

તंત્રી લેખ...

સોશિયલ મીડીયાના વાઇરલ વાયરસ સામે હવે સજગતા જરૂરી

સો શિયલ મીરીયાના વાઈરલ વાયરસ સામે હવે સજાગતા જરૂરી. સરકારની સાથેસાથે ન્યાયતંત્ર પણ સોશિયલ મીરીયા પ્લેટફોર્મના ભય સ્થાનો અંગે સજાગ બનીને સોશિયલ મીરીયા યોગ સામે યોગ્ય વ્યવસ્થાના હિમાયઠી બન્યાં છે. સોશિયલ મીરીયા પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ બાળકોની રમત નથી તેની ગંભીરતા અને પ્લેટફોર્મના સંચાલકોની જવાબદારી ફિક્સ થવી જોઈએ. સોશિયલ મીરીયા પ્લેટફોર્મ પર વ્યક્તિગત પ્રતિષ્ણાને હાનિ પહોંચે તેવી પ્રવૃત્તિઓ કોઈપણ સંજોગોમાં ચલાવી ન લેવાય. અત્યારે પ્રસાર માધ્યમનો ટેકનોલોજીના માધ્યમથી ખૂબ જ વિકાસ થઈ રહ્યો છે. પરંતુ હાલમાં જોવા મળ્યું છે કે, હરીયાણાના નૂહમાં કેવી રીતે હિંસા ફાટી નિકળી હતી જેના લીધે સમગ્ર ભારતીયને નિયુ જોવું પડ્યું હતું કારણ કે, ત્યા હિન્દુ મુસ્લિમ વચ્ચે ફાટી નિકળેલા દંગાએ ધંધો જ ઉશ્ર સ્વરૂપ લીધો હતો, અને આનુ કારણ ખરેખર માત્રને માત્ર સોશિયલ મીરીયા જ છે કારણ કે, લાઈફ કેમેરા અને ધનાધન ગમે તેવી રીતે બેફામ બેફાટ બોલીને પદી લોકોને ઉશ્કેલીના કારણો જ આ બનાવો બનતા હોય છે. બેર, આંગણીના ટેરવે સમગ્ર વિશ્વને હાથવગુ બનાવવાન રીઝીટલ મીરીયા પર આચાર સંહિતા અને નિયંત્રણ હોવું જોઈએ. અમેરિકા, બ્રિટન, ઓસ્ટ્રેલીયાથી લઈને જાપાન જેવા ટેકનોલોજી કિંગ અને બિઝનેસ ટાઇક્નોલોજીના પણ વાઈરલ વાઈરસ સામે સૌથી વધુ સજાગ છે. અમેરિકા જેવા શક્તિશાળી દેશને પણ ગત પ્રમુખ પદની ચુંટણીમાં વાઈરલ વાઈરસનો કડવો અનુભવ થઈ રૂક્યો છે. વિશ્વની સૌથી મોટી લોકશાહીનું માન ધરાવતા ભારતમાં રીઝીટલ પ્લેટફોર્મ સરકાર અને કાયદાના સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં હોય તે જરૂરી છે. દિલ્હી હાઈકોર્ટ પોતાના અવલોકનમાં સ્પષ્ટપણે જણાયું છે કે સોશિયલ મીરીયાનો ઉપયોગ બાળકની રમતની જેમ ન થવો જોઈએ. વ્યક્તિગત પ્રતિષ્ણાને હાનિ પહોંચાડે તેવા કટેન્ટથી લઈને મેસેજ ફોરવર્ડ કરવા સુધીની સામાન્ય ગણાતી બાબતો પણ કાયદાથી નિયંત્રિત હોવી જોઈએ. ડિઝીટલ પ્લેટફોર્મની સવલતનો ઉપયોગ આવકાર્ય છે પરંતુ દૂર ઉપયોગ કોઈ સંજોગોમાં ન ચલાવી લેવાય. પરંતુ લોકો પોતાના એકાઉન્ટ ઉપરથી ગમે તેમ બેફાટ બકવાસ કરી લે છે અને આવામાં સરકારશી તરફથી પણ કોઈજ એકશન લેવામાં આવતા નથી, અને જ્યારે એકશન મોડમાં પોલીસ તંત્ર આવે છે ત્યા સુધી તો બધું બળીને ખાખ બની જતુ હોય છે. કાશ કે મોબાઈલની જેમ માણસમાં પણ પાઉસ અને પ્લેનું બટન હોટ...



