મિલિટરી અને સોશ્યલ મીડિયા પોલિસીઃ એક સમગ્રલક્ષી અવલોકન

બોર્ડર
કેપ્ટન શૂરવીર સિંહ

તાજેતરમાં જ ભારત સરકારે મિલિટરી પર્સોનલ માટે નવી સોશ્યલ મીડિયા પોલિસી જાહેર કરી છે. આમ જોવા જઈએ તો એમાં નવું કહેવાય એવું ખાસ કંઈ નથી. ભારતીય લશ્કરની સોશ્યલ મીડિયા પોલિસી લગભગ 2020થી પ્રમાણમાં ઘણી કડક રહી છે. પરંતુ હવે છેલ્લા લગભગ 5-6 વર્ષમાં સોશ્યલ

મીડિયાની ભૂમિકા બદલાઈ છે ત્યારે ભારતીય લશ્કર માટે પણ મીડિયા પોલિસીમાં તાજેતરમાં કેટલાક ફેરફાર કર્યા છે. આ ફેરફારમાં મુખ્ય વાત X (અગાઉનું ટ્વીટર) અને ઈન્સ્ટાગ્રામ પર આવતી પોસ્ટને માત્ર જોઈ શકવા અને તેને લાઈક અથવા તેના પર કોમેન્ટ ન કરી શકવાની બાબતનો સમાવેશ થાય છે. લશ્કરી જવાનો અને અધિકારીઓને મળેલી આ છૂટ કેટલી મહત્ત્વની છે તે સમજવા માટે આપણે 2020થી અમલી એવી મિલિટરી સોશ્યલ મીડિયા પોલિસીની 10 પોઈન્ટમાં એક ઝલક સૌપ્રથમ મેળવીએ.

તાજેતરમાં જેમાં ઉપરોક્ત બદલાવ આવ્યો છે એવી 2020થી અમલી ભારતની મિલિટરી સોશ્યલ મીડિયા પોલિસીના 10 પોઈન્ટ્સ કંઈક આ મુજબ છેઃ

1. રાષ્ટ્રીય સુરક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને અને બિનસત્તાવાર અને બિનઅધિકૃત છતાં કંઈક અંશે સંવેદનશીલ અને ખતરનાક કહેવાય તેવી માહિતીનો પ્રસાર રોકવા માટે ભારતની મિલિટરી સોશ્યલ મીડિયા પોલિસી ઘણી કડક બનાવવામાં આવી છે.
2. જુલાઈ, 2020માં ભારતીય લશ્કરે ફેસબુક, ઈન્સ્ટાગ્રામ અને ટિકટોક સહિતની કુલ 89 સોશ્યલ મીડિયા એપ્સ ખાસ કરીને તે સમયે ચીન સાથે ચાલતા સરહદી તણાવને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રતિબંધિત કરી હતી. એ સમયનો માહોલ જોતાં રાષ્ટ્રીય સુરક્ષાની દૃષ્ટિએ સંવેદનશીલ ગણાતી માહિતી ખોટી રીતે, ખોટા હાથમાં જતી રોકવાનો એકમાત્ર હેતુ આ પ્રતિબંધ પાછળ હતો.
3. એ સમયે વાણી સ્વાતંત્ર્યનો મુદ્દો આગળ ધરીને ભારતીય લશ્કરના આ પ્રતિબંધને દિલ્હી હાઈકોર્ટમાં પડકારાયો હતો ત્યારે દિલ્હી હાઈકોર્ટે પણ રાષ્ટ્રીય સુરક્ષાને સર્વોપરી ગણીને લશ્કર તરફથી મૂકાયેલા આ પ્રતિબંધને યોગ્ય ઠેરવીને બહાલ કર્યો હતો. આ જ પોલિસી વધતા-ઓછા અંશે આજે પણ ચાલુ છે.
4. આ પોલિસીના અસરકારક અમલ માટે લશ્કરે લશ્કરના જ કેટલાક ઉચ્ચ અધિકારીઓને આ નીતિના ભંગ સંદર્ભે સામાન્ય વોર્નિંગ અને સામાન્ય સજાથી માંડીને સખતમાં સખત સજા કરવા સુધીની સત્તાઓ આપી છે.
5. ભારતીય લશ્કર આ નીતિનો અમલ કેટલી સખત રીતે કરે છે તે વ્યવહારુ રીતે દર્શાવતું એક સેવાનિવૃત્ત લેફ્ટનન્ટ કર્નલનું ઉદાહરણ સમજવા જેવું છે. આ સેવાનિવૃત્ત લેફ્ટનન્ટ કર્નલે એક પોડકાસ્ટમાં પોતાના મિલિટરી યુનિફોર્મ સાથે હિસ્સો લીધો હતો. આ બાબત ધ્યાનમાં આવતાં ભારતીય લશ્કરે તેની સામે લશ્કરી ધોરણો અનુસાર સોશ્યલ મીડિયાના દુરુપયોગનો કેસ કર્યો હતો અને તે દ્વારા એ દર્શાવ્યું હતું કે સેવાનિવૃત્તિ પછી પણ સોશ્યલ મીડિયા સંદર્ભે મિલિટરી યુનિફોર્મનું ગૌરવ જાળવવું અને તે અંગેના નિયમો પાળવા કેટલા મહત્ત્વના છે.
6. લશ્કરી અધિકારીઓ અને જવાનો સતત મિલિટરી સોશ્યલ મીડિયા પોલિસીને અનુસરે તે માટે લશ્કરે આ સંદર્ભે દેખરેખ રાખનારું એક આખું સ્વતંત્ર આંતરિક તંત્ર પણ બનાવ્યું છે.
7. સોશ્યલ મીડિયાના ઉપયોગ પરના લશ્કરના

