શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

સ્વાસ્થ્ય સુધા

shrilekha.yajnik@bombaysamachar.com

શિયાળામાં વિશિષ્ટ આકાર ધરાવતા શિંગોડા ખાવાના ફાયદા

તમે ચાહો કે ન ચાહો, પરંતુ પ્રકૃતિ કે કુદરતના કરિશ્માની અજાયબી આશ્ચર્ય પમાડે તેવી હોય છે. માનવીને બુદ્ધિમાન બનાવ્યા તો તેમણે સર્જેલી પ્રત્યેક વસ્તુમાં ગુણો તથા રૂપનો ખજાનો પણ સમાવી દીધો. પશુ-પંખીને પણ ખાસ રંગ-રૂપ-અવાજની ભેટ આપી તો ફળ-ફૂલને પણ રંગબેરંગી બનાવીને ખાસ સુગંધ તથા પૌષ્ટિકતા સમાવી દીધી. ઝરણાં-તળાવ-નદી-દરિયાનાં પાણીમાં પણ રંગની મહેફિલ જમાવીને સર્વસ્વ એક અજ્ઞાત શક્તિની અનુભૂતિ માનવીને કરાવી છે. હવે ખાસ વાત તો એ છે કે માનવીને સો ટકા ખ્યાલ છે કે કુદરતની અજાયબી પાસે તે વામણો છે. તેમ છતાં પોતાના ગર્વમાં રહીને પ્રાકૃતિક સંપત્તિને અકારણ નુકસાન પહોંચાડતો રહે છે. ક્યારેક તો પોતાના સ્વાર્થ ખાતર પણ પાંદડાં તોડીને કે ફૂલો ચૂંટીને બે મિનિટ સૂંઘીને જમીન ઉપર ફેકી દે છે કે પછી ગમે ત્યાં કચરો ફેંકીને કંઈ બન્યું જ નથી તેમ ગર્વથી ફરવા લાગે છે. એટલે જ એવું લાગી રહ્યું છે કે ઈશ્વરે કે કુદરતે માનવીને શીખ આપવા અદૃશ્ય વાઇરસને ધરતી ઉપર છોડીને અભિમાનમાં બેધ્યાન બનેલા માનવીના ગર્વને તોડવાની શરૂઆત કરી દીધી છે. હજી પણ સમય વીતી ગયો નથી. આપણે ચેતી જવાની જરૂર છે.

ફળ તો તમે અનેક ચાખ્યાં હશે, જેમ કે કેળાં, કેરી, દ્રાક્ષ, દાડમ, પપૈયું, સક્કરટેટી, સંતરા તથા શિંગોડા. પ્રત્યેકનો આકાર તથા રંગ-સ્વાદ અદ્ભુત જોવા મળે છે. પછી ભલેને નાની અમથી દ્રાક્ષ હોય કે દાડમ, કેરી હોય કે કેળાં, પપૈયું હોય કે સક્કરટેટી કે પછી વિશિષ્ટ આકાર ધરાવતું ફળ શિંગોડા હોય. દરેક માનવીમાં જેમ ખાસ ગુણો છુપાયેલા હોય છે તે જ પ્રમાણે પ્રત્યેક ફળમાં પણ ખાસ ગુણો સમાયેલા હોય છે.

