







કાર્યિક સર્જરી પહેલા અને બાદ ચેસ્ટ ફિઝિયોથેરેપીના કારણે હાર્ટ મસલ્સને મજબુતી મળે છે અને સાથે સાથે રિકવરીમાં પણ મદદ મળે છે. ફિઝિયોથેરેપીની કસરત પણ ખલી પેટ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. જો ભોજન કરી લેવામાં આવ્યું છે તો બે કલાક બાદ કસરત કરવાની જરૂર હોય છે. સ્પોટર્સ ઈન્જરીમાં પણ રાહત મળે છે. ફિઝિયોથેરેપીની મદદથી હાથ પગની માંસપેશિયાઓને મજબુત કરવામાં આવે છે. આના કારણે હાર્ટ સાથે સંબંધિત બિમારીથી બચવામાં મદદ મળે છે. આમાં ડાયફાનમ અને કોસ્ટલ ફ્રિથિંગનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત રજિસ્ટરીએ રેસ્પેરેટરી મસલ્સ ટરેનર પણ સામેલ છે. આ કસરત ફેફસા અને હાર્ટને મજબુતી પ્રદાન કરે છે. આનાથી બ્લડ સરક્યુલેશન અને ઓક્સિજનનું સ્તર યોગ્ય રહે છે. આવી કેટલીક ફિઝિયો એક્ટિવિટી છે જેને હાર્ટ સર્જરી પહેલા અથવા તો બાદમાં કરી

શકાય છે. આના કારણે જરૂપથી રિકવરી થાય છે. કેટલીક પ્રકારની પરેશાનીથી પણ બચી શકાય છે. ત્રાજ સમાહિતમાં રિકવરી થાય છે તેવો દાવો નિષ્ણાંતો દ્વારા કરવામાં આવી રહ્યો છે. કાર્ડિયેક સર્જરી બાદ નિયમિત ફિજિયોથેરેપી કરવાના કારણે ત્રાજ સમાહિતમાં રિકવરી થાય છે. પિંડ ઘટતી જ્યાય છે. સર્જરી બાદ સ્ટ્રેથનિંગ પ્રોગ્રામ જેમ કે સાયકલિંગ, રનિંગ, ટ્રેનિંગ, બોલ, બેલેન્સ ટ્રેનર કરાવે છે. આ સ્પોર્ટ્સ સર્જરી

પણ ખુબ અસરકારક સાબિત થાય છે. મોટા છે. જો ભોજન કરી લેવામાં આવે તો બે રહેલીનથી. ખોરી રીતે વજન ઉઠાવવાથી ભાગે લિગામેન્ટ ઈન્જિની હોય છે. નિયમિત કલાક પછી આ કસરત કરવી જોઈએ. આ કમરમાં દુબાવો થઈ શકે છે. કોમ્પ્યુટર ડિલિન્ફેચેચેચી રેલાન્ડ ધરાતે વાળાં આપે રહેને ૧૦ રોએ ૧૦ વર્ષથી રેલાન્ડ ધરાતે રેલાન્ડ ધરાતે રીતે વજન ઉઠાવવાથી