विशेष

યશપાલસિંહ ટી. વાધેલા

આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક અને સામાન્ય

માનવ જીવનનો આનંદ ત્યારે જ
મળે જ્યારે જીવનમાં નૈતિકતા આવે

અધિક શ્રાવણ માસ વિષણુ શિવ આરાધના ઉપાસનામાં
જીવનાની કળા છે. આપણા જીવનમાં પહેલાં નૈતિકતાની સ્થાપના
થાય તો જ આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મની સ્થાપના થાય બસ આજે
આપણે આ વાત સમજવા જ પ્રયત્ન કરવો છે. તો ભિત્રો આધ્યાત્મિક
જીવન, ધાર્મિક જીવન અને સામાન્ય માનવ જીવન, એ રણોય ના
ભાગદુર્પે નૈતિકતા આવે છે, પરંતુ વ્યક્તિને એ રણ વસ્તુઓને એક
જ સમજવાનો ગોટાણા ન કરવો જોઈએ, પરંતુ એ રણમાંથી કઈ
વસ્તુ પોતે અપનાવવી છે તેનો નિષ્ણય કરી લેવો જોઈએ. સામાન્ય
માનવ જીવન એટલે જીણે માનવયેતના ની સરેરાશ. એ જીવન
પોતાના સાચા સ્વરૂપ અને પ્રભુની વિભક્ત હોય છે અને મન,
પ્રાણ અને શરીરની અણાનમૂલક આદતોને જોએ દોરવાયે જોય છે.
ધાર્મિક જીવન, એ પણ, એની એ જ અજ્ઞાન માનવ પ્રકૃતિની ડિયા
હોય છે, કેવળ એ સામાન્ય પાર્થિવતાથી અલગ થઈને પ્રભુ પ્રત્યે
વળે છે અથવા વળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આમ ઇતાં એ કોઈ રીતના
જ્ઞાન વડે દોરવાનું નથી પરંતુ કેવળ સાંપ્રદાયિક સિદ્ધાંતો અને
પંથ અથવા વાડાના કોઈ નિયમો વડે દોરવાય છે. એ બધા સંપ્રદાયો,
પંથો અને મતો, પોતે આ પૃથ્વીની ચેતનાના બંધનમાંથી મુક્તિન
પામીને કોઈ ઊર્ધ્વના આનંદ લોકોને પામવાના માર્ગ શોધો હોવાના
દાવો કરતા હોય છે. આધ્યાત્મિક જીવન પ્રત્યે ગતિ થાવ માટે ધાર્મિક
જીવન એ એક પ્રાથમિક શરૂઆત હોઈ શકે, પરંતુ મોટાબાગે એમાં
એવું થાય છે કે વ્યક્તિન, એમાં કેવળ ધાર્મિક વિધિ ઓ, કર્મકંડ અને
કિયાઓના ચકાવામાં ગોળ ગોળ ફર્ખા કરે છે અને એના કોઈ અંત
આવતો નથી આધ્યાત્મિક જીવનની પદ્ધતિ આથી અલગ રીતની હોય
છે. એ સીધે- સીધી, ચેતનાનું એટલે કે પોતાની અજ્ઞાન અને પોતાના
સાચા સ્વરૂપ અને પ્રભુની વિખૂટી પડી ગયેલી ચેતનાનું, પરિવર્તન
કરવાથી શરૂઆત કરે છે અને એક એવી મહત્તર ચેતનામાં પ્રવેશ કરે
છે જ્યાં તેને પોતાનું સાચું સ્વરૂપ મળી આવે છે અને જીવનમાં પહેલ
વહેલા, પ્રભુ સાથેના જીવંત સંપર્ક અને પાછળથી અદેન્ત પણ મળી
આવે છે. આધ્યાત્મિક સાધક માટે, ચેતનાનું આ રીતનું પરિવર્તન જ
પોતાને જોઈતી વસ્તુ હોય છે અને એને માટે બીજી કોઈ ચીજ અગત્ય
ધરાવતી નથી. સત્ય તો સ્વયં પ્રકાશ છે. જગત ઉપર તેને લાદાવાનું
નથી. સત્યને કદી થતું નથી કે માણસા મારો સ્વીકાર કરી લે કરાશ એ ક
પોતે જ સ્વયંભૂ, સ્વયં સિદ્ધ છે. સત્ય કાંઈ લોકોની માન્યતા ઉપર
કે તેમના અનુસરણ ઉપર જવતું નથી. પરંતુ જ્યારે માણસ પોતે
થઈને કોઈ ધર્મ સ્થાપવા નીકળે છે ત્યારે તેણે અનેક અનુયાયીઓ
મેળવવાના હોય છે. માણસો ધર્મની મહત્તાનું અને શક્તિનું માપ
તેના અનુયાયીઓની સંખ્યા પરથી કાઢે છે, જો કે સાચી મહત્તા એવી
સંખ્યામાં નથી જ રહેલી. કોઈ પણ આધ્યાત્મિક સત્યની મહત્તા
એવી સંખ્યા ઉપર આધાર રાખતી નથી. એક પણ અનુયાયી ન
હોય, ઇતાં સત્ય તો સત્ય જ રહેવાનું છે. સાધારણ પ્રાકૃત માનવ
તો મહાન આર્દ્ધબર કરનારાઓ પ્રત્યે જ આકર્ષણ્ય છે. જ્યાં સત્ય,
શાંતિથી પોતાનો આવિર્ભાવ કરતું હોય છે ત્યાં તે જતો નથી, જેમને
મોટો આર્દ્ધબર આચયરવાનો હોય છે તેમને જોરથી શોરબકોર કરીને
ઢેરા પીટાવા પડે છે તથા જોહરણ કરવાની જરૂર પડે છે. કારણ કે
એમ ન કરે તે લોકોનાં ટોળેટોનાં તેઓ કેવી રીતે આકર્ષણી શકે?

ચેનલ નાઇન નેટવર્ક ગુજરાત



A portrait of Savitri Vachanamurti, a woman with dark hair and a bindi, wearing a red sari with white polka dots. She is smiling at the camera.

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ

આ પના શ્રીયરણોમાં મારા સહ
પરિવાર સાદર સાણંગ પ્રેમ પ્રકાશમ.
જે ગુરુવાર એટલે વિનતનમાં પ્રાર્થના વિશે વાત
વાપી છે. આપણો જાણોએ છીએ કે પ્રાર્થના અને
એ બંને તત્વ આપણાં હણ્યને પવિત્ર બનાવે
અને સંવેદના વહાવે છે. પરંતુ આ સત્ય

કષા મુજબ કર્યો. આજે આપણો જે કવિની વાત
કરવાનાં થીએ એ છે અમિતલાખ લહેરી અને જેનું
૨૦૨૦ માં કેન્સરની લાંબા સમયની બીમારી માં
મૃત્યુ થયું. તેમની સુપ્રસિદ્ધ પ્રાર્થના એટલે આમ
તો, એ એક હિન્દી ફિલ્મનું ગાયન રહી ચુક્યું
છે. પરંતુ તેને પ્રાર્થના તરીકે વધારે પ્રસિદ્ધ મળી
છે, તેવી એક પ્રાર્થના વિશે આજે આપણો વાત
કરીશું અને એ રીતે એ ગીતકાર કહો કે કવિશ્રીને
શબ્દ શ્રદ્ધાંજલિ આપી તેમની જીવનયાત્રાને નમન
કરીશું.

