વડા પ્રધાન મોદીની ઇથોપિયા મુલાકાતનું મહત્ત્વ

ટાઈમ લાઈન
-સંજય વોરા

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં બદલાતાં રાજકીય સમીકરણો વચ્ચે ભારત, ગ્લોબલ સાઉથમાં એક લીડર તરીકે ઊભરી આવ્યું છે અને પૂર્વ આફ્રિકન રાષ્ટ્ર ઈથોપિયા પણ ભારતના આ મિશનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ભારતના વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી 16-17 ડિસેમ્બરે ઈથોપિયાની મુલાકાત લેવાના છે. પશ્ચિમ એશિયાઈ રાષ્ટ્ર જોર્ડન અને ઓમાન પછી ગ્લોબલ સાઉથની ધરી રચવાની ચર્ચાઓ વચ્ચે વડા પ્રધાન મોદીની ઈથોપિયાની મુલાકાતે નોંધપાત્ર જિઓ-પોલિટીકલ મહત્ત્વ મેળવ્યું છે. આ વર્ષે વડા પ્રધાન મોદીની મોટો વેપાર ભાગીદાર છે. આશરે 650 ભારતીય કંપનીઓ પાસે ઈથોપિયામાં 5 અબજ ડોલરનું રોકાણ કરવાનાં લાઈસન્સ છે, જેમાંથી અંદાજે 3 અબજ ડોલરનું રોકાણ થઈ ચૂક્યું છે. આ રોકાણો કૃષિ અને ઉત્પાદનથી લઈને માળખાગત સુવિધા વિસ્તરણ અને સેવા ક્ષેત્ર સુધીનાં છે. વાણિજ્ય મંત્રાલય અનુસાર, 2023-24માં ભારતે ઈથોપિયામાં 48.96 કરોડ ડોલરના માલની નિકાસ કરી હતી, જ્યારે ઈથોપિયામાંથી 8.19 કરોડ ડોલરના માલની આયાત કરી હતી. વડા પ્રધાન મોદી આ વર્ષે આફ્રિકન દેશો ઘાના અને નામિબિયાની મુલાકાત લઈ ચૂક્યા છે અને ગયા મહિને જ ચર્ચા દરમિયાન બંને નેતાઓએ સંસદીય સંબંધો અને ભાગીદારીને મજબૂત બનાવવા તેમજ વેપાર અને રોકાણ, સંરક્ષણ, માહિતી ટેકનોલોજી, કૃષિ, માળખાગત સુવિધા, યુવા કૌશલ્ય અને લોકો વચ્ચેના સંપર્કોને વિસ્તૃત કરવા પર ભાર મૂક્યો હતો.

ઈથોપિયા આજે પણ પોતાનો પરંપરાગત કેલેન્ડર ઈથોપિયન કેલેન્ડર અથવા ગીજ કેલેન્ડરનો ઉપયોગ કરે છે. આ કેલેન્ડરમાં 12 નહીં, પણ કુલ 13 મહિના હોય છે. અહીંના 12 મહિના દરેકમાં 30 દિવસના હોય છે, જ્યારે 13મો મહિનો સામાન્ય વર્ષમાં 5 દિવસનો અને લીપ વર્ષમાં 6 દિવસનો હોય

આફ્રિકાની આ ત્રીજી મુલાકાત હશે. વડા પ્રધાનની આફ્રિકન દેશોની વારંવાર મુલાકાતો ગ્લોબલ સાઉથના નેતા તરીકેની તેમની સ્થિતિને મજબૂત બનાવી શકે છે. ઈથોપિયાને 2023 માં BRICS માં પ્રવેશ આપવામાં આવ્યો હતો, જેમાં ભારતે મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી હતી. તાજેતરના વર્ષોમાં BRICS એક વૈશ્વિક પ્લેટફોર્મ તરીકે ઉભરી આવ્યું છે, જેને અમેરિકા એક મોટા પડકાર તરીકે જુએ છે. BRICSના સભ્ય દેશો અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ માટે આગ્રહી નથી, કારણ કે તેઓ BRICSને ગ્લોબલ સાઉથ માટે યુરોપ અને અમેરિકાના હરીફ તરીકે આકાર લેવાની સંભાવના જુએ છે, જે દુનિયામાં ઊભા કરાયેલા અમેરિકાના વર્ચસ્વ માટે સીધો ખતરો છે.