પણ ખુબ અસરકારક સાબિત થાય છે. મોટા ભાગે લિગામેન્ટ ઈન્જરી હોય છે. નિયમિત ફિઝિયોથેરોપી કરવાના કારણે ત્રશથી ચાર સમાઈની અંદર રિકવરી થઈ જાય છે. ઇ માસમાં પૂર્ણ રીતે આરામ મળી જાય છે. કોઈ પણ એક્ટિવિટી નિષ્ઠાંતની સલાહ વગર છોડવી જોઈએ નહીં. તેમની યોગ્ય સલાહના આધાર પર જ આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિને છોડવાની જરૂર હોય છે. પોતાની ઈચ્છાથી કોઈ પણ મર્વૃતિ છોડી દેવાની સ્થિતીમાં મસલ્સ રિકવરી રોકાઈ જાય છે. જરૂર હોય તો કસરતમાં ફેરફાર પણ કરવા જોઈએ. ફિઝિયોથેરોપી તો હમેંશા ખાલી પેટ કરવામાં આવે તો વધારે ફાયદો થાય છે. જો ભોજન કરી લેવામાં આવે તો બે કલાક પછી આ કસરત કરવી જોઈએ. આ સ્ટેપને ૧૦ સેકન્ડ સુધી કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. કસરત નિયમિત રીતે સવાર અને સાંજે કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. બેઠી વેળા પગ જમીન પર નહીં હોવાની સ્થિતીમાં કમરમાં દુખાવા હોઈ શકે છે. યુવામાં હાલના સમાં કમરમાં દુખાવાની ફરિયાદ બાપક પ્રમાણમાં જોવા મળી રહી છે. કમરમાં પિડા થવા માટેના કારણ લાંબા સમય સુધી એક જગ્યાએ બેસી રહેવા માટેનું છે. એવું ન કરવાની સ્થિતીમાં પગ પર સ્ટ્રેસ આવવાની સ્થિતીમાં કમરમાં દુખાવો થાય છે. ખુરશી વધારે આરામદાયક હોવાની બાબત પણ સારી રહેલી નથી. ખોરી રીતે વજન ઉઠાવવાથી કમરમાં દુખાવો થઈ શકે છે. કોમ્પ્યુટર કામ કરતી વેળા સ્લીન માથાથી નીચે રંગ જરૂર છે. સાથે સાથે હાથની દુરી પર રંગ જરૂરી છે. ચેસ્ટ ફિઝિયોથેરોપીથી હાર્ટના મર્યાદા મજજુબ બને છે. હાલના સમયમાં લોકો અને કમરના દુખાવાની ફરિયાદને લોકો વધારે રજૂઆત કરી રહ્યા છે. જાણ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ કહે છે કે નિયમિત શરીરની કસરત અનેક પ્રકારની તકલીફાની બચાવી લેવામાં ભૂમિકા આદા કરે છે. જુદી થેરેપી રહેલી છે પરંતુ નિષ્ઠાંત વિનાની સલાહ બાદ ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે.

# ચેરટ ફિલ્મ્યોથેરાપી : મસલ્સ મજબૂત

# ફિજિયોથેરાપીની કસરત ખાલી પેટે કરવાની નિષ્ણાંતોની સલાહ

# ਤਾਲਿਸਕਰ ਬੇ - ਸ਼ਕੋਚ ਵਧੁ ਸਾਰੀ ਕੇ ਸੌਦਾਂ?



સ્કાલબન્ડના લાલાતરા અયત્પત પારાચેત લાગતી હતી અને તેના માટે કરન જોહરની ફિલ્મો પણ ખાસ જવાબદાર હતી. હિંદી ફિલ્મોનાં લોકેશન હોવાના કારણે યુરોપનાં અથળક સ્થળો પર ભારતનાં મુલાકાતીઓનો દરેક સિઝનમાં સતત મારો ચાલુ જ રહે છે, પણ સ્થળોને તેના કારણે ઘણીવાર જોવાનો અને અનુભવવાનો દાટિકોણ મધ્યાદિત બની જાય છે. અમે મધ્યાદિત દાટિકોણનું જોખમ લેવા તૈયાર ન હતાં, એટલે જ આયલ ઓફ સ્કાય જતાં ઘણાં બોલીવૃડ લોકેશન્સ આવવાનાં હતાં, પણ અમે તેમાં પણ સ્કોર્ટિશ જલક જોવા પર જ ધ્યાન આપીશું એવા અટલ ત્યા પહાડા પર સ્પ્રેગના પાપટા કલર ચમકી રહ્યો હતો. ઉનાણા તરફ જતાં સ્કોટ્લેન્ડમાં પહાડો પરથી બરફ ઓગળ્યા પછી વેજિટેશન ટેકઓવર કરી લેતું હતું.