આ પોલિસીના અસરકારક અમલ માટે લશ્કરે લશ્કરના જ કેટલાક ઉચ્ચ અધિકારીઓને આ નીતિના ભંગ સંદર્ભે સામાન્ય વોર્નિંગ અને સામાન્ય સજાથી માંડીને સખતમાં સખત સજા કરવા સુધીની સત્તાઓ આપી છે

આ કડક નિયંત્રણોને પડકારવાના કાયદેસરના પ્રયાસો અત્યારસુધી અનેક વખત થઈ ચૂક્યા છે છતાં લગભગ દર વખતે વિવિધ અદાલતોએ સોશ્યલ મીડિયા પરનાં આવાં નિયંત્રણો જરૂરી હોવાનું કારણ આગળ ધરીને આવા કાયદેસરના પ્રયાસોને પણ માન્ય રાખ્યા નથી અને દર વખતે લશ્કર તરફથી આ સંદર્ભે મૂકાયેલાં નિયંત્રણો બહાલ કર્યાં છે.
8. ભારતના સંરક્ષણ મંત્રાલયે પણ સંવેદનશીલ

માહિતી પરનું નિયંત્રણ મજબૂત બનાવવા માટે લશ્કરને બેજવાબદાર રીતે ખોટી માહિતી ફેલાવતા અને એ રીતે જાણ્યે-અજાણ્યે દેશની સુરક્ષા સામે ખતરો ઊભો કરતાં સોશ્યલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સને નોટિસ આપવાથી માંડીને તેમને બંધ કરવાની ફરજ પાડવા સુધીની અને એ રીતે આ આખી પ્રક્રિયા સુચારુ રીતે ચલાવવાની સીધી સત્તા લશ્કરને આપી છે.
9. જોકે લશ્કરે સત્તાવાર અને વિશ્વસનીય કમ્યુનિકેશન માટેની વૈકલ્પિક ચેનલ્સ પણ સમાંતરે ઊભી કરી જ છે તે સ્વીકારવું પડે એમ છે. જેના અંતર્ગત પ્રમાણમાં વધુ સુરક્ષિત સોશ્યલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ અને સ્વદેશી એપ્સના ઉપયોગને ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે. આમાં રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા સાથે બાંધછોડ ન કરવાનો અને સંવેદનશીલ માહિતી સાથે છેડછાડ ન કરવાનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ હોય છે.
10. બદલાતા સમયની જરૂરિયાતો અને બદલાતી ટેકનોલોજી સાથે સમયાંતરે આ પોલિસીનું મૂલ્યાન અને પછી તે મૂલ્યાંકનના આધારે તેમાં જરૂરી ફેરફારો થતાં જ રહે છે, જેથી રાષ્ટ્રીય સુરક્ષાના મામલે સમય સાથે કદમ મિલાવીને આગળ વધી શકાય.