ઈથોપિયા એક પૂર્વ આફ્રિકન દેશ છે, જેને હોર્ન ઓફ આફ્રિકા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે એક ભૂમિગત દેશ છે, જેની રાજધાની એડિસઅબાબા છે. 2024 માં તેની વસ્તી 13 કરોડને વટાવી ગઈ હતી. ઈથોપિયા એક ખ્રિસ્તી બહુમતી ધરાવતો દેશ છે, જેમાં બે તૃતીયાંશથી વધુ વસ્તી આ સમુદાયની છે. વધુમાં, લગભગ 31 ટકા મુસ્લિમો પણ છે. ઈથોપિયા નાઈજીરીયા પછી આફ્રિકાનો બીજો સૌથી વધુ વસ્તી ધરાવતો દેશ છે અને તેનું અર્થતંત્ર સૌથી ઝડપી ગતિએ વિકાસ કરી રહ્યું છે. 2023-24 માં તેનો વિકાસ દર 8.1 ટકા હોવાનો અંદાજ હતો. જો કે, તે આફ્રિકાના સૌથી ગરીબ દેશોમાંનો એક છે, જેની માથાદીઠ આવક ફક્ત 1,000 ડોલરની આસપાસ છે.

આજે, ભારત ઈથોપિયાનો ત્રીજો સૌથી મોટો રોકાણ ભાગીદાર અને બીજો સૌથી

વડા પ્રધાન મોદીએ ગયા મહિને જોહાનિસબર્ગમાં G20 સમિટ દરમિયાન તેમના ઇથોપિયન સમકક્ષ અબીય અહેમદ સાથે દ્વિપક્ષીય ચર્ચા કરી હતી. નોંધનીય છે કે ઇથોપિયન વડા પ્રધાન અબીય અહેમદ ગ્લોબલ સાઉથના ખ્યાલમાં ભારતના નેતૃત્વની સૌથી વધુ હિમાયત કરનારા વ્યક્તિ છે

તેઓ G-20 સમિટ માટે દક્ષિણ આફ્રિકા પાછા ફર્યા હતા. ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે જોહાનિસબર્ગમાં યોજાયેલી G20 સમિટનો બહિષ્કાર કર્યો હતો, જે કદાચ ગ્લોબલ સાઉથ માટે ભારતના વધતા સમર્થનથી તેમની નારાજગીને કારણે હતો.

વડા પ્રધાન મોદીએ ગયા મહિને જોહાનિસબર્ગમાં G20 સમિટ દરમિયાન તેમના ઈથોપિયન સમકક્ષ અબીય અહેમદ સાથે દ્વિપક્ષીય ચર્ચા કરી હતી. નોંધનીય છે કે ઈથોપિયન વડા પ્રધાન અબીય અહેમદ ગ્લોબલ સાઉથના ખ્યાલમાં ભારતના નેતૃત્વની સૌથી વધુ હિમાયત કરનારા વ્યક્તિ છે. 2024 માં તેમણે વડા પ્રધાન મોદીની અધ્યક્ષતામાં ત્રીજી વોઈસ ઓફ ધ ગ્લોબલ સાઉથ સમિટમાં ભાગ લીધો હતો અને ગયાં વર્ષે બીજી વોઈસ ઓફ ધ ગ્લોબલ સાઉથ સમિટના લીડર્સ સેશનમાં ભાગ લીધો હતો. જોહાનિસબર્ગમાં અબીય અહેમદ સાથેની છે. આ કારણે ઈથોપિયા દુનિયાના અન્ય દેશોથી આશરે 7 વર્ષ 3 મહિના પાછળ ચાલે છે. ઈથોપિયા અને દુનિયાના બાકીના દેશોમાં સાત વર્ષનો તફાવત ઈસુ ખ્રિસ્તના જન્મની ગણતરીના તફાવતને કારણે છે. દુનિયાના બધા ખ્રિસ્તી દેશો ઈસુ ખ્રિસ્તનો જન્મ 1 ઈસુ સનમાં માનતા હોય છે, જ્યારે ઈથિયોપિયન ઑર્થોડોક્સ ચર્ચ અનુસાર ઈસુ ખ્રિસ્તનો જન્મ ઈસુ સન પૂર્વે 7 વર્ષે થયો હતો. આ કારણે અહીંનું નવું વર્ષ દર વર્ષે 11 સપ્ટેમ્બરે ઉજવાય છે. આ તહેવારને એન્કૂટાટાશ કહેવામાં આવે છે, જેનો અર્થ થાય છે દાગીનાનો ઉપહાર. રસપ્રદ વાત એ છે કે અહીં ક્રિસમસ 25 ડિસેમ્બરે નહીં, પરંતુ 7 જાન્યુઆરીએ ઉજવાય છે. ઈથોપિયા માત્ર સમય માટે જ નહીં, પરંતુ દુનિયાના અન્ય દેશોથી અલગ તેના ઈતિહાસ અને સંસ્કૃતિ માટે પણ વિશેષ જાણીતું છે. આ એ એકમાત્ર આફ્રિકન દેશ છે, જેને ક્યારેય કોઈ યુરોપીય શક્તિએ વસાહત નથી બનાવ્યો. આજે પણ અહીં ઉપવાસ, શાકાહારી ભોજન, પ્રાચીન ચર્ચ અને પરંપરાગત વૈવિધ્ય ગૌરવરૂપ ગણાય છે.

