતિ-પરિવાર સાથે રહેવાની ઈચ્છા શું ગુનો છે?

ભાવનગરમાં એકાએક હવામાં ઓગળી ગયેલી ત્રિપુટી એટલે મમ્મી નયના, દિકરી પૃથા અને દિકરા ભવ્ય વિશેની બધી તપાસ, પૂછપરછ, સીસીટીવી ફૂટેજમાંથી ચપટીક જાણકારી મળી. હા, ફરિયાદી પતિ શૈલેષ ખાંભલાના મોબાઈલ ફોનમાંથી થોડી પણ

મહત્ત્વની વિગતો મળી. નયના ભાગી ગઈ હોય તો કોઈકે ક્યાંક જોઈ હોય અને અપહરણ થયું હોય તો ત્રણેયને ઘરમાં રાખીને આધારકાર્ડ થોડા કઢાવે? એ તો ત્રિપુટીને હેમખેમ છોડવા માટે ખંડણીની રકમ માંગે, માંગેને માંગે જ.

હરીફરીને એક નામ અને એક વ્યક્તિનો ચહેરો પોલીસ સમક્ષ આવતો હતો- શૈલેષ ખાંભલાનો. ત્રણ જણાને ગાયબ થવાને દિવસો વીતતા જતા હતા. ક્યાંક વધુ વિલંબ જીવલેણ નિવડે તો? પોલીસે વિચાર્યું કે હવે શૈલેષની પૂછપરછ કરવી પડશે, એમ બરાબરની ને આકરી પૂછપરછ. અત્યાર સુધી ખચાટ-લાચાર પતિ અને પિતાની ઈમેજનો સહારો હતો પણ હવે એ પોલીસને શકમંદ લાગવા માંડ્યો હતો.

પરંતુ પૂછપરછ કરવા માટે શૈલેષ મળ્યો નહીં. એ ભાવનગરમાં નહોતો ક્યાંય શું એનું ય અપહરણ થઈ ગયું? સવાલ વિચિત્ર અને અસંભવ લાગે પણ કુછ ભી હો સકતા હૈ. અંતે પોલીસે એને સુરતથી ઝડપી લીધો.

ક્રાઈમ કોડ
પ્રફુલ શાહ

પોલીસ સામે મોઢું ખોલવા સિવાય કોઈ રસ્તો બચ્યો નહીં, ત્યારે શૈલેષ ખાંભલાએ કબૂલાત કરવા માંડી. આની પોલીસે જાહેર કરેલી વિગતો મુજબ કિસ્સો કંઈક આ પ્રમાણે બન્યો હતો.

નયના બંને બાળકો સાથે દિવાળીના વેકેશનમાં આવી ત્યારે તેણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જણાવી દીધું કે હવે અમારે એકલા નથી રહેવું. સુરત પાછા ફરવાને બદલે તે બાળકો સાથે પતિ પાસે ભાવનગરમાં રહેવા માંગતી હતી. પરંતુ શૈલેષ ઈચ્છતો હતો કે તેઓ સુરતમાં એના માતા-પિતા પાસે રહે. ખૂબ દલીલો, ઉગ્ર ચર્ચા થઈ પણ બેમાંથી એકેય પોતાનો એકડો છોડ્યો નહીં. ચાર-પાંચ દિવસ સુધી આ એકનીએક બાબત પર માથાકૂટ થઈ પણ કોઈ બીજાની વાત સ્વીકારવા તૈયાર ન થાય.

ચાર દિવસની ભેજાફોડીથી શૈલેષ કંટાળી, ખૂબ રોષે ભરાયો. તેના મનમાં કંઈક આકાર લેવા માંડ્યુ હતું કે જેથી આ સમસ્યાનો નિવેડો આવી જાય કાયમ માટે. પાંચમી નવેમ્બરે શૈલેષ નયના બેડરૂમમમાં સૂતા હતા સવારે સાત વાગ્યે ‘ગુડ મોર્નિંગ’ કહેવા-કરવાને બદલે ફરી જોરદાર કંકાસ શરૂ થયો. શૈલેષે ઉશ્કેરાઈને બેડ પાસેનું ઓશિકું ઉઠાવીને નયનાના મોઢા પર દાબી દીધું. રોષ અને જોશ વધારતા તેણે ઓશિકું દાબી રાખ્યું ને નયનાના શ્વાસોશ્વાસ ચાલતા બંધ થઈ ગયા.

આ જોઈને આઘાત પામવા કે ભૂલ સમજવાને બદલે તે ઊભો થયો- જાણે એ હેવાનમાં પલટાઈ ગયો હોય એમ બાજુના રૂમમાં ગયો. ત્યાં બંને માસૂમ સવારની મીઠી નિંદર માણતા હતા. તેણે સૌથી પહેલા નવ વર્ષના ભવ્યનું મોઢું ઓશિકાથી દબાવી દીધું. આટલું ઓછું હોય એમ 13 વર્ષની પૃથાની પણ એ જ હાલત કરી.