પ્રેશર સાથે સ્કાય ટાપુ તરફ આગળ વધ્યો. સ્કાય બ્રિજથી લોખ આવ્યુ કોસ કરવામાં વેજિટેશન, પાડી અને વાતાવરણ હોઈને હવે અમે સ્કોટલેન્ડમાં નહીં, આઈસલેન્ડમાં હોઈએ તેવું લાગવા માંડ્યું હતું. અને ખરેખર આસ્કોટિશ ટાપુઓ વેપર અને જિયોગ્રાફીની દિચિએ આઈસલેન્ડથી જ વધુ સામ્ય ધરાવે છે. સ્કાય બ્રિજની ડિગાઈન દૂરથી જ અત્યંત આધુનિક લાગતી હતી. અને કેમ ન હોય. હજ છેક ૧૯૭૮ના દશકમાં આ બ્રિજ બન્યો ત્યાં સુધી સ્કાયના ટાપુથી મેઠનલેન્ડ આવતો મોટાભાગનો ટ્રાફિક બોટ્ટી જ આવતો હતો. સ્કાય જવાના રૂપા બધે માર્ગદિત રહ્યા હોય ત્યાં રિચર્ડની તો બધે જ બહુ મજા આવશે. તે વાતનો કોઈ જવાબ ન હતો. પણ તેના માટે થઈને પણ અમે સ્કાયને જરાય અન્યાય ન કરી બેસીએ તે ધ્યાન રાખવાનું હતું. તેણે અમને કંચા કંચા જવું તેણું મોહૂં લિસ્ટ પકડવેલું. અમે બાતાવ્યું કે અમને પહેલેથી જ ઘણાં મિત્રો પોતાનાં લિસ્ટ આપી ચુક્યાં છે. મિત્રો જ નહીં, અમારા જમન ફેમિલી ડેક્કટર શ્રી વિલનહાર્ટનું પણ સ્કોટલેન્ડ અને ખાસ તો સ્કાય એટલું માનીનું છે કે તેમણે પણ શરદીની દવા આપતા પહેલાં અધ્યો કલાક સ્કાયમાં કંચાં કંચાં ફરજિયાત જવુંનું લેક્કર આપ્યું હતું.

રસ્તા ભલ મ્યાદાટ રહ્યા હાય, ત્યા ટ્રોઝસ્ટના કહી કમી નથી રહી.  
સ્કાય પહોંચ્યા પછી અચાનક જ હોલિડે સ્પોટ પર આવી ગયાં હોઈએ તેમ વાતાવરણ વધુ મજબૂત બની ગયું. તે દિવસે પવન અને ઠંડી એવાં હત્યા કે કારનો દરવાજો ખોલતા જ ફિગોળાઈ

જતો હતો. પણ સાથે હળવા તડકો પણ હતો આંદ્ર સ્કાય પર જાઓ તાતાલિસ્કર ગયા વિના તવા વાસ્તવિક દર્શયા જાવાના બાકો હતા. એક વાર તાલિસ્કરની ટૂર શરૂ થઈ પછી ભૂખ ભુલાઈ ગઈ અને સ્કોચ બનાવવાની પદ્ધતિ સમજવા લાગી. સારી સ્કોચ બનાવવા સાથે સ્કોટિશ લોકોને સારી રીતે વાર્તા કરતાં પણ આવડે છે તેમાં અમને જરા પણ શંકા હોય તો તે ટૂર થઈ ગઈ હતી. ૪૫ મિનિટની ટૂરમાં તો હિસ્કી સંબંધિત દરેક પ્રકારની જાણકારી ત્યાં મળી ગઈ હતી. તે પછીના દિવસોમાં લીધેલી બધી ટૂરમાં પ્રોસેસ તો મોટા ભાગે એક સરખી જ હતી, પણ ગાઇડની સ્કોટિશ રિજન પ્રમાણે વાત કહેવાની સ્ટાઇલ બદલાયા કરતી હતી. ?