શિંગોડાના આકારની વાત કરીએ તો ત્રિકોણ જોવા મળે છે. ખાસ કરીને શિયાળામાં તે ભરપૂર પ્રમાણમાં પાકે છે. શિંગોડા તેના વિશિષ્ટ સ્વાદને કારણે પોતાની આગવી ઓળખ ધરાવે છે. શિંગોડા માતા લક્ષ્મીજીને અત્યંત પ્રિય છે, આથી તેમને નૈવેદ્ય ધરાવતી વખતે શિંગોડા ખાસ ધરાવવામાં આવે છે. એવી પણ લોકવાયકા છે કે માતા લક્ષ્મીને શિંગોડાનો ભોગ ધરાવવાથી તે ભક્તોની મનોકામના ઝડપથી પૂર્ણ કરે છે. શિંગોડાનો ઉપયોગ ફરાળમાં પણ ખાસ કરવામાં આવે છે. શિંગોડા લીલા તથા સૂકા તેમ બે પ્રકારના બજારમાં મળતા હોય છે. લીલા શિંગોડાનો રંગ લીલો હોય છે. વળી તેના બહારના પડ ઉપર બે-ત્રણ કાંટા પણ ઊગેલા જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે તળાવના પાણીમાં શિંગોડાનો પાક લેવામાં આવે છે. તેના પાનનો આકાર ત્રિકોણ તથા મુલાયમ હોય છે. તેનાં ફૂલ તળાવના પાણીની બહાર દેખાતાં હોય છે. શિંગોડાનું ફળ ત્રિકોણ ચપટું જોવા મળે છે. ફળની ઉપર ખાસ પડ જોવા મળે છે, જે અંદરના ફળને મુલાયમ બનાવી રાખવામાં મદદ કરે છે. તેનાં બીજ સફેદ રંગનાં હોય છે. શિંગોડાનાં મૂળિયાં પાણીમાં ડૂબેલાં લીલા રંગનાં જોવા મળે છે. લગભગ બધાને જ અનુભવ હશે કે વડીલો વારંવાર કહેતા કે મોસમી ફળનો આનંદ માણવો જ જોઈએ. શિયાળામાં મળતા ફળ તરીકે ઓળખ ધરાવતા શિંગોડાનો ઉપયોગ આહારમાં કરવાથી અનેક રોગમાં ફાયદો થાય છે, જેમ કે વાત-પિત્ત-કફને ઘટાડવાની સાથે વીર્યને વધારવામાં, ગાઢું બનાવવામાં મદદ કરે છે. રક્તપિત્ત તથા મોટાપાને ઘટાડવા માગતી વ્યક્તિએ પણ શિંગોડાનો આહારમાં મોસમી ફળ તરીકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

શિંગોડાનું વાનસ્પતિક નામ છે ટ્રાપા-નટાન્સ કિસ્મ-બાઈસ્પાઈનોસા. તે ઓનાગ્રેસી કુળનું ફળ ગણાય છે. અંગ્રેજીમાં તેને વૉટર કેલ્ટ્રોપ કે ઈન્ડિયન વૉટર ચેસ્ટનટ કે સિંગારા નટ કહેવામાં આવે છે. સંસ્કૃતમાં ત્રિકોણફલ કે જળફળ કહેવામાં આવે છે. ગુજરાતીમાં શિંઘોડા કે શિંગોડા, બંગાળીમાં પાનિફલ, મરાઠીમાં સિંગાડા કે સિંઘાડે કે શેંગાડે, તેલુગુમાં કુબ્યકમ, તમિળમાં ચિંમકારા, પંજાબીમાં ગૉનરી કહેવામાં આવે છે.

૧૦૦ ગ્રામ કાચા શિંગોડામાં ૯૭ કેલરી, ૦.૧ ગ્રામ ફેટ, ૨૩.૯ ગ્રામ કાર્બ્સ, ૩ ગ્રામ ફાઈબર, ૨ ગ્રામ પ્રોટીન તથા રાઈબોફ્લેવિન પણ સમાયેલું જોવા મળે છે. શિંગોડામાં વિટામિન એ, વિટામિન સી, સેટ્રિક એસિડ, ફોસ્ફરસ, નિકોટિનિક એસિડ, મેંગેનીઝ, થિયામિન, કેલ્શિયમ, ઝિંક તથા સોડિયમની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી છે. વળી પ્રોટીન ડાયેટરી ફાઈબર તથા કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ પણ સારું હોવાને કારણે શિંગોડાનો ઉપયોગ તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય માટે કરવો આવશ્યક છે. શિંગોડાનો પાક મુખ્યત્વે બિહાર, પશ્ચિમ બંગાળ, ગુજરાત, ઓડિશા, ઉત્તર પ્રદેશ, તથા મધ્ય પ્રદેશમાં થાય છે. તળાવમાં તેની ખેતી કરવામાં આવે છે.

શિંગોડાના આરોગ્યપ્રદ ફાયદા

ડિહાઈડ્રેશનની તકલીફમાં ગુણકારી

ઠંડીની મોસમમાં લોકો સામાન્ય રીતે પાણી પીવાનું ઘટાડી દેતા હોય છે. ગરમીમાં પાણીની તરસ લાગતી હોય છે તેટલી ઠંડીની મોસમમાં લાગતી નથી. અનેક વખત પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી ન પીવાથી શરીરમાં ડિહાઈડ્રેશનની તકલીફ થવા લાગે છે, આથી ઠંડીમાં ડિહાઈડ્રેશનની તકલીફ દૂર કરવામાં શિંગોડા લાભકારી ગણાય છે. શરીરને ઠંડક આપવાની સાથે વારંવાર દસ્તની તકલીફમાં પણ ફાયદેમંદ ગણાય છે.