ભારતની 2020ની આ મૂળભૂત પોલિસી પરથી એ સમજી શકાય છે કે આ મામલે આરંભમાં જે પરિવર્તનની વાત કરી તે કેટલું મહત્ત્વનું છે.

ભારત ઉપરાંત અમેરિકા અને ઈઝરાયેલ એવા દેશો છે જે પોતાના લશ્કર માટે એક ચોક્કસ પ્રકારની સોશ્યલ મીડિયા પોલિસીને અનુસરે છે. અમેરિકામાં ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ડિફેન્સની આ અંગેની એક ચોક્કસ નીતિ હેઠળ આર્મી સ્ટોરી કહેવા માટે સોશ્યલ મીડિયાના સત્તાવાર ઉપયોગની પરવાનગી આપવામાં આવે છે પણ લશ્કરી અધિકારીઓ અને જવાનોના પર્સનલ સોશ્યલ મીડિયા એકાઉન્ટ્સ બનાવવા અને પછી તેને મેઈનન્ટેઈન કરવા બાબતે એક ચોક્કસ માર્ગદર્શિકા અનુસરવી ફરજિયાત હોય છે જેથી ગમે ત્યારે આવનારા પર્સનલ સોશ્યલ મીડિયા એકાઉન્ટ્સ પરના સત્તાવાર પ્રતિબંધોથી બચી શકાય. એ જ રીતે અમેરિકન લશ્કરના ઓફિશિયલ કમ્યુનિકેશન માટે કયા સોશ્યલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સનો ઉપયોગ થઈ શકે તે અંગે પણ અમેરિકાની આ પર્સનલ સોશ્યલ મીડિયા પોલિસીમાં સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરાયો છે. ઈઝરાયેલની વાત કરીએ તો ઈઝરાયેલમાં અત્યારે એક ઠોસ મિલિટરી સોશ્યલ મીડિયા પોલિસી નક્કી કરવાની બાબતે જાણે અસમંજસ અને સંક્રાંતિકાળની પરિસ્થિતિ પ્રવર્તે છે. આ મામલે ઈઝરાયેલના સ્થાનિક કાયદાકીય નિષ્ણાતોનો મત સમજવા જેવો છે. તેઓ કહે છે કે ઈઝરાયેલની વર્તમાન સોશ્યલ મીડિયા પોલિસી વધુ પડતી કડક છે એટલે તેની કાયદેસરની જોગવાઈઓ વાસ્તવિકતાથી જોજનો દૂર હોય એવી લાગે છે. એટલે ઈઝરાયેલે આ મામલે હજી તો ઘણું કામ કરવાનું છે. •

કાર્તિક-અનન્યાની 'તૂ મેરી મેં તેરા મેં તેરા તૂ મેરી' કોના માટે છે?