ભારત અને ઈથોપિયા વચ્ચેનો વર્તમાન સંબંધ ત્રણ સદીઓ જૂનો છે. 19મી સદીના અંતમાં ઈથોપિયામાં સ્થળાંતર કરનારા મોટા ભાગના ભારતીય વસાહતીઓ ગુજરાતથી આવ્યા હતા.

વસાહતી સમયગાળા દરમિયાન હજારો ગુજરાતી શિક્ષકો ઈથોપિયાની શાળાઓમાં ભણાવતા હતા. તેમની હાજરી દૂરના ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં પણ ફેલાઈ હતી અને તેમની પ્રતિભાએ તેમને નોંધપાત્ર માન આપ્યું હતું. આજે પણ ભારત ઈથોપિયાના શિક્ષણમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવવાનું ચાલુ રાખે છે, જેમાં લગભગ 150 ભારતીય મૂળના પ્રોફેસરો ઉચ્ચ શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં કાર્યરત છે.

ડ્રામા થેરાપીની એક ઐતિહાસિક ક્ષણઃ
ડ્રામા થેરાપીનો આધુનિક જન્મદ્વિતીય વિશ્વ યુદ્ધ બાદ થયો હતો, યુદ્ધથી પરત ફરેલા સૈનિકો માટે બનેલા થિયેટરના મંચ પર.

યુદ્ધ પછી હજારો સૈનિકો PTSD, Guilt, દુઃખ અને અસ્તિત્વ જેવા સંકટમાંથી પસાર થઇ રહ્યા હતા. ત્યારે અમેરિકાના કેટલીક હોસ્પિટલોએ એક આનોખો પ્રયોગ કર્યો સૈનિકોને તેમના પોતાના અનુભવ પર આધારિત નાનકડા નાટક લખવા, રોલ-પ્લે કરવાનો અને અન્ય સૈનિકો સામે પર્ફોર્મ કરવાનો મોકો આપ્યો.

પરિણામ આ પ્રમાણે હતાઃ

- ●ઘણા સૈનિકોને પહેલી વાર પોતાના ભાવનાઓને સ્વર મળ્યો.

જ્યારે બીજા સૈનિકો તેમની સ્ટોરી પર પર્ફોર્મ કરતા, ત્યારે તેમને પોતાના દુઃખને બહારથી જોવા મળ્યું જે થેરાપીનું સૌથી અસરકારક ક્ષણ સાબિત થયું.

- ●ઘણા સૈનિકોએ રડી પડ્યા, હસ્યા, ગળે મળ્યા અને તેમની નિંદ્રા, વર્તન અને હિંસક ટ્રિગર્સ ધીમે ધીમે ઓછા થવા લાગ્યા.

આ પ્રયોગ એટલો સફળ ગયો કે 1960ના દાયકામાં તેને સત્તાવાર નામ મળ્યું Drama Therapy.