અમિતલાશજીને શ્રદ્ધાંજલી
ઈતની શક્તિ હમે દેના દાતા
મન કા વિશ્વાસ કમજોર હો ના પ (૨)
હમ યલે નેક રસ્તે પે,
હમસે ભૂલકર ભી ભૂલ હો ના પ ઈતની પ
દૂર અશાન કે હો અંધરે,
તુ હમે શાન કી રોશની દે પ (૨)
હર બુરાઈ સે બચતે રહે હમ,
જીતની ભી દે ભલી જિંગાળી દે,
બેર હો ના કિસીકો કિસીસો,
ભાવના મનમેં બદલે કી હો ના પ ઈતની પ
હમ ન સોચે હમે કચ્છા મિલા હૈ,
હમ યે સોચે હમે કિયા કચ્છા હે અર્પણ પ (૨)
ફલ ખૂશીયો કે બાટે સભી કો,
સભકા જીવન હી બન જાયે મધુબન
અપની કરાણા ક જલ તુ બહાકર,
કર દે પાવન હરેક મન કા કોના પ ઈતની પ
૧૯૮૫ની સાલમાં અંકુશ નામના ફિલ્મનું

ગીત છે, આ ગીત કહો કે પ્રાર્થના કહો તેની માટે ગીતકાર ને બહુ જ મહેનત કરવી પડી હતી. પરંતુ દિંગદર્શકને જોઈએ તેવા શખ્દો તેનાથી આવતા ન હતા, અંતે એક દિવસ તેમને તે ફિલ્મ માંથી રીજાઈન કરવાનું નક્કી કર્યું, ત્યારે દિંગદર્શકે તેમને જણાવ્યું, કે તમે તો ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસ વાળા છો, આમ હારી જશો તો કેમ કામ ચાલશો!! અને બસ તેમને એ બે શખ્દ મળી ગયા. તેમણે કારમાં જ તેમને આ પ્રાર્થનાનું મુખું બનાવી અને આપી દીધું. રાષ્ટ્ર પતિ જ્ઞાની જેલ સિંઘને હાથે કલાશી એવોઈ મળ્યો હતો, આ ઉપરાંત દાદા સાહેબ ફાળકે સહિત બીજા ત્રીસ થી ચાલીસ એવોઈ મળ્યા. આ એક રચના ને કારણે તેમને ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ મળીને, કામ પણ ખૂબ મળ્યું. સીધાસાદા શખ્દોથી બનેલી, આ રચના તેમના જીવનની સર્વ શ્રેષ્ઠ રચના છે. આમ આ રચનાકાર તેની રચના થકી સદાય આપણા સૌના હદયમાં જીવંત રહેશે, અને આમ જ્યારે જ્યારે ગાઈએ ત્યારે આપણો આત્મવિશ્વાસ વધતો રહેશે.

હે ઈશ્વર એટલી શક્તિ હે જે કે અમારો આત્મવિશ્વાસ ક્યારેય કમજોર ન થાય, સર્યાઈના માર્ગ પર ચાલતાં ચાલતાં અમારાથી કોઈ ભૂલથી પણ ભૂલ ન થાય, અજાનના અંધારા ને દૂર રાખજો, તેમજ સત્ય કે જ્ઞાનનો પ્રકાશ આપજો જેથી કરીને અસત્ય દેખાય, દુનિયામાં ઘણા પ્રકારના એટલે કે સારા નરસા લાકો વસે છે, તો બુરાઈથી અમે બધી શકીએ એટલું આયુષ્ય આપો એટલું પણ ચોખ્યું જીવન આપજો, ક્યારેય