ત્વચાને ચમકદાર બનાવે છે

શિયાળામાં બીજી ખાસ તકલીફ ત્વચા સૂકી પડવાની થાય છે. આવા સંજોગોમાં શિંગોડાનો ઉપયોગ આહારમાં કરવાથી શરીરમાં પાણીની ઊણપ દૂર થાય છે. ત્વચા સૂકી પડતી અટકે છે. ત્વચામાં મોઈશ્ચરની માત્રા જળવાઈ રહેવાને કારણે બરછટ બનતી અટકે છે.

અનિદ્રાની તકલીફમાં લાભદાયી

શિંગોડામાં પોલિફેનોલિક તથા ફ્લેવોનોઈડ નામક ઍન્ટિ-ઑક્સિડન્ટ સમાયેલાં છે. વળી ઍન્ટિ-બેક્ટેરિયલ તથા ઍન્ટિ-કેન્સરના ગુણો પણ શિંગોડામાં ભરપૂર પ્રમાણમાં સમાયેલા છે. શિંગોડાનું સેવન પ્રમાણભાન સાથે કરવાથી અનિદ્રાની તકલીફમાં રાહત મળે છે.

કમળામાં ફાયદાકારક

શિંગોડામાં ડિટોક્સિફિકેશનના ગુણો સમાયેલા છે, આથી કમળાની તકલીફમાં તે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. તેને કાચા ખાવાથી કે તેનો જ્યુસ બનાવીને પીવાથી દર્દીના શરીરમાંથી ઝેરીલા પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. તેને લીધે કમળાના દર્દીને રાહત મળે છે.

એડી ફાટી જવાની તકલીફમાં ગુણકારી

શિયાળામાં એડી ફાટી જવાની તકલીફ ઠંડા પ્રદેશમાં વધુ જોવા મળે છે. એડી ફાટી જવાનું મુખ્ય કારણ શરીરમાં મેંગેનીઝની ઊણપ ગણાય છે. શિંગોડા એક એવું ફળ છે જેમાં મેંગેનીઝની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી છે. વળી તેના સેવાનથી શરીરમાં લોહીની ઊણપ જણાતી હોય તેમને ફાયદો થાય છે.

થાઈરોઈડ રોગમાં લાભદાયક

શિંગોડા શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં ઊર્જા બક્ષે છે, આથી ઉપવાસમાં તેનો વિવિધ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શિંગોડાના લોટનો શીરો, શિંગોડાના લોટનાં થેપલાં, શિંગોડાના લોટની સેવ, શિંગોડાના લોટની કઢી વગેરે સરળતાથી બનાવીને ખાઈ શકાય છે. શિંગોડામાં આયોડિનની માત્રા ભરપૂર પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે, આથી ગળાના રોગમાં રક્ષણ પૂરું પાડે છે. શિંગોડાનો ઉપયોગ આહારમાં કરવાથી થાઈરોઈડ ગ્રંથીને તેનું કામ સુચારુ રૂપથી કરવામાં સહાય મળે છે. થાઈરોઈડની સમસ્યા હોય તેમને માટે શિંગોડા અત્યંત ગુણકારી ફળ ગણાય છે.

હાડકાં મજબૂત બનાવે છે

શિંગોડામાં કેલ્શિયમની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી છે, જેથી તેનો ઉપયોગ આહારમાં કરવાથી હાડકાં બરડ બનવાની તકલીફમાં રાહત મળે છે. દાંતની મજબૂતાઈ જાળવી રાખવામાં પણ મદદ મળે છે. શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં ગુણકારી

સિંગોડામાં ભરપૂર માત્રામાં પ્રોટીન સમાયેલું હોય છે. વળી આયર્ન તથા ફોલેટની માત્રા પણ સારા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં શરીરમાં ફોલેટની માત્રા જળવાઈ રહે તે ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ માટે આવશ્યક છે. આયર્નની પૂરતી માત્રા શરીરમાં લાહીની ઊણપ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

એવું પણ કહેવાય છે કે ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા માસમાં શિંગોડાનું સેવન કરવાથી પ્રસૂતિની પીડાથી બચી શકાય છે. ■

પાર્થ દવે

આનન-ફાનન

feedback
@bombaysamachar.com

વાત ભણેલાગણેલા ‘ટ્રોલવીરો’ની...