ફિલ્મોગ્રાફ
રાકેશ ઠક્કર

ફિલ્મ 'તૂ મેરી મેં તેરા મેં તેરા તૂ મેરી'નું નિર્માણ કરણ જોહરે અન્યો સાથે કર્યું છે અને નિર્દેશન 'સત્યપ્રેમ કી કથા'ના સમીર વિધ્વંશનું છે છતાં એને મુખ્યત્વે કાર્તિક આર્યનની ગણવામાં આવી રહી છે. અનન્યા-કાર્તિકની લોકપ્રિયતાના સહારે નિર્દેશકે વાર્તામાં બહુ મહેનત કરી નથી. પ્લોટ એટલો પાતળો છે કે ક્યારેક એવું લાગે કે કોઈ લાંબો મ્યુઝિક વિડિયો જોઈ રહ્યા છીએ. ભાવનાત્મક રીતે ફિલ્મ નબળી છે. લેખકે કાર્તિક અને અનન્યાના પાત્રોને માત્ર સુંદર બતાવવામાં પર ધ્યાન આપ્યું છે. તેમના સંઘર્ષને ઊંડાણપૂર્વક રજૂ કરવામાં નહીં. અલબત્ત અનન્યા પાંડે ખૂબ જ ગ્લેમરસ અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર લાગી રહી છે. 'પતિ પત્ની ઔર વો' પછી ફરી સાથે આવેલા કાર્તિકનો તેની સાથેનો વિરોધાભાસ હાસ્યના સારા પ્રસંગો ઊભા કરે છે. ખાસ કરીને કાર્તિક જ્યારે પોતાના ટિપિકલ અંદાજમાં અનન્યાને સમજાવવાની કોશિશ કરે છે ત્યારે બંને વચ્ચેની તકરાર જોવા જેવી હોય છે. જેમને લાઈટ હાર્ટેડ એન્ટરટેઈનમેન્ટ અને કાર્તિક-અનન્યાની જોડી ગમતી હોય એમના માટે એક ટાઈમપાસ ફિલ્મ છે. જો કોઈ માસ્ટરપીસની આશા રાખી હશે તો વાર્તાની નબળાઈ ચોક્કસ ખટકશે. ઈન્ટરવલ પછી વાર્તા ગોળ-ગોળ ફરે છે અને ઘણીવાર એવું લાગે છે કે દૃશ્યો માત્ર ફિલ્મની લંબાઈ વધારવા માટે જ રાખવામાં આવ્યા છે. નામ એટલું લાંબુ છે કે ટૂંકમાં અંગ્રેજી અક્ષરો સાથે બોલીએ તો પણ લાંબું લાગે છે! કદાચ લેખક પાસે ટાઈટલ વિચારવાનો સમય નહોતો એટલે એણે એકની એક વાત બે વાર લખી દીધી છે! બીજા ભાગમાં જ્યારે બધા પાત્રો એક જગ્યાએ ભેગા થાય છે ત્યારે વાર્તા ગતિ પકડે છે. ફિલ્મ ઈન્ટરવલ પછી જોવામાં આવે તો કદાચ વધુ ગમે એવી છે! છતાં ઈન્ટરવલ પછી જે ડ્રામા ઊભો કરવાનો પ્રયત્ન થયો છે તે પણ થોડો ખેંચાયેલો અને બિનજરૂરી લાગે છે અને ક્લાઈમેક્સ સુધી પહોંચતા દર્શકોની ધીરજ ખૂટી શકે છે. આ ફિલ્મ એવા લોકો માટે સારી છે જેમને લોજિક કરતા મેજિક અને મસાલામાં વધુ રસ છે. કાર્તિક માટે આ ફિલ્મ રિટર્ન ટિકિટ જેવી છે. જે તેને એ જ જગ્યાએ પાછો લાવે છે જ્યાંથી તેણે શરૂઆત કરી હતી. તેની પાસે અપેક્ષા વધુ હોવાનું કારણ એ છે કે તે અત્યારે આઉટસાઈડર્સ માટે એક આશાનું કિરણ છે. ચાહકો ઈચ્છે છે કે તે પોતાની પ્રતિભા આખા વિશ્વને બતાવી દે. હવે જોવાનું એ રહેશે કે તે આગામી સમયમાં 'ચંદુ ચેમ્પિયન' જેવી કોઈ હિંમત બતાવે છે કે પછી ફરી કોઈ નવી હીરોઈન સાથે રોમ-કોમના ચક્રવ્યૂહમાં ફસાઈ જાય છે. ફિલ્મ ઉદ્યોગના દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો કાર્તિક અત્યારે સલામત રમત રમી રહ્યો હોય તેવું લાગે છે. 'ભૂલ ભુલૈયા 3' અને 'ધમાકા' જેવી ફિલ્મો દ્વારા અલગ-અલગ જોનર અજમાવ્યા છે. 'તૂ મેરી મેં તેરા' જેવી ફિલ્મો કદાચ બોક્સ ઓફિસના આંકડા જાળવી રાખવા માટેનો તેનો એક વ્યાપારી નિર્ણય હોઈ શકે. જોકે, પહેલા દિવસે રૂ. 8.4 કરોડ લાવીને બીજા દિવસે રૂ. 6 કરોડ કમાઈ શકી છે. એના પરથી ખ્યાલ આવશે કે લોકોને એમાં ખાસ રસ પડ્યો નથી અને પહેલી પસંદ હજુ 'ધુરંધર' છે. કાર્તિકની ખામી એ છે કે આવી ફિલ્મો તેને એક એક્ટર તરીકે ઓળખ અપાવવાને બદલે માત્ર એક સ્ટાર બનાવીને રાખે છે. દર્શકો ઈચ્છે છે કે તે આયુષ્માન જેવી વિષયલક્ષી ફિલ્મો અથવા રણબીર જેવી ઈન્ટેન્સ ફિલ્મો પણ કરે. જો તે આવી જ સપાટી પર તરતી ફિલ્મો કરતો રહેશે તો એવો સમય આવશે જ્યારે દર્શકોને તેમાં કશું નવું લાગશે નહીં. ફિલ્મમાં કાર્તિક સિવાયના જમા પાસા જોઈએ તો ક્રોએશિયાના જીવંત સ્થળો આંખોને આનંદ આપે એવા છે અને કોઈ ક્રુઝ ટ્રીપનો અનુભવ કરાવે છે. વિશાલ-શેખરના સંગીતમાં 'દિલ મુસાફિર' અને ટાઈટલ ટ્રેક સારા બન્યા છે. જો કાર્તિક ફિલ્મના ગીતો અને લુક પાછળ ખર્ચ કરવાને બદલે મજબૂત વાર્તા અને ઊંડાણવાળા પાત્રો માટે મહેનત કરે તો ખરેખર લાંબાગાળાનો ઘોડો સાબિત થશે. ફિલ્મની 'સ્ટોરીલાઈન' એટલી જૂની અને જાણીતી લાગે છે કે આગળ શું થવાનું છે તેનો અંદાજ દસ મિનિટ પહેલા જ આવી જાય છે. પાત્રોના લેખનમાં ઊંડાણનો અભાવ છે. જ્યારે હીરો કે હિરોઈન ઈમોશનલ થાય છે ત્યારે પ્રેક્ષકોને તેમની સાથે એ જોડાણ અનુભવાતું નથી, જે એક સફળ રોમેન્ટિક ફિલ્મ માટે અનિવાર્ય છે.