કોઈ પત્રે વેરભાવ ન આવે કે બદલાની ભાવના ન આવે એવું કરશે. શુ મળ્યું? એવું ન વિચારતા આપણે શું આયું છે? તેવું ધ્યાન રાખવું. આનંદને ખુશીના ઝૂલ બધાને ખુલ વહેંચું? કે જેથી કરીને તેનું જીવન મધુવન બની જાય, કરુણાના જલથી મનના બધા જ ખૂણા પાવન થઈ જાય. આવા પવિત્ર ભાવથી આપણે પ્રાર્થના કરીએ તો ઈશ્વર અવશ્ય સાંભળે જ એમણે કોઈ શંકાને કોઈ સ્થાન નથી. આપણે સૌ પણ વર્ગના એ ખંડમાં પહોંચી જઈએ, એટલે કે બાળક જેવી નિખાલસતા મનમાં ભરીને ઈશ્વરને પોકારી એ, અને વિશ્વમાં કવિની પ્રાર્થના મુજબ, બધા જીવે તો આ સમાજનું ચિત્ર બદલાઈ જાય. બસ આ રીતે લોકોનાં મનમાં હવે કંઈક સારું થશે એવી આશાની ચિનગારી મૂકવાનું કામ આ ચિંતન કરે છે, પણ આપણી જીવન નામની પાટીમાં જે અત્યાર સુધી કરારેક ઈર્ષા નિંદા લોભ લાલચ ઈચ્છા આકંશા અહમ કે દુરાગણ પૂર્વાગણ કે હઠ ને નામે બિભત્ત્સ અને કલિષ રંગો પુરાયેલ છે, અને ભૂસવા તો આપણે જ પડશે, પ્રાર્થના આ પાટી સાફ કરવાનું કરે છે, પણ આપણી એ માટે ની તૈયારી હોવી જોઈએ, ત્યારે આ પ્રાર્થના અસર કરશે, નાના નાના બદલાવ પણ જીવનને બદલી શકે છે, પણ એ તરફ ધ્યાન જવું જોઈએ અને ધ્યાન ગયાં પછી એ બદલાવ માટે જીતને કિટિબદ્ધ કરવી પડે. આજ કાલ તો આ સ્પથાત્મક શિક્ષણ ને કારણે બાળકો એટલાં નિખાલસ રહ્યા નથી બાકી એને જ્ય વિજય ની ક્રયાં તમા હોય છે એ તો ઘીરીકમાં જઘડે તો ઘીરીકમાં સુલેહ પણ કરે! ભરો વેરભાવ તો મોટા થતાં થતાં જ જીવનમાં ઘોળાતો હોય છે, અને જેટલો એવો નિરાશા ભર્યો ભાવ વધું એટલો ડર વધું અને એને કારણે જ આત્મ વિશ્વાસ ની કમી આવે છે, અને આપણે ચારેબાજુથી અંધકારમા વેરાયાં હોઈએ એવું ચિત્ર ખંડું કરે છે. આમ જુવો તો કરવાનું કંઈ જ નથી માનવી તરીકે જન્મ મળ્યો છે એ વાત યાદ રાખવાની છે, અને માનવતાનો ધર્મ નિખાવતા જવાનું છે. દરેકે દરેકે જણ પોતાનો આત્મવિશ્વાસ વધારીને પરોપકારી જીવન જીવે, એવી એક અનચ્ચ પ્રાર્થના ઈશ્વર ચરણે રાખી. હું મારા શબ્દને આજે અહીં જ વિરામ આપું છું. કરી મળીશું નવી પ્રાર્થના સાથે, તો સૌને મારા આજના દિવસના સ્નેહ વંદન અને જ્ય સીયારામ.

દુનિયાભરમાં એન્ટીબાયોટિક્સનો ઉપયોગ સૌથી વધારે થાય છે **તાકાતની દવા લેવોનો કેઝ હાલ વદ્યો**

દુનિયાના દેશોમાં આડેધડ લોકો દ્વારા આ પ્રકારની દવા લેવામાં આવે છે જેથી અન્ટીબાયોટિક્સ દવાના માર્કેટનું કદ સૌથી ઝડપથી વધી રહ્યું છે

અભ્યાસ એમ પણ કહે છે કે ભારત સહિત હુનિયાના દેશોમાં એન્ટી બાયોટિક્સનો કારોબાર વધી રહ્યો છે. આંકડા દર્શાવે છે કે વર્ષ ૨૦૦૦થી લઈને ૨૦૧૮ વર્ષેના ગણામાં એન્ટીબાયોટિક્સનો ઉપયોગ વૈશ્વિક સ્તર પર સતત વધી રહ્યો છે. આંકડો ૫૦ અભજ ડોલરથી વધીને હવે ૭૦ અભજ ડોલર સુધી પહોંચી ગયો છે. તેના ઉપયોગમાં ભારત, રશીયા, ચીન અને બ્રાઝિલમાં રોકેટ ગતિશી વધારો થયો છે. ઓસ્ટ્રેલિયાના કવીન્સલેન્ડની ટેકનોલોજી યુનિવર્સિટીના નિષ્ણાંતોએ કહ્યું છે કે એન્ટીબાયોટિક્સનો વધારે વધતો ઉપયોગ એન્ટી બાયોટિક્સના પ્રતિરોધના ફેલાવને વધારી દેવામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા અદા કરે છે. દાખલા તરીકે આશરે ૫૦ હજાર જીદ્ધાળીના ઉપયોગ જો દર્શાવ્યું જાતે જ દવા લોકો લઈ લે છે. પરંતુ આવી દવા જાતે લઈ લેનાર લોકો દવાની અસર કેટલી હદ સુધી થઈ શકે છે તે જાણતા નથી. જાણીતા તથીબોનું કહેવું છે કે એન્ટીબાયોટિક્સ એન્ટીમાઇક્રોબાઇલ એજન્ટ તરીકે પણ જાણીતી છે. આ પ્રકારની દવાનું કામ શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના ઈન્ફ્લેક્શનને હુર કરવા માટેનું હોય છે. અલખભત એન્ટીબાયોટિક્સ બેક્સિટ્રિયા, પેરાસાઈટ જેવા માઈકો ઓર્ગનિઝમને ટાર્ગેટ બનાવે છે. પરંતુ વાઈરસ સમાને દવાઓ અસરકારક હોલીતી નથી. નિષ્ણાંત લોકોનું કહેવું છે કે નિષ્ણાંત તથીબો દ્વારા લખવામાં આવેલી દવા જ લેવામાં આવે તે જરૂરી છે.

નવજાત સેસિસના મોત અન્ટીબાયોટિક્સ પ્રતિરોધી ઈન્ડેક્શનના કારણે થાય છે. આના કારણે અમેરિકામાં વાર્ષિક ૨૩૦૦૦ મોત થાય છે. યુરોપમાં દર વર્ષ આશરે ૨૫૦૦૦ લોકોના મોત થાય છે. વિકાસશીલ દેશોમાં અન્ટીબાયોટિક્સ પ્રતિરોધી ઈન્ડેક્શનના ભરોસાપત્ર આ દવાથી ચોક્કસપણે રાહત મળે છે પરંતુ આ દવા કોઈ ઈલાજ નથી. આ દવા ખૂબ ખતરનાક સાખિત થઈ શકે છે. કોઈ તકલીફ અંગે જાણ નહી હોવા છતાં જે તે તકલીફ અથવા તો પીડામાં દવા જાતે જ લઈ લેવામા આવે છે. તબીબો પાસે જવાનો સમય પણ કાઢી શકતા નથી. જેથી બેઝિટરિયા પર પ્રથાર કરે છે. તબીબો મોટા ભાગે ચકાસણી કર્યા બાદ દવા નક્કી કરે છે જેથી આ દવા યોગ્ય પ્રમાણમાંથી હોય છે.તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા એક રસપ્રદ અભ્યાસમાં જાડાવા મળ્યું છે કે કેન્દ્ર આડેથડ દવા લેવાથી ખતરો ઉત્પોથઈ શકે છે. શરીરને નુકસાન પણ થઈ શકે છે..