વેબવિશ્વમાં ‘વિકસી’ રહેલા ટ્રોલિંગના દૂષણનું કારણ શું છે? તેને નાથવાના ઉપાયો કયા?

વિરાટ કોહલીની દીકરીને રેપની ધમકી આપનારો ટ્વિટરવીર IIT પાસ આઉટ એન્જિનિયર નીકળ્યો!

એક યુવાન છે. નામ કોઈ પણ ધારી લો. આખો દિવસ ઑફિસનું કામ કરીને સાંજે ઘરે બેઠો છે અથવા તો કામ નથી કરતો, નવરો છે. હાથમાં ચાનો કપ છે. સામે લેપટોપ છે. કીબોર્ડ પર તેનાં આંગળાં ફરે છે. પ્રોબ્લેમ એ થયો છે કે ઇન્ટરનેટના તોફાને તેના મગજને વિકૃત કરી નાખ્યું છે. તે ટ્વિટર ખોલે છે અને દર ત્રીજી વ્યક્તિ વિશે અનાપશનાપ લખવાનું શરૂ કરી દે છે. તે છોકરો કોઈ એરોગેરો નથ્થુગેરો નથી, ભણેલોગણેલો છે. કદાચ ગ્રેજ્યુએટ છે. તેનો પરિવાર બીજા રૂમમાં બેસીને ટીવી જુએ છે. નાના ભાઈ કે બહેન છે, પણ તેને સોશિયલ મીડિયા પર લોકો વિશે ઝેરી વાતો કરવાની, કટ્ટરતા ફેલાવવાની, ફોટા કે લખાણ પર આડીતેડી કોમેન્ટ કરવાની મજા આવે છે. પાશવી આનંદ મળે છે. વધારે મજા એટલે આવે છે કે તેને તેના જેવા લોકો ઈન્ટરનેટ પર મળી રહે છે. તે ચલાવે છે તે અકાઉન્ટ ફેક છે. એટલે તેને કોઈ ડર રહ્યો નથી.