અભિનય દ્વારા આરોગ્ય અને આત્મ-વિકાસનું વિજ્ઞાન એટલે ડ્રામા થેરાપી

કર્ટનકોલ
- ગિરિશ સોલંકી

આજના સમયમાં માનસિક આરોગ્ય વિશેની ચર્ચા પહેલા કરતાં ઘણી ખુલ્લી અને સ્વીકાર્ય બની છે. પરંપરાગત થેરાપી પદ્ધતિઓની સાથે સાથે સર્જનાત્મક કલા-આધારિત ઉપચાર પણ ઝડપથી લોકપ્રિય બની રહ્યા છે. એમાંથી જ એક ઉદ્ભવતું અને વિશ્વભરમાં સ્વીકાર પામતું ક્ષેત્ર છે. ડ્રામા થેરાપી અભિનય, રોલ-પ્લે, સ્ટોરી ટેલિંગ, સર્જનાત્મકતા અને થિયેટરના માધ્યમથી માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને સંતુલન પ્રાપ્ત કરવાનું એક શક્તિશાળી સાધન છે.

શું છે ડ્રામા થેરાપી?
સરળ ભાષામાં કહીએ તો, ડ્રામા થેરાપી એ થિયેટર ટેકનિકનો ઉપયોગ કરીને અંતરની પીડા, આત્મવિશ્વાસની સમસ્યાઓ, ડિપ્રેશન, ચિંતા, સામાજિક અસમંજસપણું અથવા જીવનના કઠિન તબક્કાઓને સમજીને તેને વ્યક્ત અને હીલ કરવા માટેની સારવાર છે. હોસ્પિટલોથી લઈને શાળાઓ, માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્રો, બાળ સંરક્ષણ સંસ્થાઓ, જેલ, રિહેબ કેન્દ્રો અને કોર્પોરેટ ઓફિસો સુધી, તેનો ઉપયોગ વિશાળ પ્રમાણમાં થાય છે.

ઈતિહાસઃ અભિનયથી ઉપચાર સુધીનો વિકાસ
ડ્રામા અને ઉપચારનો સંબંધ પ્રાચીન ગ્રીસથી જોવા મળે છે. જ્યાં એરિસ્ટોટલ 'કેથાર્સિસ' દ્વારા હૃદયની શુદ્ધિની વાત કરતા હતા. પરંતુ થિયેટરનો સીધો થેરાપ્યુટિક ઉપયોગ 19મી સદી પછી જ શરૂ થયો. 20મી સદીમાં વિવિધ દેશોમાં અનેક નાટ્યકર્મીઓ અને માનસિક આરોગ્ય નિષ્ણાતોએ એકસાથે પણ સ્વતંત્ર રીતે ડ્રામા થેરાપીના બીજ વાવ્યા. હોલેન્ડમાં પ્લે થેરાપી અને યુવા કાર્યકરો દ્વારા સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓને આરોગ્ય સાથે જોડવાની શરૂઆત થઈ. ઈંગ્લેન્ડમાં 1960ના દાયકાની નાટક-શિક્ષણ ચળવળ, હીથકોટ અને ગ્રોટોવ્સ્કી જેવા પ્રયોગશીલ નાટ્યકારોની અસર અને 'રેમિડિયલ ડ્રામા'ની વિચારસરણી આ ક્ષેત્રની પાયાની ઈંટ બની. સ્ટેનિસ્લાવસ્કીની ઈમોશનલ ટ્રુથ, આર્ટોડની નોન-વર્બલ એક્સપ્રેશન અને ગ્રોટોવ્સ્કીના પુઅર થિયેટરે ડ્રામા થેરાપીના આધુનિક સ્વરૂપને ઘડ્યું.

આજ દુનિયાભરના અનેક દેશોમાં યુએસ, કેનેડા, યુરોપ, ઈઝરાયેલ, ક્રોએશિયા, હોંગકોંગડ્રામા થેરાપીના શૈક્ષણિક કોર્સ અને વ્યાવસાયિક એસોસિયેશનો કાર્યરત છે.

ડ્રામા થેરાપી કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

ડ્રામા થેરાપી ઘણી મુખ્ય પ્રક્રિયાઓ પર આધારિત છે. તેમાંનું બે પ્રાથમિક તત્વો છેઃ

1. પ્રોજેક્ટિવ આઈડેન્ટિફિકેશન જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની અનકહી, અદ્રશ્ય, દબાયેલી લાગણીઓને કોઈ પાત્ર અથવા રોલ મારફતે અનુભવે છે.
2. ડ્રામેટિક ડિસ્ટન્સિંગ Metaphor અથવા કહાણીના માધ્યમથી વ્યક્તિ પોતાની સમસ્યાને થોડા અંતરથી જોઈ શકે છે, જેથી તેને સમજવી અને બદલવી સરળ બને છે.

માનસિક દબાણ, ટ્રોમા, શરમ, ક્રોધ કે ભય જેવી ભારે લાગણીઓને સીધું જ સ્વીકારવું મુશ્કેલ હોય છે. પરંતુ, સ્ટેજ પર પાત્ર તરીકે બોલતી વખતે એ જ લાગણીઓ 'સેફ' લાગી શકે છે. આ 'સેફ ડિસ્ટન્સ' અંદરના તોફાનને બહાર આવતા મદદ કરે છે.

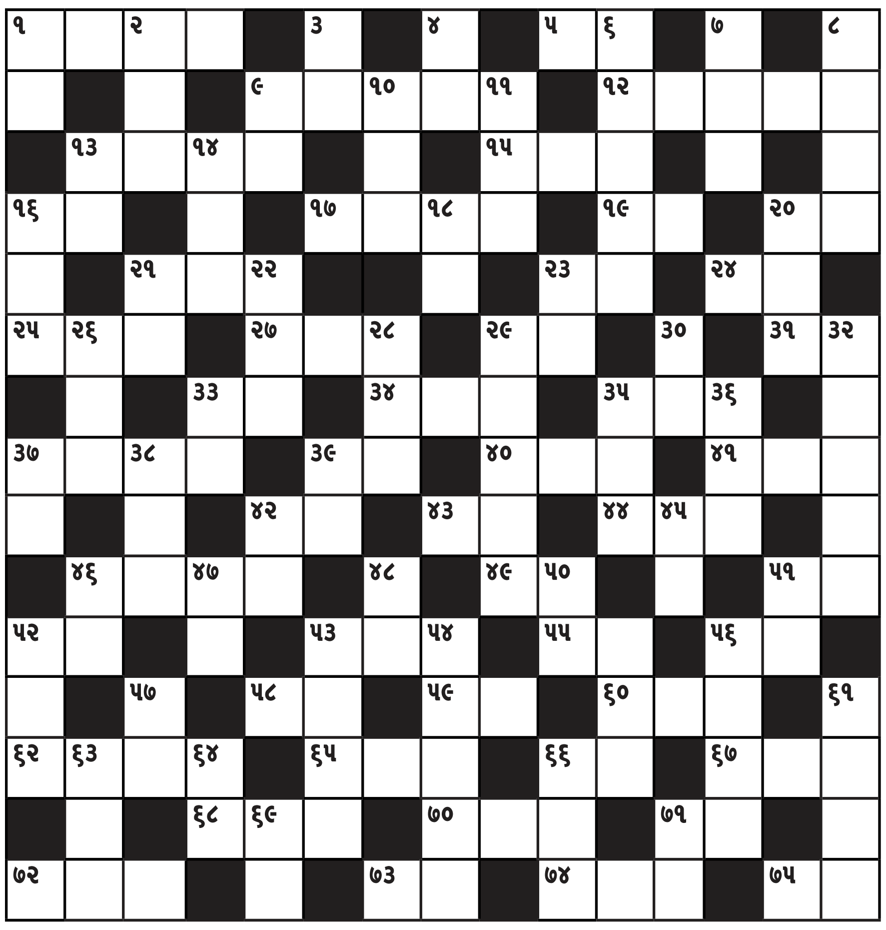
સરળ ભાષામાં કહીએ તો, ડ્રામા થેરાપી એ થિયેટર ટેકનિકનો ઉપયોગ કરીને અંતરની પીડા, આત્મવિશ્વાસની સમસ્યાઓ, ડિપ્રેશન, ચિંતા, સામાજિક અસમંજસપણું અથવા જીવનના કઠિન તબક્કાઓને સમજીને તેને વ્યક્ત અને હીલ કરવા માટેની સારવાર છે

ડ્રામા થેરાપીનું ભવિષ્ય
ભારતમાં પણ છેલ્લા વર્ષોમાં થિયેટર-આધારિત હીલિંગ વર્કશોપ, કાઉન્સેલિંગ, સ્કૂલ પ્રોગ્રામ્સ અને વેલનેસ સેન્ટરોમાં આ પદ્ધતિ પ્રચલિત થઈ રહી છે. ડ્રામા થેરાપી એક સર્જનાત્મક અને અસરકારક વિકલ્પરૂપે ઉભરી રહી છે.