જેમને લાઈટ હાર્ટેડ એન્ટરટેઈનમેન્ટ અને કાર્તિક-અનન્યાની જોડી ગમતી હોય એમના માટે એક ટાઈમપાસ ફિલ્મ છે. જો કોઈ માસ્ટરપીસની આશા રાખી હશે તો વાર્તાની નબળાઈ ચોક્કસ ખટકશે. ઇન્ટરવલ પછી વાર્તા ગોળ-ગોળ ફરે છે અને ઘણીવાર એવું લાગે છે કે દશ્યો માત્ર ફિલ્મની લંબાઈ વધારવા માટે જ રાખવામાં આવ્યા છે

ભાવનાત્મક સ્તરે ફિલ્મ બહુ ઉપરછલ્લી રહે છે. દિલને સ્પર્શવાને બદલે માત્ર આંખને ગમે તેવી બનીને રહી જાય છે. જ્યારે ક્લાઈમેક્સ આવે છે ત્યારે સમજાય છે કે હીરો-હીરોઈન અત્યાર સુધી જે લડાઈ લડતા હતા તે માત્ર દુનિયાની સામે પોતાને 'કૂલ' સાબિત કરવા માટે હતી પણ વાસ્તવિકતામાં તો બંને એકબીજા વગર અધૂરા છે. આ સંદેશની અસરની વાત કરીએ તો તે મિશ્ર છે. સંદેશ ભલે સારો છે પણ જે રીતે તેને પીરસવામાં આવ્યો છે એ થોડો ફિલ્મી અને મેલોડ્રામેટિક લાગે છે. ફિલ્મ જ્યારે ઉપદેશ આપવા લાગે છે ત્યારે થોડી ભારે થઈ જાય છે. પણ કાર્તિકનો માસૂમ અંદાજ એ સંદેશાને કંટાળાજનક થતા બચાવે જરૂર છે.•

ઓટોગ્રાફ!

કાર્તિક-અનન્યાની આ ફિલ્મમાં લડાઈના કારણો પણ કેવા છે? 'તેં મારો મેસેજ જોયો પણ રિપ્લાય કેમ ના આપ્યો?' જેવા સવાલ વખતે એમ થશે કે આ વિષય પર તો 2 કલાકની ફિલ્મ નહીં પણ 2 મિનિટની રીલ બનવી જોઈએ!

તો ઘડપણમાં લાખો રૂપિયાની લૉટરી લાગી જાણજો!

જીવન સરિતાને તીરે
દિનેશ પાંચાલ

દોસ્તો, સૌને ખબર છે કે ક્ષણ પહેલા હસતો માણસ રમત વાતમાં માંદો પડી શકે છે. ત્યારબાદ સાજા થવા માટે તેણે હૉસ્પિટલો, ડૉક્ટરો, મેડિકલ સ્ટોર અને ઈન્સ્યોરન્સ એજન્ટ વગેરેના પગથિયા ઘસવા પડે છે. દેશના નાગરિકનું સરેરાશ આરોગ્ય નબળુ હોય તો ઈન્સ્યોરન્સ કંપની ઘાટામાં રહે છે. સીધો હિસાબ માંડીએ તો સમજાશે કે લાખ માણસો પ્રીમિયમ ભર્યા પછી એક વર્ષ સુધી માંદા ન પડે તો જ ઈન્સ્યોરન્સ કંપની ફાયદામાં રહે છે. બે હજાર પ્રીમિયમવાળા માણસને લાખ રૂપિયા ચૂકવવા પડે ત્યારે ઈન્સ્યોરન્સ કંપનીનું આરોગ્ય કથળે છે. આપણે પ્રાર્થના કરીએ કે ગ્રાહક અને કંપની બન્નેનું આરોગ્ય હંમેશાં નિરોગી રહે. દર્દીના સારા આરોગ્ય માટે દવા અને ડૉક્ટરથી અગ્રક્રમે આવતી એક બીજી ચીજ છે. એ ચીજનું નામ છે : આરોગ્યસંહિતા! જેઓ માંદા ન પડવા માટે મક્કમ છે તેઓ ચુસ્તપણે આરોગ્યસંહિતા પાળે છે. જીભના ચટાકા છોડી સાદો ખોરાક ખાવો એ આરોગ્યસંહિતાનું પહેલું પગથિયું છે. મોટા ભાગના લોકો પહેલે પગથિયે જ ઊથલી પડે છે.