આ યુવાન તમારી-મારી આસપાસ પણ હોઈ શકે છે. તમારો-મારો સોશિયલ મીડિયા મિત્ર પણ હોઈ શકે છે અને તે કરે છે તેને કહેવાય ‘ટ્રોલિંગ’. આજના વેબવિશ્વનો નવો પડકાર. ટી-૨૦ વર્લ્ડ કપમાં ભારતના નબળા પરફૉર્મન્સથી ખુદ ખેલાડીઓ અને ક્રિકેટપ્રેમી ભારતવાસીઓ - તમામ નિરાશ હતા. ટીમમાં આમ હોવું જોઈએ ને તેમ ન હોવું જોઈએ પ્રકારનાં સૂચનો, ગુસ્સો, બળાપો, અફસોસ, વગેરે તમામે વ્યક્ત કર્યાં, પણ સોશિયલ મીડિયાની તલવાર હાથવગું સાધન છે ને વાંદરા નવરા છે. પાકિસ્તાન અને ન્યુ ઝીલેન્ડ સામે મેચ હાર્યા બાદ સોશિયલ સાઇટ ટ્વિટર ઉપર ઇન્ડિયન ટીમના કેપ્ટન વિરાટ કોહલીની દીકરીને એક એકાઉન્ટ પરથી રેપની ધમકી આપવામાં આવી. એકાઉન્ટ કોઈ પાકિસ્તાનીના નામનું, ફેક હતું. કોહલીના મેનેજરે ફરિયાદ કરી. દિલ્હી મહિલા આયોગે એક્શન લીધી ને મુંબઈ પોલીસની સાઇબર સેલે આરોપીને પકડી પાડ્યો. તેનું નામઃ રામનાગેશ શ્રીનિવાસ અકુબાથિની. ચોંકાવનારી વાત એ છે કે હૈદરાબાદમાં રહેતો રામનાગેશ ૨૩ વર્ષનો ભણેલોગણેલો - આઈઆઈટીમાંથી સોફ્ટવેર એન્જિનિયર થયેલો યુવાન છે. અગાઉ તે બેંગલુરુની ફૂડ ડિલિવરી કંપનીમાં કામ કરતો હતો જેમાં તેની સેલરી વર્ષે ૨૪ લાખની હતી. કરોડો ભારતીયોની જેમ ક્રિકેટનો આશિક છે, પણ સોશિયલ મીડિયાને નશાની જેમ વાપરતા લોકોનું સેલ્ફ કન્ટ્રોલ મહત્ત્વનું છે. તે તેનામાં નહોતું. અત્યારે તેની ધરપકડ થઈ છે. અમેરિકાની યુનિવર્સિટીમાં તે માસ્ટર્સ કરવા જવાનો હતો. તે માટે તેણે નોકરી છોડી હતી. હવે તેની કરિયર કદાચિત રોળાઈ ગઈ. ખરેખર તો તેને પોલીસ બાદ સાઇકિયાટ્રિસ્ટની વધારે જરૂર હોય તેવું લાગી રહ્યું છે, કેમ કે મેચ હાર્યા તે ટીમના કેપ્ટનની દીકરીને રેપની ધમકી આપવાનું સૂઝવું અને સહેલાઈથી ધમકી આપી દેવી? - તે નોર્મલ બાબત નથી, પણ અનફોર્ચ્યુનેટ્લી, ઇન્ટરનેટની દુનિયામાં આ બધું નોર્મલ થઈ રહ્યું છે. એક રિસર્ચ અનુસાર ૨૨.૫ ટકા સાઇબર બૂલિંગ ભદ્દી કોમેન્ટ દ્વારા, ૩૫ ટકા જે તે વ્યક્તિના સ્ક્રીનશોટ શેર કરીને તેને હેરાન કરવામાં આવે છે. ૬૧ ટકા તરુણોએ સોશિયલ મીડિયા પર તેમનું શોષણ થયાનું કહ્યું છે. ઓનલાઇન હેરેસમેન્ટના વિક્ટિમ ૫૬ ટકા છે. આ આંકડાઓ અમેરિકાના યુવાનોએ કરેલા રિસર્ચ મુજબના છે. તેમાં ફેરફાર હોઈ શકે છે, પણ ટ્રોલિંગ દુનિયાના દરેક દેશમાં ફલાઈ રહેલો પ્રશ્ન છે.

લોકો કારણ વગર કોઈને ટ્રોલ શા માટે કરે છે? આ બટ ઑબ્વિયસ પ્રશ્નનો જવાબ નોટિંગહામ ટ્રેન્ટ યુનિવર્સિટીના બિહેવિયર એડિક્શનના પ્રોફેસર ડો. માર્ક ગ્રિફિથ્સ આપે છે. તેઓ કહે છે કે, મોટા ભાગના લોકો ટ્રોલ બદલો લેવા, એટેન્શન મેળવવા, પોતાના કંટાળાને દૂર કરવા અને મનોરંજન માટે કરે છે!

સોશિયલ મીડિયામાં દરેક વ્યક્તિ પોતાની વાત કરે છે. ઇન્સ્ટાગ્રામ પર સુંદરતાને દેખાડવા લોકો ખુશ છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની સફળતા ગાઈવગાડે છે. જે સફળ છે તેમના પર પ્રહાર કરવા, તેમને નીચાજોણું કરવા પણ ટ્રોલ થાય છે. જે પોતે નથી કરી શક્યા તે બીજા લોકો કરી રહ્યા છે તે દુઃખ ટ્રોલમાં પરિણમે છે. ઘણા કિસ્સામાં જે તે રાજકીય પક્ષ કે સંસ્થા કે વોટએવર, પૈસા આપીને સાગમટે ‘ટ્રોલ’નું કામ કરાવે છે! જે તે વિચારધારાના, નફરત ફેલાવતા, વ્યક્તિની ઈમેજને હાનિ પહોંચાડતાં મીમ્સ, જોક્સ, લખાણ, ફોટો વગેરે તેનાં ઉદાહરણો છે.