A photograph showing three individuals performing a seated meditation pose. Each person is sitting cross-legged on a mat, with their hands resting in a mudra (prayer) position. The person on the left is a man with short brown hair, wearing a dark blue tank top and black pants. The person in the center is a woman with dark hair pulled back, wearing a bright pink tank top and black pants. The person on the right is a woman with blonde hair tied up, wearing a blue tank top and black pants. They are all looking downwards with a calm expression. The background is a light-colored room with a potted plant visible.

# નિયમિત યોગથી દીપીમાં પુરા રહેત

આમાં કોઈ શંકા નથી કે યોગથી મોટા ભાગની બિમારીની સારવાર શક્ય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ નિયમિતરીતે યોગાભ્યાસ કરે છે તો તે રોગમુક્ત રહે છે. સાથે સાથે કેટલોક બિમારી જો તેને પહેલાથી જ રહી ચુકી છે તો તે બિમારી પણ ધીમે ધીમે દુર થવા લાગી જાય છે. શરીરને રોગમુક્ત રાખવા માટે નિયમિત યોગ કરવાની સલાહ નિષ્ઠાપાત્ર લોકો દ્વારા આપવામાં આવી રહી છે. દરરોજ યોગ કરવાથી અસ્થમા, જેવી જુની બિમારી પણ દુર થાય છે. સાથે સાથે ડાયાબિટીસની સારવાર પણ યોગ માર્કફેટ થઈ શકે છે. પરંતુ આના માટે જરૂરી છે કે સૌથી પહેલા બ્લડ શુગર લેવલને કન્ટ્રોલ કરવામાં આવે. માઈઓનથી પણ યોગથી રાહત મળે છે. નિષ્ઠાપાત્ર કહે છે કે માઈઓનનું મુખ્ય કારણ દિમાગ સૂધી લોહી નહીં પહોંચવાનું છે. પુરતા પ્રમાણમાં જ્યારે લોહી પહોંચતું નથી ત્યારે આઈ સમસ્યા હોય. એની પ્રાણી પ્રાણી હોય કરી શકતું હોય.

ઉબ્ધી થઈ જાય છે. યોગની મદદથી સરળતાથી મગજ સુધી લોડી પહોંચી જાય છે. માઈન્ડઅમન્ઝ ફેશનેસ બની રહે છે. માઈએન હોવાની સ્થિતીમાં શિસ્સાસન અને ડેડ સ્ટેન્ડ કરવાથી ફાયદો થાય છે. સુર્ખનમસ્કાર કરવા માટેની પણ સલાહ આપવામાં આવે છે. પીઠના નિયલા ડિસ્ક્સામાં પીડા થવાની બાબત કષટાયક હોય છે. પ્રોફેશનલ અને કામકાળ લોકોને આ તકલીફનો સામનો સામાન્ય રીત કરવો પડે છે. આવી સ્થિતી થવાની સ્થિતીમાં કેટલાક યોગ આસાન કરવાથી લાભ થાય છે. જેમાં શાલાભ આસન, સરળ ભુજેંગ આસન, મર્ક્યુટ આસનનો સમાવેશ થાય છે. યોગથી ડિપેશનને પણ દૂર કરી શકાય છે. યોગ મારફતે ફીલ ફેશર કેટર આવે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ લાઈફને નવેસથી ફેશ રીતે આગળ વધારી દેવા ઠીકું લોકોએ યોગની સાધના થોડાક સમય સુધી કરવી જોઈએ. ડિપેશનમાં સિંહાસન, કરટક કિયા અને જળ નિતી કિયા જેવા યોગ ઉપયોગી સાખિત થાય છે. ઓફિસમાં વર્કલોડ અમને હાઈપર ટેન્શનનો શિક્ષાર બનાવે છે. આના કારણે યોગથી ફાયદો થાય છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશર કેટલીક બિમારીની જડ તરીકે છે. જો હાઈપર ટેન્શનને નિયંત્રિત કરી લેવામાં આવે તો કેટલીક બિમારી તો એમ જ દુર થઈ શકે છે. મોટા શહેરમાં રહેતા પુઅખ્યયના ભારતીયોમાં ડાયાબિટીશના કિસ્સા દિનપ્રતિદિન વધી રહ્યા છે. તાજેતરમાં જ કરવામાં આવેલા નવા