ઇજુ ઇન્ટરફેસ પર યુટ્યુબ

શ્રી ન અને મનોરંજન માટે યુત્વ્યુબ વિદ્યો ખુબ
લોકપ્રિય છે. પરંતુ જ્યારે તમે યુત્વ્યુબ વેબસાઈટ
પર જીવો છો ત્યારે ત્યાં રિકમેન્ડેડ વિદ્યો નજરે પડે છે. જે
આપના ધ્યાનને ભટકાવે છે. સાથે સાથે ઓટોલે ઓન હોવાના
કારણે વિદ્યો પોતાની રીતે ચાલવા લગ્ની જાય છે. જેના કારણે
ટેનાં બગાડ થાય છે. કમેન્ટસ્ બોક્સ પર આપને વધારે
દૃવિધાભરી સ્થિતીમાં મુકી શકે છે. કેટલાક એવા તરીકા પણ
છે જેની મદદથી આને હુર કરીને સરણ રીતે ઈન્ટરફેસ ઉપલબ્ધ
કરાવી શકાય છે. મિનિમલિસ્ટ યુત્વ્યુબની વાત કરવામાં આવે
તો કહી શકાય છે કે તેના ઈન્ટરફેસ એક સર્ચ બારની જેમ છે.
જ્યારે તમે પોતાની પસંદગીની કોઈ ચીજ અથવા તો વિદ્યો
ત્યાં શોધવામાં આવે છે ત્યારે તે જ પેજ પર રિઝલ્ટ શો થાય
છે. સાથે સાથે તે જ સ્ક્રીન પર કુલ સ્ક્રીન વિદ્યો ચાલે છે.
અહીં આપને અન્ય કોઈ ચીજ મળશે નહીં. આપની સુવિધા
માટે પ્લે, પોઝ, કલોજાડ કેષન અને કોમકાસ્ટના બટન અહીં
આપવામાં આવ્યા છે. આવી જ રીતે રિવ ડોટ વાઈટી પણ છે. જો
આપ રિસ્ક્રેક્શન ફી યુત્વ્યુબ વિદ્યો શેયરની પદ્ધતી શોધી
રહ્યા છો તો આપને આ વેબટુલની મદદ લેવી જોઈએ. અહીં
આપ સર્ચ વર્ડની મદદથી કોઈ વિદ્યો શોધી શકો છો. અથવા તો
યુત્વ્યુબ યુઆરએલ પણ સીધી રીતે સર્ચ બારમાં મુકી શકો છો.
આપના વિદ્યો મળતાની સાથે જ તમે તેને નિહાળી શકો છો.
સાથે સાથે શેયર પણકરી શકો છો. અહીં તમે સેફસર્ચ મોડની
સાથે યુત્વ્યુબ વિદ્યો સર્ચ કરી શકો છો. આ ઉપરાંત આપને
અહીં રિકમેન્ડેડ વિદ્યો પણ જોવા મળશે નહીં. આપ સરળતાથી
પોતાની પસંદગીની વિદ્યો સામની મજા લઈ શકો છો.

રોજ ચાર કપ કોકીથી લાભ

જેતરમાં જ કવામા આવેલા નવા અભ્યાસમાં દાવો
કરવામાં આવ્યો છે કે દરરોજ રંગથી ચાર કપ કોઝી
પીવાથી અનેક બિમારીને દુર રાખી શકાય છે. આના કારણ
ડાયાબિટીસ ટાઈપ-૨નો ખતરો ૨૫ ટકા સુધી ઘટી જાય છે.
હાલમાં જ શોધ બાદ આ વ્યાપક તારણ પૈકી એક તારણ સપાટી
પર આવતા આની ચર્ચા સામાન્ય લોકો અને ડાયાબિટીસ
સાથે ગ્રસ્ત દર્દીઓમાં જોવા મળી રહી છે. ઈન્સ્ટીટ્યુટ
ફોર સાઇન્ટિફિક ઇન્ફોર્મેશન ઓન કોઝીના રિપોર્ટમાં આ
મુજબની બાબત સપાટી પર આવી છે. રિપોર્ટમાં ભારપૂર્વક
કહેવામાં આવ્યું છે કે કોઝીના ઉપયોગ અને ડાયાબિટીસ
ઘટવા વચ્ચે સીધા સંબંધ રહેલા છે. ડાયાબિટીસ ટાઈપ-૨ના
મામલામાં પુરુષો અને મહિલાઓ બંનેમાં કોઝી પીવાની અસર
ચોક્કસપણે જોવામાં આવી છે. સ્વીડનમાં કરવામાં આવેલા
અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે માત્ર કેફિનના કારણે
નહીં બલ્કે હાઈડ્રોક્સિસિનમિક એસિડસના કારણે આવું થાય
છે. હાઈડ્રોક્સિસિનોમિક એસિડમાં મુખ્ય રીતે કલોરોજેનિક
એસિડ, ટ્રાજોનેલિન, કેફેસ્ટોરલ, કોવિયોલ અને કેફિક એસિડ
હોય છે. જાણકાર લોકોએ કહ્યું છે કે એક કરોડથી વધારે લોકોને
આવરી લઈને કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં આ મુજબની વાત
કરવામાં આવી છે.