કોઈ વ્યક્તિ ચાહે ગમે તેટલી સંયમી કે સ્થિતપ્રજ્ઞ હોય, તે ઓનલાઇન છે તો તેનું ધ્યાન કોમેન્ટ્સ પર જવાનું જ. તેના વિશેની કોમેન્ટ્સ, અફવા કે સેક્સ્યુઅલ રિમાર્ક્સ તેના મગજ પર અસર કરે છે. અભિનેતાઓ ગમે તેટલા દૂર રહે, મેનેજર કે સેક્રેટરી રાખે, પણ તેઓ સોશિયલ સાઇટ્સ પર આવતી કોમેન્ટને એક હદથી વધારે નજરઅંદાજ નથી કરી શકતા. (અને તેનાથી દૂર પણ નથી રહી શકતા!) ઇન્ડિયન પીનલ કોડની અમુક ધારા અને ઇન્ફર્મેશન ટેક્નોલોજી ઍક્ટ, ૨૦૦૦ની આ સાઇબર બૂલિંગ અને ટ્રોલમાં મદદ લઈ શકાય છે. બાકી, હજુ પણ, ઑનલાઇન હુમલા વિરુદ્ધ મજબૂત કાયદાકીય ઉપાય ને જાગૃતિનો અભાવ છે. ■

આવજો

રંગમાં જે ભળી નથી શકતા,
એ પછી રાગ-દ્વેષ પામે છે.

– સુધીર પટેલ

અજબ ગજબની દુનિયા

હેન્રી શાસ્ત્રી henry.shastri@ bombaysamachar.com

તેરે નામ સે શુરૂ તેરે નામ પે ખતમ

રોમેન્ટિક ગીત ‘મેરે પ્યાર કી ઉમર હો ઈતની સનમ, તેરે નામ સે શુરૂ તેરે નામ પે ખતમ’ના ભાવને યુકેનો પ્રેમી પતિ સાવ અલગ રીતે સમજી બેઠો હોય એવું લાગે છે. ભાઈસાહેબને પત્નીના હુલામણા નામની ભયંકર એલર્જી છે. લાડકું નામ સંબંધોમાં મીઠાશનો ઉમેરો કરતું હોય છે, પણ આ કેસમાં તો કડવાશનો ઉમેરો થયો છે. સોશિયલ મીડિયા પર એક પતિરાજે હૈયાવરાળ ઠાલવી જણાવ્યું છે કે પત્નીના હુલામણા નામ સામે તેને ભયંકર વાંધો છે અને એનાથી એ નામ સહન જ નથી થતું. જોકે, પત્નીને એ નામ વહાલું છે અને નામના વિવાદમાં વાતનું વતેસર થઈ ગયું છે અને પત્ની બેગ ભરીને પોતાના ભાઈને ત્યાં રહેવા જતી રહી છે. વાત એમ છે કે પત્નીના માતા - પિતાએ જો તેમનું સંતાન પુત્ર હોય તો નામ માઈકલ રાખવાનું નક્કી કર્યું હતું. જોકે, પુત્રી જન્મી એટલે એનું બીજું નામ પાડ્યું, પણ બાળપણથી જ દીકરીને માઈકલના હુલામણા નામથી જ બોલાવવાનું શરુ કર્યું જે પછી આદત બની ગઈ. આ લાડકું નામ એ હદે જીવનમાં વણાઈ ગયું કે પત્ની પોતાની ઓળખાણ પણ અનેક વાર માઈકલ તરીકે આપવા લાગી. પતિને આ નામ સાંભળીને માથામાં સણકા ઊપડે છે અને તેણે પત્નીને મિશેલ જેવું નારી વાચક નામ લાડકા નામ તરીકે રાખવા વિનંતી કરી છે. જોકે, માઈકલ ધોળે ધરમેય મિશેલ બનવા તૈયાર જ નથી. લગ્ન પછી પતિ પત્ની વચ્ચે ક્યારેક મીઠા તો ક્યારેક ગંભીર ઝઘડા થાય એ કોઈ નવી વાત નથી. લગ્નજીવનમાં એ બધું સહજ કહેવાય, પણ નામ માટે અને એ પાછું લાડકા - હુલામણા નામ માટે પતિ - પત્ની એક બીજાથી મોઢું ફેરવી લે એ તો અજબ દુનિયાની ગજબ વાત જ કહેવાય, હેં ને!