# સેક્વી એટલે સેક્વ મર્ર?

જગતમાં જેટલી શોધો થાય છે એ માણસ જીતના ભલા માટે થતી હોય છે, પણ જો તેનો વ્યવસ્થિત ઉપયોગ ન કરી શકાય તો એ જીવલેશ પણ સાંભિત થતી હોય છે. હાલમાં સાર્ટ ફિનન્માં રખાયેલા કેમેરા દ્વારા દરેક લોકો પોતે જ પોતાના ફોટો પાડી શકે એવી સિસ્ટમ એટલે કે સેલ્ફી પૂરી હુનિયામાં લોકપ્રય થતી જાય છે. પેલા લોકો કેમેરો લઈને બહાર નીકળતા, પછી એ કપલ હોય કે ચૃપું હોય, યાદગીરી માટે દરેક સત્યનો સાગમટે ફોટો પાડવો હોય તો રસ્તે જતી બીજી વ્યક્તિને વિનંતી કરવી પડતી. એ ફોટો કિલક કરે અને સાથે માર્ગદર્શન પણ આપતી કે કેવી રીતે ઊભા રહેવું, કટલે અંતરે ઊભા રહેવું વિનેરે વિગેરે. જેથી સારામાં સારો ફોટો બેચી શકાય. પણ હવેના ઉપરકણોમાં તમો પોતે તમારો કે તમારા આખા ચુપ નો ફોટો અન્ય કોઈની મદદ વિના પાડી શકો છો. આ સેલ્ફીમાં વહુમાં વહુ લોકોનો ફોટો પાડી શકાય એ ઉદ્દેશથી હવે સેલ્ફી સ્ટીક નામની લાકડીનો પણ ઉપયોગ થાય છે. આ લાકડીમાં કેમેરા વાળો ઝોં ભેરવી તેને

ફોટોની જરૂરત મુજબ આગળ પાછળ કરીને

હવે એક મેડિકલ જર્નલના જ્ઞાયાચા પ્રમાણો આટલા સમયમાં દરિયામાં શાઈ માછલીઓ કરેલા હુમલાથી ૫૦ જ્યાણાં મૃત્યુ થતાં હોય છે. લો બોલો, આવડો અમયથે સેલ ફોન અને તેની સેલ્ફિઝ પેલી મસમોરી કાચા ધરાવતી શાઈ કરતા પાંચ ગજો લોખમી બની ગયો છે.

સૌથી મોટું દુઃખ તો એ છે કે જીવાનજોધ છોકરાઓ આપાં હોમાઈ જાય છે. જેટલા મૃત્યુ થયા છે તેમાં ૭૫ ટકાથી વધુ લોકો યુવાન હતા જે હવે અંતર વધારી કે ઘટાડી શકાય છે.

જોકે, આ સેલ્ફી હવે લોકોની શેલ્ફલાઈફ વિચારતી જાય એવા બનાવો વધતા જાય છે. જેમ એજેમ કેમેરા અને સેલ્ફી સ્ટીકની રેઝ વધતી જાય છે, તેમ તેમ ફાટો લેનાર વ્યકિતનું સાહસ (કે ઝોખમ?) પણ વધતું જાય છે અને તેની સાથે મૃતકોની સંખ્યા. પણ વધતી જાય છે. તમારા માનવામાં કદાચ નહીં આવે પણ ઓક્ટોબર ૨૦૧૧થી નવેમ્બર ૨૦૧૭, આ એવા વર્ષમાં ૨૪૮