આ બે વસ્તુથી અટળક હેવ્ય બેનેફિટ્સ



લસણ અને મધ્ય ખાવાના ફાયદા તો આપણે બધા જ જાણીએ છીએ અને બંને વસ્તુઓ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. આ બંને વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી અનેક બીમારીઓ દૂર રહે છે. પરંતુ જ્યારે આ બંને વસ્તુઓ એક સાથે ખાવામાં આવે ત્યારે શું થાય છે? એવો સવાલ થયો છે? જ્યારે લસણ અને મધ્ય બંનેને અલગ અલગ ખાવાથી આટલા બધા ફાયદા થતાં હોય છે, તો એનું એક સાથે સેવન કરવાથી સ્વાસ્થ્યને કેટલો ફાયદો થઈ શકે છે એની કલ્પના જ કરવી રહી. લસણ અને મધ્ય બંને ઘણા જરૂરી પોષક તત્વોથી ભરપૂર છે અને આ જ કારણ છે કે તેને ખાવાથી શરીરને પુષ્કળ લાભ મળી શકે છે. જો તમે ખાલી પેટે લસણ અને મધ્યનું એક સાથે સેવન કરો છો, તો તમારી અનેક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ દૂર થઈ જાય છે. આનું એટલા માટે છે કારણ કે તેમાં બળતરા વિરોધી ગુણધર્મો છે, જે રોગપતિકારક શક્તિને મજબૂત કરવાનું કામ કરે છે. આટલું જ નહીં, તેનું એકસાથે સેવન કરવાથી હૃદય સંબંધિત ઘણી ગંભીર બીમારીઓ પણ દૂર થઈ શકે છે. ચાલો જાણીએ કે દરરોજ સવારે ખાલી પેટે લસણ અને મધ્યનું સેવન કરવું જોઈએ.

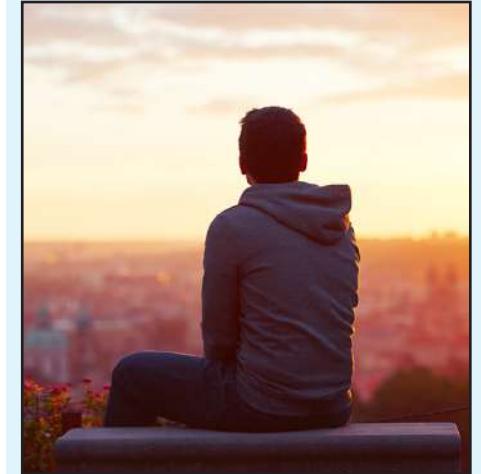
છેતરાઈ ગાયા છીએ અનું જણા બાદ આવેલું ડિપણ શું કામનું?



તમને ક્યારેય એવું લાગ છે કે તમે સંબંધમાં છેઠરાઈ રહ્યા છો? તમારા ગમતાં લોકો જ તમારી સાથે ગેમ રમી રહ્યા છે? શું તમારી લાગણીઓનો સામે પક્ષે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે? જો હા, તો આ લેખ તમારા માટે જ છે. આપણાં મનગમતાં સંબંધો મનને ઉઝરડા આપી રહ્યાની જાણ હોવા છતાં અને નથી હોડી શકતાં, કારણ કે કેટલાક સંબંધો હોય જ છે એવા કે નથી તોડી શકતાં કે નથી એનાથી દૂરી સહન થતી. આ સંબંધ એકાંતમાં જેટલી તકલીફ આપે છે એટલી તકલીફ જાહેરમાં પણ અન્ય કોઈ સંબંધ થકી નથી મળતી. આ જાણતા હોવા છતાંય આપણે જાણીજોઈને આપણી જાતને ખાડામાં નાખીએ છીએ અને પણી અન્ય પર દોષારોપણ કરીએ છીએ. હડીકતમાં અહીં ખામી આપણામાં છે, તકલીફ આપણી છે કે આપણે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે ઢળી નથી શકતાં. સામેવાળાને જ્યાં સુધી આપણે યુઝકુલ હતાં ત્યાં સુધી એના માટે આપણે ટોપ મોસ્ટ પ્રાયોરિટીમાં હતાં, પણ જેવા આપણે નકામાં બની ગયાં અથવા તો એ વ્યક્તિ આપણાથી ઉબાઈ ગઈ એટલે તરત જ સંબંધમાં વળતાં પાણી શરૂ થાય છે અને એ પણ એમની સાઈધથી, કારણ કે આપણું સ્ટેન્ડ તો કલીયર હોય છે. કંઈપણ થાય આપણે તો બસ નિભાવવું જ છે. આપણે તો મહાન બીજીને, દર્દ સહન કરીને, કોઈપણ ભોગે એ વ્યક્તિ સાથેના સંબંધ જાણવી રાખવા છે. આ બાબત સામેવાળી વ્યક્તિ જાણતી હોય છે અને આપણી નબળાઈનો ફાયદો ઉઠાનીને છેઠરવા માટે આ જ વસ્તુનો ઉપયોગ કરતી હોય છે. આ સૌથી મોટી ભૂલ સાબિત થાય એ પહેલાં જે તે સંબંધને તોડી નાખતા શીખવું એ આજના સમયની જરૂરિયાત બની ગઈ છે. ઉપયોગ કર્યા બાદ ફેંકાઈ ગયા છીએ એવું જાણીને આવેલું રહાપણ શું કામનું? લાભ ઉઠાવાઈ ગયા બાદ બિનાસત રહીને પણ શું ફેર પડશે? બધી બાજુઝેથી લૂંટાઈ ગયાં પણી દિલના દરવાજે તાણું મારવાનો શું મતલબ? બે કોડીના લોકો કે જેને આપણી લાગણીની નથી પડી હોતી, એ આપણી લાગણી સાથે રમી જાય એવા મૂર્ખ બનવા કરતાં એના માટે નકામાં બનવું વધુ સારં. પાત્રતા વગર એક મિનિટ પણ કોઈના માટે ન બગાડીને એ એક મિનિટ વાહિયાત કામમાં ઈન્વેસ્ટ કરવી સારી. જ્યાં કામ પૂરું થયાં પછી એના નિયરેસ્ટ જોનમાં રહેવા માટેની કાકલૂદી કરવા કરતાં આપણા ખુદના જોનમાં આપણી જાત સાથેનો સંવાદ વધુ બેસ્ટ રહે. કોઈપણ