‘ઘૂસણખોર’ની બે મિનિટની બહાદુરી

જેની સાથે પ્રેમ થયો હોય એની સાથે જ લગ્ન થાય એ જરૂરી નથી. અલબત્ત પૃથ્વીરાજ જેવા રાજવી હોય જે સ્વયંવરમાંથી સંયુક્તાનું હરણ કરી પોતાના પ્રેમને લગ્ન બંધનમાં ફેરવી નાખે. ગયા અઠવાડિયે ઉત્તર પ્રદેશના ગોરખપુર શહેર નજીક આવેલા એક ગામમાં મોડર્ન પૃથ્વીરાજ અનોખા અંદાજમાં જોવા મળ્યો. એક લગ્નવિધિ દરમિયાન ગોર મહારાજે ‘કન્યા પધરાવો સાવધાન’ કહ્યું અને મંડપમાં કન્યાનું આગમન થયું. વિધિ આગળ વધી એટલામાં સેંકડો લોકો વચ્ચે બેઠેલો એક યુવાન અચાનક સ્ટેજ પર ચડી ગયો. શું થઈ રહ્યું છે એની સમજ પડે એ પહેલા તો યુવાને ખિસ્સામાંથી એક ડબ્બી કાઢીને ખોલી અને એમાં રહેલું સિંદૂર કન્યાની સેંથીમાં ભરી દીધું. વરરાજા હેબતાઈ ગયો, પણ કન્યા તો એટલી ખુશ થઈ ગઈ કે ‘ઘૂસણખોર’ને ભેટી પડી. વાત એમ છે કે કન્યા અને સ્ટેજ પર દોડી આવેલો યુવાન એકબીજાના ગળાડૂબ પ્રેમમાં હતા. દરમિયાન નોકરી અંગે યુવકને શહેરમાં જવાનું થયું. એ સમયે કન્યાના પેરન્ટ્સે એના લગ્ન અન્ય યુવક સાથે નક્કી કરી નાખ્યા. હેબતાઈ ગયેલી કન્યાએ ફોન પર આખી વાત પ્રેમીને જણાવી. લગ્નના બે દિવસ પહેલા ગામમાં આવી પહોંચેલા યુવાને પરાક્રમ તો કર્યું, પણ પોલીસ આવી પહોંચતા એનો પ્રેમ સોડા બોટલ જેવો સાબિત થયો જેમાં ઊભરો તો જોરદાર આવે, પણ બે ઘડી પછી બધું ફુસ થઈ જાય. ડરી ગયેલો પ્રેમી માટીપગો સાબિત થયો અને ઘરે રવાના થઈ ગયો. અંતે વડીલોની સમજાવટથી મંડપમાં બેઠેલા વરરાજા સાથે જ કન્યાના વિવાહ થયા અને ખાધું, પીધું ને રાજ કર્યું.

આર્ટ મ્યુઝિયમને છપ્પરફાડ ડોનેશન

સખાવતનું એવું છે કે ક્યારેક સરોવર થઈ ક્યારેક સરિતા થઈને તો એકાદ વાર સમુદ્ર થઈને પણ વહેવા લાગે. અણધાર્યો આર્થિક લાભ થાય એના માટે ‘ખુદા દેતા હૈ તો છપ્પર ફાડ કે દેતા હૈ’ એમ કહેવાતું હોય છે. પૃથ્વીના પટ પર પ્રસંગોપાત અનેક માણસોને એનો અનુભવ થયો છે. જોકે, એ અનુભવ ન્યુ યોર્કના મેટ્રોપોલિટન મ્યુઝિયમ ઑફ આર્ટ્સને થાય એ અચરજની વાત તો કહેવાય જ. આ મ્યુઝિયમ મોડર્ન કળાકૃતિઓની જાળવણી અને પ્રદર્શન માટે જાણીતું છે. હવે એના રિનોવેશનની જરૂર છે, પણ એ માટે બહુ પૈસા લાગે એમ છે જેની સગવડ આજની તારીખમાં મ્યુઝિયમ પાસે નથી. જોકે, આ મૂંઝવણ રાતોરાત દૂર થઈ ગઈ છે. એક ચાઈનીઝ - અમેરિકન યુગલે તેમનો પટારો ખોલી ૧૨૫ મિલિયન ડોલર (આશરે સવા નવ અબજ રૂપિયા)નું અધધ ડોનેશન આપ્યું છે. મ્યુઝિયમના ૧૫૧ વર્ષના ઈતિહાસમાં આવી ગંજાવર મદદ મ્યુઝિયમને ક્યારેય નથી મળી. આ સાથે રિનોવેશન કરવાના એક દસકાથી ચાલી રહેલા વિચારને અમલમાં મૂકી શકાશે. સહેલાણીઓમાં અનેરું આકર્ષણ ધરાવતા આ મ્યુઝિયમની એંસી હજાર સ્ક્વેર ફૂટ વિસ્તારમાં ફેલાયેલા ગેલેરી અને પબ્લિક માટેની જગ્યાને નવો લુક મળશે. કલાના ઉપાસકોનું દિલ પણ કલાત્મક હોય ત્યારે આવી અનેરી ઘટના બનતી હોય છે.