## ତେବୀ କୈ... =

મંગાળવાર, તા. ૨૬ ઓગષ્ટ ૨૦૨૫

## જ્યશંકરની સફળ રૂસયાત્રા : અમેરિકાને સ્પષ્ટ સંદેશ

રાજ્યપ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે ટેરિક બોમ્બ ફોઝા પછી પણ ભારત પ્રતેનું વલણ સખત બનાવ્યું છે, ત્યારે નવી દિલ્હીએ ખુમારીપૂર્વક અમેરિકાને અરીસો દેખાડી દીધો છે. વિદેશમંત્રીએ એસ. જ્યશંકરે ચીન પછી રણિયા સાથે સંવાદ રહ્યો. દોસ્તીની વાતો થઈ, અમેરિકાને સ્પષ્ટ સંદર્શો આપ્યો, એ સાથે વોશિંગ્ટન સાથે વાત સાવ બગડી જાય નહીં એ બાબતનો ઘાલ રાખતાં વિદેશમંત્રીએ કહ્યું છે કે ટ્રમ્પ જુદા પ્રકારના પ્રેસિડેન્ટ છે. તેઓ પરવરાગત શેલીને બદલે પોતાના વિચારો મુજબ આગળ વધે છે. ભારતે અમેરિકા સાથે વાતચીત જારી રાખવાનો યોંસંકેત આપ્યો છે. વ્યૂહાત્મક રીતે ભારત તેના જૂના મિત્ર રણિયા સાથેનો સહયોગ મજબૂત બનાવી રહ્યું છે. રાષ્ટ્રપતિ વ્લાદિમિર પુતિનની ભારતયાત્રાની તેથારી શરૂ થઈ છે. જ્યશંકરે તાજેતરની રુસયાના દરમ્યાન મોસ્કો ખાતે આયોજિત ભારત - રુસ બિઝનેસ ફોરમમાં રુસી કંપનીઓને ભારતીય કંપનીઓને સાથે હાથ મિલાવીને કામ કરવાનું કહ્યું. તેમનું એ કહેવું યોગ્ય છે કે ભારત એક વિશાળ બજાર છે. રુસી કંપનીઓ માટે અહીં અનેક તક છે. ભારતનું જરૂરી વિકસનું અર્થતંત્ર રુસી કંપનીઓ માટે સુવર્ણ અવસર બની શકશે. યુકેન પર હુમલા પછી રણિયા પણ્થી દેશોના પ્રતિબંધનો સામનો કરી રહ્યું છે. ભારતે પોતાના અલાયદી વિદેશનીતિને અનુસરતાં રણિયા પાસેથી કૂડની ખરીદી ચાલુ રાખી છે. અમેરિકાના પૂર્વ પ્રમુખ જો બાયડનના કાર્યકાળમાં કંઈ વાંધો ન આવ્યો, પણ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ સતતમાં આવતાં તેમજે અમેરિકા કેન્દ્રિત પગલાંઓ લેવાનું શરૂ કર્યું છે અને ભારત પર રુસી પાસેથી ખનિજતેલ ખરીદાવાના મુદ્દ આકરા કર લગાડી દીધા છે. જોવાનું એ છે કે રુસ પાસેથી છાને ખૂબી અમેરિકાનો વેપાર ચાલુ છે. કેટલાક યુરોપીય દેશોનો પણ... ચીન તો ભારત કરતાં ય વધુ કૂડ રુસ પાસેથી ખરીદે છે. વાંકદેખા ટ્રમ્પને આ કંઈ ઉદ્ઘાતું નથી, પણ ભારતને ઉપરાઉપરી નિશાન બનાવી રહ્યા છે... મોસ્કોમાં જ્યશંકરે ચોખ્યું કહ્યું કે ટ્રમ્પ ચીન ઉપર ટેરિક શા માટે નથી લાદતા