ડ્રામા થેરાપીઅને અભિનયના ઉપયોગ દ્વારા ઉપચારાત્મક ફાયદો
- દબાયેલી લાગણીઓ વ્યક્ત થાય છે
- આત્મવિશ્વાસ અને સંવાદ ક્ષમતા વધે.
- ટ્રોમા, ગ્રીફ, ડિપ્રેશન અને એન્ઝાયટીમાં ખાસ ફાયદાકારક
- ક્રિએટિવિટી દ્વારા મનનું ભારણ હળવું થાય

ટૂંકમાં ડ્રામા થેરાપી માત્ર ઉપચારનું માધ્યમ નથી, પરંતુ સાથે સાથે પોતાને ઓળખવાની, ભાવનાઓને સમજવાની અને અંદરની ગૂંચવણને ગૂંથવાની એક સર્જનાત્મક રીત છે.

શબ્દ સાપ્તાહિકી
– અરવિંદ એસ. મારૂ



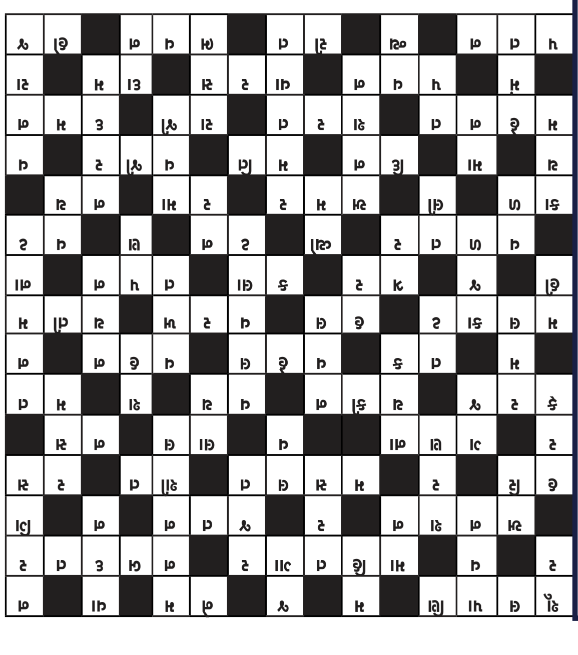
આડી ચાવી

1. હાથમાં ત્રિશૂળ ધરાવનાર શંકર (4)
5. નિશાન, આશય (2)
9. જાણીતું, વાકેફ (5)
12. નઠારું, નીચ (5)
13. ઉપવાસ (4)
15. માવજત, સાચવણી (3)
16. શ્રીવિષ્ણુ (2)
17. સાથે મળીને થતી વિચારણા (4)
19. ઠંડું, ટાઢુ (2)
20. ફળો વગેરેનો પ્રવાહી (2)
21. ગણતરી (3)
23. પુત્ર (2)
24. રગ, વલણ (2)
25. કર્તવ્ય (3)
27. વિશ્વાસ (3)
29. ઉમ્મર (2)
31. અભિપ્રાય (2)
33. અનુકૂળ વખત (2)
34. એક જાતની માછલી (3)
35. વહેવું તે, વહેણ (3)
37. મદ સ્પિત (4)
39. નિર્ણય, ઉકેલ (2)
40. સોના ચાંદીનું છેક પાતળું પતરું (3)
41. અનાથ બાળક (3)
42. મસ્ત, ધરાયેલું (2)
43. કસબ, હુન્નર (2)
44. સૂર્ય (3)
46. બદલો, વટાવ (4)
49. એક વજન (2)
51. ટેક, આબરૂ (2)
52. સમય, વખત (2)
53. મરે નહિ એવું (3)
55. સુંદર સ્ત્રી (2)
56. સારું વર્તન (2)
58. દિવસ, દહાડો (2)
59. અક્કલ, બુધ્ધિ (2)
60. પ્રધાન (3)
62. શ્રમ, જહેમત (4)
65. હોડ, બોલી (3)
66. ખુશ, પ્રસન્ન (2)
67. દબાવવું તે, પીડવું તે (3)
68. વાયુ, હવા (3)
70. મરનારની મિલકતનો હકદાર (3)
71. કિંમત, મૂલ્ય (2)
72. પડતી, નાશ (3)
73. પ્રકાર (2)
74. રહેઠાણ, મકાન (3)
75. પાણીનો કુંડ (2)