માટે એટલા સંતાન પણ ન બનીએ કે લોકો સાવ મફતમાં માગી જાય. આપણા એક એક શબ્દની વેલ્યુ હોવી જોઈએ. આપણી એક એક ભિન્નાં ઇન્વેસ્ટ કરીએ છીએ અનું રિટર્ન મળવું જોઈએ. આપણી યાદોમાં જેનું સ્થાન કાયમ છે અનેની નજરમાં આપણું સ્થાન તીવ્યું હોવું જરૂરી છે. જો એમ નથી તો આવો સંબંધ આપણા માટે વૉરિંગ બેલ સમાન છે, પણ આપણા બધાની તકલીફ એ છે કે આપણને સતત કોઈનો સાથ ઊંઘીએ છીએ. આપણે સતત કોઈનો સાથ ઊંઘીએ છીએ. અન્ય સામે આપણે કેટલાં કાબિલ અને જ્ઞાની છીએ એ પ્રદર્શિત કરવા માગીએ છીએ અને આમ કરવાનું રીતન એ છે કે આપણને સતત કોઈનું એટન્શન મળી રહે એ ગમતું હોય છે. એ મેળવવા માટે થઈને કોઈ આપણી સાથે ખોટી હમદર્દી બતાવી જાય તો પણ એ ઓળખવાની ક્ષમતા આપણે ચુમાવી દીધી હોય છે. આપણા દિલને પેમ્પર કરવાવાળું ન હોય તો જાણો હાર્ટએટેક આવે એ હંદ નાસીપાસ થઈ જતાં હોઈએ છીએ. અરે થોડાંક સમય માટે પણ એકલું રહેવાનું થાય તોય જાણો ગમગીનીની ચાદરમાં લેપોટાઈ ગયાં હોઈએ એવી લાગણી થાય છે. આપણને કોઈ છેતરી ગયું, આપણો ઉપયોગ થઈ ગયો, આપણી સાથે ગેમ રમાઈ ગઈ, આવું કહેતાં પહેલાં વિચારવું કે આમ કરવાનો અધિકાર આપનાર આપણે જ હતાં. એ વ્યક્તિ આપણી મરજીથી આગળ વધી હતી.

એકલતા બની શકે છે એક શ્રાપ



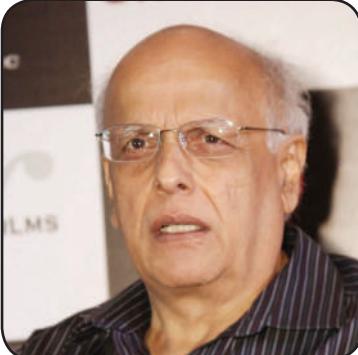
આ પૃથ્વી પર લગભગ ૮ અબજ મનુષ્ય વસે છે. આત્માની આબાદી હોવા છતાં કોઈનું કોઈની સાથે જ્ઞામતું નથી. બધા જ પોતપોતાના સ્વાર્થ ખાતર જીવે છે. માટે જ કુટુંબમાં, પારોશમાં, સમાજમાં અને બે દેશ વચ્ચે હંમેશાં ધર્ષણ રહ્યા કરે છે. પરિણામ સ્વરૂપે લગભગ બધા પોતપોતાના વાડા બનાવીને સંકુચિત જીવન જીવતા થઈ ગયા છે. આ દુનિયામાં લાખો-કરોડો વ્યક્તિઓ હોવા છતાં, લોકો એકલા પડી જાય છે. એકલાપણું એક માનસિક મહારોગ છે અને નાની-મોટી બીમારીના બીજ વાવે છે. એકલતા એક સામાજિક સમસ્યા પણ છે. જે વ્યક્તિ કોઈ કારણવશે એકલા પડી જાય છે, તેઓ સમાજમાં હળી મળી શકતા નથી, કોઈ પણ સામાજિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતા નથી અને સામાજિક વ્યવસ્થા પર બોજ બનીને રહી જાય છે. એકલતાના ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર છે. (૧) ઈમોશનલ લોન્લીનેસ (લાગણીની એકલતા):- આવા વ્યક્તિઓ કોઈની સાથે આત્મિયતા સાથી શકતા નથી, મનની વાત કહી શકતા નથી. કોઈની સાથે તેઓ આત્મસંબંધ બાંધી શકતા નથી. ઘરી વખત પતિ-પત્રી વચ્ચે પણ આત્મિયતા હોતી નથી અને માત્ર ઔપચારિક વ્યવહાર હોય છે. લાગણીની એકલતા એ જ ડાઈવોસનું મુખ્ય કારણ છે. (૨) સોશિયલ લોન્લીનેસ (સામાજિક એકલતા):- આવા વ્યક્તિનું સામાજિક વર્તુળ નહીં બરાબર હોય છે. ઘરથી કામ સુધી અને પછી કામથી ઘર અંજ એમની પ્રવૃત્તિ. એમનાં કોઈ ખાસ મિત્રો હોતા નથી અને તેઓ કોઈ સામાજિક કાર્યમાં જોડતા નથી. પોતાનું ઘર પીજા સમાન બની જાય છે. (૩) એકિઝસ્ટેશિયલ લોન્લીનેસ (વિશ્વે એકલતા):- આવા વ્યક્તિ નિરથક જીવન જીવતા હોય છે. તેમને આ જીવનનો હેતું શું છે એ જ સમજાતું નથી. માટે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં તેઓ રસ લેતા નથી. તેમને બધી જ રીતે વાંખો હોય છે અને સત્યનો સ્વીકાર કરી શકતા નથી. તેઓ વિકૃત હઠ અને વટથી ભરેલા હોય છે અને એકલવાયું જીવન જીવે છે.