શ્રી ગુણવંત શાહ "મરો ત્યાં સુધી જીવો" નામના પુસ્તકમાં લખે છેઃ 'એક સમોસુ મને દોઢ કિલોમિટરનું પડે!" અમારા બચુભાઈ સ્વાદરસિયા છે. તેઓ જુદું વિચારે છે. તેઓ કહે છેઃ "માત્ર દોઢ કિલોમિટરમાં એક આખું સમોસુ ખાઈ શકાતું હોય તો તે ખોટનો સોદો નથી!" કદાચ એમની વાતમાં થોડો દમ છે. દોસ્તો, જીવનનો સ્થાયી ભાવ સુખ-શાંતિ અને આનંદ છે. બધાં આનંદો પર પરહેજીનો પહેરો મૂકી દઈએ તો જીવવાની મજા જ શી રહે? માણસે એવી રીતે જિંદગીની મજા માણી લેવી જોઈએ કે મોત પણ મહોત્સવ બની રહે! એ માટે જીવન મંદિરમાં આનંદની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવાનું જરૂરી છે. આનંદને અમર કરવા થોડુંક કષ્ઠ વેઠવું પડે તો વેઠી લઈએ પણ બધાં આનંદો પર પરહેજીનો પહેરો મૂકી દઈશું તો જીવવાની મજા જ નહીં રહે! એમ નથી કહેવું કે કેન્સરની અવગણના કરીને તમાકુનો ટેસ્ટ માણી લેવો જોઈએ. પણ થોડીક પોસાય એવી પીડાના બદલામાં નિર્દોષ સુખ મળી રહેતું હોય તો તે ખોટનો સોદો નથી.

એક બીજી વાત પણ મહત્ત્વની છે. તંદુરસ્તીને તમારા દેહમાં બેસાડી રાખવી હોય તો તમારે થોડું ચાલવું પડશે. ઈશ્વરે સંસારમાં સુખના ઘણાં પિકનિક સ્પૉટ રચ્યાં છે. તે બધાં આનંદ પ્રાપ્તિ માટે છે. પણ પ્રત્યેક બાબતમાં વ્યવહારુ માર્ગ અપનાવવો જરૂરી છે. સાગર કાંઠે ઘર હોય તો સાગરથી મો ફેરવી લેવાને બદલે તરવાનું શીખી લેવું એ જ વ્યવહારુ માર્ગ ગણાય. ક્યારેક મોજ ખાતર મિત્રો સાથે સિગારેટના એક બે કશ ભલે મારી લઈએ પણ ધૂમ્રપાન આદત ન બનવી જોઈએ. બીડી-સિગારેટ સ્મશાને પહોંચવાનો ટૂંકો માર્ગ છે. ધૂમ્રપાનની ટ્રેન વચ્ચે એક જ સ્ટેશને ઊભી રહે છે. તે સ્ટેશનનું નામ છેઃ "હૉસ્પિટલ!" ત્યારબાદ સ્મશાન સુધી કોઈ સ્ટેશન આવતું નથી. સમોસુ સ્વાદ સુખનું પ્રતીક છે. તેનું સુખ અવશ્ય માણી લઈએ પણ તે માટે ચાલવાની (શરતની) અવગણના તો ના જ કરવાની હોય. યાદ રહે, અઠવાડિયામાં છ દિવસ નાસ્તામાં મમરા, પૌઆ કે ધાણી ખાઈને ચલાવી લેશો તો સાતમે દિવસે બોનસરૂપે થોડાંક ભજિયાંની છૂટ મળી શકશે. પ્રમાણભાન એ આરોગ્ય સુખની પહેલી ચાવી છે. સ્વાદવૈભવ અને આરોગ્ય વૈભવ બે વચ્ચે બુદ્ધિના લવાદની જરૂર પડે છે. શાણા માણસો સ્વાદવૈભવની પૂરી મજા માણે છે પણ ઊંધિયું, ભજિયાં કે બાસુંદી ખાતી વેળા તેઓ એક આંખ વાનગીની ડિશ પર રાખે છે અને બીજી આંખ વજનકાંટા પર!