ઈશ્વરને રહેવા કેટલી જગ્યા જોઈએ?

કહે છે કે ઈશ્વર મનુષ્યના કણકણમાં વસે છે, એના હૃદયમાં બિરાજમાન હોય છે. જોકે, પ્રભુએ રચેલી અફાટ સૃષ્ટિ પર એને રહેવા માટે આપણે મંદિર, દેરાસર, ગુરુદ્વારા, દેવળ, મસ્જિદ વગેરે સ્થાન બનાવ્યા છે. અલબત્ત આ દેવસ્થાનો ગજા અને ગજવા અનુસાર હોય છે. ક્યાંક એ વિશાળ પરિસરમાં ફેલાયેલા હોય છે તો ક્યાંક નાનકડા ખૂણે વસતા હોય છે. આલિશાન ઈમારત હોય કે નાનકડો ગોખલો, ઈશ્વરને સ્કવેર ફૂટ સાથે નિસ્બત નથી હોતી. અમેરિકાના અલ્બામા રાજ્યના એક રહેવાસીએ વિશ્વનું સૌથી ટચૂકડું દેવળ - ચર્ચ બાંધ્યું હોવાનો દાવો કરી ગિનેસ બુક ઑફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ્સ સમક્ષ અરજી કરી છે. ૪ ફૂટ પહોળાઈ, ૫ ફૂટ ઊંડાઈ અને જમીનથી ટાવર સુધી ૧૯ ફૂટની ઊંચાઈ ધરાવતું આ ચર્ચ સ્પેનમાં આવેલા વિશ્વના સૌથી નાના દેવળ કરતા ૭ ચોરસ ફૂટ નાનું છે. આ દેવળમાં એક સાથે ત્રણ વ્યક્તિ અંદર પ્રવેશી ધર્મધ્યાન કરી શકે છે. ચર્ચ નજીકના વિસ્તારમાં ફાર્મ ધરાવતા ગેરી સ્મિથનું વર્ષો જૂનું ગિનેસ બુકમાં સામેલ થવાનું સપનું બહુ જલદી સાકાર થઈ જશે. વિશ્વનું સૌથી વિશાળ ચર્ચ વેટીકન સિટીમાં આવેલું છે. સેન્ટ પીટર્સ બેસિલિકા તરીકે ઓળખાતું આ ધર્મસ્થાનક ૧૫૧૬૦ સ્કવેર મીટર (૧,૬૩,૦૦૦ ચોરસ ફૂટ)માં પથરાયેલું છે. ■

નવી સવાર (પાંચમા પાનાનું ચાલુ)

leadershipના ઉદાહરણ સ્વરૂપ છે. નામ-માન-સન્માન અને સંપત્તિ... આ બધું જ આ દીકરીએ મેળવ્યું અને પચાવી જાણ્યું છે.

મનીષાબહેને પોતાના પિતાનાં સમાજ કાર્યોમાં સતત સાથ આપ્યો છેઃ તન, મન અને ધનથી. પ્રતાપભાઈ સતત કહેતા કે મારી દીકરી મારાં બધાં જ કાર્યોમાં મારી સાથે છે, એનો સતત ફાળો છે અને માતા-પિતાની ખુશી એ જ એનું જીવનલક્ષ્ય છે.

પ્રતાપભાઈની વિદાય પછી મનીષાબહેને પોતાના પિતાનાં તમામ કાર્યો જીવંત રાખવાનો અને એને ખૂબ જ સરસ રીતે આગળ વધારવાનો જાહેર સંકલ્પ કર્યો છે.

છાંયડો

સમાજસેવામાં ડિપ્રેશન (હતાશા)ને દૂર કરવાની શક્તિ છે. નિઃસ્વાર્થભાવે સમાજની સેવા કરનારી વ્યક્તિના આત્માનું તેજ વધે છે. ■