પતિ પિતામાંથી શૈતાન બની ગયેલો શૈલેષ નિરાંતે બેઠો. સાત વાગ્યા બાદ ગણતરીની મિનિટોમાં વ્હાલસોયાઓનાં ખાત્મો કર્યા બાદ હવે એ લાશના નિકાલ વિશે વિચારવા માંડ્યો. હવે જે વિગત બહાર આવે છે એનાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આ ટ્રિપલ મર્ડર ક્ષણિક આવેશનું પરિણામ નહોતા, બલ્કિ આયોજનપૂર્વકનું ભયંકર કાવતરું હતું. તેણે અગાઉથી બે ખાડા ખોદાવી રાખ્યા હતા. હવે એ લાશ ખાડામાં મૂકવા અને એના પર માટી નખાવવાની વેતરણમાં લાગી ગયો. વન ખાતાના કર્મચારીઓ પાસે ખોદાવેલા ખાડા સુધી એક પછી એક લાશને લઈ ગયો. મોટા ખાડામાં નયનાની અને નાના ખાડામાં પૃથા-ભવ્યની લાશ નાખી દીધી. પછી એના પર ગાદલું અને એક નકામું બારણું મૂકી દીધું.

આટલા કામ આટોપી સવારે 8.30 વાગ્યે એ ઘરેથી નીકળી ગયો. ભાવનગરમાં જ રહેવા છતાં રાતે ઘરે ન આવ્યો. છેક 7 નવેમ્બરે તેણે પરિવારજનો લાપતા થયાની પોલીસને જાણ કરી. 12 નવેમ્બર સુધી રોજેરોજ ઓફિસે જતો હતો. જાણે કઈ ન બન્યું હોય. બારમી પછી રજા મૂકીને સુરત ચાલ્યો ગયો.

પોલીસ શૈલેષ ખાંભલાના કોલ રેકોર્ડસને આધારે રેન્જ ફોરેસ્ટ ઓફિસર ગિરીશ વાણિયા સુધી પહોંચી. ગિરીશભાઈએ જણાવ્યું કે શૈલેષે છઠ્ઠી નવેમ્બરે સવારે ફોન કરીને માટી મોકલવાની માંગણી કરી હતી. આને પગલે વાણિયાનો ડ્રાઈર અજય રાઠોડ અને ડમ્પરવાળો કુલદીપસિંહ માટી લઈને ગયા. માટી ક્યાં નાખવાની છે

નયના બંને બાળકો સાથે દિવાળીના વેકેશનમાં આવી ત્યારે તેણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જણાવી દીધું કે હવે અમારે એકલા નથી રહેવું. સુરત પાછા ફરવાને બદલે તે બાળકો સાથે પતિ પાસે ભાવનગરમાં રહેવા માંગતી હતી

એમ ફોન પર પૂછાતા શૈલેષે જગ્યા બતાવવાને બદલે પોતે આવે છે એમ જણાવ્યું. શૈલેષે પહોંચીને સૂચના આપી કે ડમ્પર થોડા પાછળ લઈ જાઓ. સાથો સાથ ત્યાં ખાડા પાસે સાપ હોવાથી દૂર જ રહેવા કહી દીધું.

બંને ખાડામાં માટી નખાવી દીધા બાદ શૈલેષે સૂચના આપી કે પછી આ જમીનને સમથળ કરાવવાની પણ સૂચના આપી હતી. આ બધા માહિતીને પગલે તર્ક અને શંકાને આધારે 16મી નવેમ્બરે પોલીસે બે પંચ વીડિયોગ્રાફ અને એક્ઝિક્યુટિવ મેજિસ્ટ્રેટને હાજર રાખીને બંને ખાડા ખોદાવ્યા તો અંદરથી ત્રણેય લાશ મળી આવી. પણ આટલેથી ન ચાલે. ખાંભલા કુટુંબીજનો પાસે લાશની ઓળખવિધિ કરાવી.

આ અકલપ્ય ઘટનાથી વ્યથિત થયેલા શૈલેષના પિતા બચુભાઈ ખાંભલાએ સરકાર અને પોલીસને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં વિનંતી કરી હતી, ‘ફુલ જેવા માસૂમ બાળકો અને મારી પુત્રવધૂની હત્યાથી મારો આખો પરિવાર દુઃખી છે. શૈલેષને કડકમાં કડક સજા થવી જોઈએ.’’

એક સવાલ હજી ફુંફાડા મારે છે કે આ હત્યા ક્ષણિક આવેશનું પરિણામ હતું? પિતા બચુભાઈ ખાંભલાએ શા માટે આ તપાસને માત્ર શૈલેષ સુધી સીમિત ન રાખવાની માગણી કરી? પોલીસની ચાર્જશીટ કે હત્યાના ખટલામાં કોઈ નવો ફણગો ફૂટશે?

(સંપૂર્ણ)