સીધો હિસાબ માંડીએ તો સમજાશે કે લાખ માણસો પ્રીમિયમ ભર્યા પછી એક વર્ષ સુધી માંદા ન પડે તો જ ઈન્સ્યોરન્સ કંપની ફાયદામાં રહે છે. બે હજાર પ્રીમિયમવાળા માણસને લાખ રૂપિયા ચૂકવવા પડે ત્યારે ઈન્સ્યોરન્સ કંપનીનું આરોગ્ય કથળે છે

જીવન મળ્યું છે તો તેના સર્વ સુખો માણવામાં કોઈ અપરાધ નથી પણ સ્વાદ અને સેહત વચ્ચે શ્રમનું મહત્ત્વ ન સ્વીકારીશું તો તે આરોગ્ય અપરાધ ગણાશે. ચરબી અને દર્દી વચ્ચે કેવળ પ્રાસનો સંબંધ નથી. જરૂર પડ્યે શબવાહિની પણ એમાં ઝૂકાવે છે. પરિશ્રમ એવી ચલણી નોટ છે જે વડે જીવનના શૉપિંગ સેન્ટરમાંથી સસ્તા ભાવે સ્વાસ્થ્ય ખરીદી શકાય છે. પણ એ નોટ વટાવવાનો પુરૂષોને ખાસ ઉમળકો નથી હોતો. ગૃહિણીઓને પૂછવાનું મન થાય છે કે જે દિવસે કામવાળી ન આવે ત્યારે કેટલી ગૃહિણીઓ એનો હરખ મનાવે છે? કેટલી બહેનો એવું કહે છેઃ "ચાલો, સારુ થયું આજે થોડી કૅલેરીઝ વપરાશે! વૉશિંગ મશીન બગડી જાય ત્યારે ચોકડીનો પથ્થર અને કપડાં ધોવાનો પાયો અંદરોઅંદર હરખાતાં હોય છેઃ 'બહુ દહાડા પછી આજે વસ્ત્રો જોડે ભેગાં મળી વેલેન્ટાઈન ડે ઉજવીશું! પણ તેમના હરખ પર પાણી ફરી વળે છે જ્યારે ગૃહિણી પોતાની આળસને વફાદાર રહીને કપડાંનો ઢગલો બીજા દિવસ માટે રહેવા દે છે. માણસ વારંવાર આવી તકેદારી રાખે ત્યારે માંડ મેડિક્લેમનો લાભ મળી શકે છે.

દોસ્તો, મેડિક્લેમ એટલે માંદગી સામેનું રક્ષા કવચ. ઈન્સ્યોરન્સ કંપની તમારી માંદગીને દત્તક લે છે. એક બીજી પણ વાત નોંધવા જેવી છે. દોસ્તો, હૉસ્પિટલ કદી જવું જ ના પડે એની તો મજા જ કંઈક ઓર હોય છે, પણ કેટલા જણ એ વાત સમજે છે?•

ધૂપછાંવ

નેવુ વર્ષના વૃદ્ધને સુગર, પ્રેસર, વા, દમ, હાર્ટ પ્રોબ્લેમ કશું જ ના હોય તેને ઘડપણમાં લાખો રૂપિયાની લોટરી લાગી એમ કહી શકાય, પણ ક્યારેક એવું બને છે કે ઘડપણમાં કોઈ જ બીમારી ના હોય એવો માણસ સ્વભાવે શેતાન બનીને જીવે છે. તેના તંદુરસ્ત હાથોનો ઉપયોગ તે અન્યના ટાંટિયા ખેંચવામાં કરે છે. તેની મોતિયો વિનાની આંખોનો ઉપયોગ તે બીજાના દોષ જોવામાં કરે છે. એવો તંદુરસ્ત ડોસો પથારીવશ વૃદ્ધ કરતાં ઘણી આપત્તિઓ ઊભી કરતો હોય છે. એવા સર્વદુર્ગુણ સંપન્ન વૃદ્ધને જોઈને પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાવાળી કહેવત ખોટી પડતી લાગે છે.