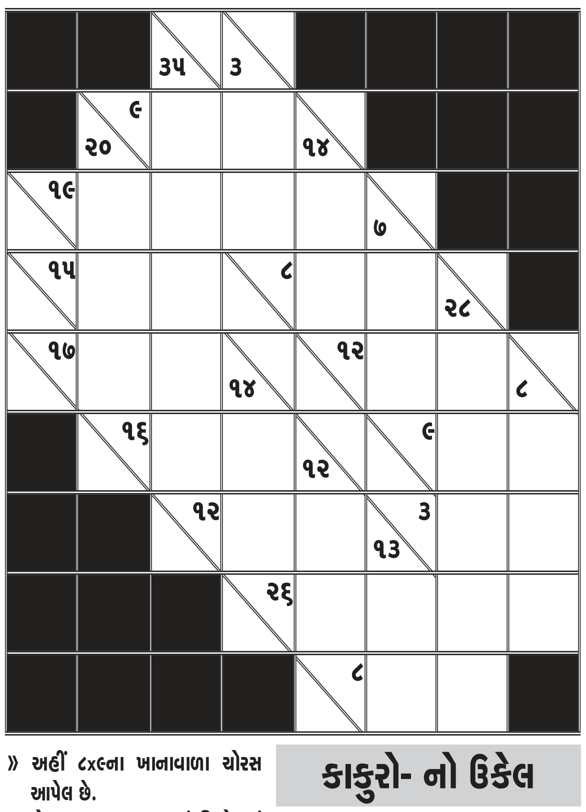
ઊભી ચાવી

1. બહાદુર, શૂરવીર (2)
2. શુધ્ધ, પવિત્ર (3)
3. પૃથ્વી (2)
4. સ્થળ, જગ્યા (2)
6. ચિંતન કરવાનાં સ્વભાવવાળું (5)
7. વગાડવું તે (3)
9. આદર, સન્માન (2)
10. પાણી પીવાની ઈચ્છા (3)
11. રૂપાનું, ધોળાશ પડતું (3)
13. દુશ્મન (2)
14. રક્ષણ, આશય (3)
16. શબ્દ, બોલ (3)
18. શ્રી રામનો પુત્ર (2)
20. પ્રથા, ધારો (3)
21. હાથી (2)
22. સરદાર, આગેવાન (3)
23. આગ, બળતરા (2)
26. પાસા ફેંકીને ભવિષ્ય જોવાની વિદ્યા (3)
28. નવલું, આશ્ચર્યકારક (3)
29. વલોપાત, સળવળાટ (5)
30. રસ્તો (2)
32. જુસ્સો, અધીરાઈ (5)
33. કાંઠો, કિનારો (2)
35. સમય (3)
36. આંખ (3)
37. એક નદી (2)
38. મેશ (3)
39. પ્રત્યક્ષ (2)
42. તાજું (2)
45. પ્રતિજ્ઞા (2)
46. યુક્તિ, આંટો (2)
47. ઝીણા તલ (2)
48. આકાશ (2)
50. પુરુષ (2)
51. આયુષ્ય, ઉમ્મર (2)
52. હંમેશ (3)
53. ન ખાવું તે (4)
54. સાવ સહેલી વાત (5)
56. તદ્દન (4)
57. સન્માન (2)
61. વનનો રાજા સિંહ (4)
63. માગશરને પોષ મહિનાની ઋતુ (3)
64. તપસ્ચર્યા (2)
66. ગધેડો (3)
69. જંગલનું (2)
71. આપવું તે (2)

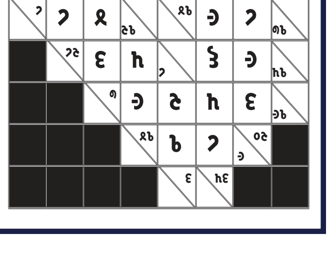
શબ્દ સાપ્તાહિકી ઉકેલ



કાકુરો



» 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 બીજી વખત ઉપયોગ કરવો નહિ (એક જ સંખ્યામાં)

→ આડી લાઇન
↓ ઊભી લાઇન

કાકુરો- નો ઉકેલ