એસીની બાજુમાં ટીવી હોય તો થઈ જાણે એલર્ટ, બૂમરાસ પડાવી દે તેવો ખર્ચો માથે પડશે



ભાગણ ગરમા સામ લડવા માટ
ઘણા લોકો Air Conditionersનો
ઉપયોગ કરે છે. તેની માંગ દિવસેને
દિવસે વધી રહી છે. પરંતુ એસીના
વધારે ઉપયોગથી લોકોના મનમાં માત્ર
વધાતા વીજળી બિલનું ટેન્શન આવી
જાય છે. જ્યારે જો એસીની આસપાસ
કોઈ ટીવી કે ડિવાઈસ લાગેલું છે, તો
તે એસી માટે ખતરનાક સાખિત થઈ
શકે છે. એવામાં એસી લગાવતા સમયે
ઘણી વાતોનું ધ્યાન રાખવું બહુ જ
જરૂરી છે. જો કંઈક ભૂલ થઈ જાય તો
તમારા એસીના ફૂલિંગ પર અસર પડે છે.
એસી યોગ્ય રીતે કામ કરે. તેના માટે તેની

મહેશ ભવું સ્ટ્રગલના દિવસોને યાદ કરી થયા ભાવુક



સમયગાળામાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો ત્યારે
પુરી પૂજાએ મદદ કરી હતી. આ તે સમયની
વાત છે. જ્યારે મહેશ ભંડની ફિલ્મો સારી
ચાલી રહી નહીં અને પરિવારનું ગુજરાન
ફિલોપ થતી હતી. કુટુંબનું ભરણપોષણ કર

તારક મહેતા કા ઉલ્ટા ચશ્મા સીરિયલમાં
થોડા દિવસ પહેલા જ હિન્દ આપવામાં આવી
હતી કે શોમાં દયાભાબી પાછા આવશે

મેકર્સ નવા દયાભાબી માટે ૨૩ કર્ચ ઓડિશન

। મુંબઈ, તા.૨ ।

હેતા કા ઉલ્ટા ચશમાના પ્રોડક્યુસર આસિતકુમાર માં દ્યાભાભીના પાત્રની વાપસીની જાહેરાત ને ખુશ કરી દીધા હતા. લગભગ ૧૦ વર્ષ સુધી દ્યાભાભીનું પાત્ર ભજવનારી એકટ્રેસ દિશા વાકાણી નેટરનિટી લીલ પર ગઈ હતી. જે બાદ તેણે એકવાર પરિપોડમાં કેમિયો કર્યો હતો. ત્યાર પછી તે ક્યારેય આવી. દિશા હાલ બે બાળકોની મા બની ગઈ છે પરિક જિંગળી માણી રહી છે. આ તરફ ‘તારક ઉલ્ટા ચશમા’ના નાભીના પાત્રમાં નેત્રીને લેવાની દીધી છે. આસિત અમે એક-બે દ્યાબેનને પાછા દીશા કરી રહ્યા પાત્રને ફરીથી ચે લાવવા માટે યાસ કરી રહ્યો નેમના મનપસંદ નને શોમાં જોવા સમયથી રાહ છે. કોઈ પાત્ર ન કરવું સરળ નને કોઈપણ અભિનેત્રી માટે દિશાની જગ્યા લેવી દોય. એ પાત્ર ભજવવા માટે કોઈ શાનદાર કલાકાર દેશા આ રોલમાં પાછી ફરશે તેવા કોઈ અંધારા યનમાં હંમેશા હકારાતમક વલણ રાખ્યું છે. હકેવાય પણ શક્ય છે. દિશા શોમાં પાછી આવશે તે આશા ભાભીના પાત્ર માટે ઓડિશન શરૂ કર્યા છે. દિશા પરિવાર સાથે સુખદ સમય વિતાવી રહી છે અને ફાણો આપ્યો છે તેના માટે મને માન છે”, તેમ જીવાબ આપતાં આસિત મોદીએ જાણાવ્યું. આસિત પૂરી કરતાં કંબું કે, દ્યાભાભીને લાવવા પડશે અને લંગ વિશે વિચારવું પડશે. મને લાગે છે કે હાલ ના બે મોટા પડકારો છે. ઉલ્લેખનીય છે કે, ‘તારક ઉલ્ટા ચશમા’ સીરિયલના હાલમાં જ ૧૫ વર્ષ પૂરા શોની શરૂઆત ૨૮ જુલાઈ ૨૦૦૮માં થઈ હતી. મુનમુન દાતા, અમિત ભણ, મંદાર ચાંદવાડકર, જોપી વગેરે જેવા પાત્રો શોમાં શરૂઆતથી જ જ્યારે ભવ્ય ગાંધી, નિધિ ભાનુશાળી, શૈલેષ સિંહ, જેનિફર મિશ્ની બંસીવાલ વગેરે જેવા છોડી દીધો છે.



નતાશા સ્ટેનકોવિકે પતિ વગર ઉજવ્યો દીકરાનો ભર્થ ડે

મુંબઈ, તા. ૨