ભારતે અમેરિકાના વિકલ્પે બીજા દરવાજા ખોલવાના પ્રયત્ન આદર્યા છે. રશિયા સાથે દ્વિપક્ષીય વેપાર વધી રહ્યો છે. જ્યંશંકરે ભારતે રૂસ સાથેનો વેપાર વૈવિધ્યપૂર્ણ અને સંતુલિત બનાવવા પર ભાર મૂક્યો છે. જૂના મિત્ર રશિયાએ પણ પરિસ્થિતિ પારખીને ભારતની પડુંએ રહેવાની તત્પરતા દર્શાવી છે. રૂસી ઉપરાજ્ઞુતે મહત્વપૂર્ણ ટિપ્પણીમાં કહ્યું કે ભારતને અમેરિકી બજારમાં માલ - સામાન વેચવામાં મુશ્કેલી થઈ રહી છે, તો રશિયાના દરવાજા ખુલ્લા છે. અમેરિકાની નિકાસનાં સ્વાગત માટે તૈયાર છીએ. વોશિંગ્ટનને મોસ્કોનો આ સંદેશ છે. હકીકતમાં તેનાલ ટ્રમ્પના ધમપણીઓ અને ધાકધમકી છતાં રૂસ પાસેથી ભારતની તેલની ખરીદીમાં કોઈ ફરક નથી પડ્યો. રશિયા ભારતને પાંચ ટકા ઓછા ભાવે તેલની નિકાસ કરે છે. જ્યંશંકરે રશિયાના વિદ્ધાનો અને નીતિ ઘડવેયાઓ સાથે ભારત - રૂસ સંબંધો તથા બદલાતાં ભૂ - ચાજનૈતિક પરિદશ્ય અને ભારતના દિશાઓનું અંગે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી. બંને વિદેશમંત્રીએ સંયુક્ત પત્રકારી પરિષદે સંબોધી. ટૂંકમાં, વૈશ્વિક બીથલાયથલ વર્ષે એસ. જ્યંશંકરની રશિયાયાત્રા દુનિયાને બંને દેશની ગાઢ મૈત્રીનો સ્પષ્ટ સંદેશ છે.

# વોલ-કુન્ઝ યોગદાન અમીટ

આંતરરાષ્ટ્રીય કિકેટની પીચ ઉપરથી ચેતેશ્વર પૂજારા પેવેલિયનમાં જઈ રહ્યા છે. તેમના હાથમાં રહેલું બેટ ઊંચું છે અને સૌરાષ્ટ્રવાસીઓના, દેશના કિકેટપ્રેમીઓના મસ્ટક ઉભાત છે ગોરવથી. ચેતેશ્વરને ધ વોલ એવું બિલું ચાહકોએ આપ્યું હતું. આ 'દીવાલની મજબૂતી' સૌઝે નજરે નિહાળી છે. નિવૃત્તિની તેમની ધોખણા અલબત્ત ચાહકો માટે વસ્ત્રી છે. ભારતીય કિકેટનો ઈતિહાસ જો કે, આ નામને વર્ષો સુધી સાચવશે. વિવેચકો-તજ્જોએ, સાથી કિકેટર્સે તેમની કારકિર્દી વિશે ધાંસું કહ્યું છે, હજુ કહેવાશે. રાજકોટવાસી આ કિકેટ સિતારાની ઓળખ એક લીટીમાં આપવી હોય તો એવું કહેવાય કે, તેના આ સફર તોણીથી શિખર સુધીની રહી, પરિશ્રમપૂર્ણ, નિષાધી ભરપૂર અને આવડતથી છલકાતી. ભારતીય કે વિશ્વ કિકેટના અનેક વિકમો સાથે ચેતેશ્વર અરવિંદભાઈ પૂજારાનું નામ જોડાયેલું રહેશે. એક જ ઈન્ઝિનિયરાં ૫૦૦થી વધારે દાનાં સામનો કરનાર તે માત્ર એક ભારતીય બેટર. ફર્સ્ટકલાસ કિકેટમાં ૧૮ બેવડી સદી, ટેસ્ટમેયના પાંચેય દિવસ બેટિંગ.. આવું ધાણ બંધુ. ૧૦૩ ટેસ્ટ મેચ, ૧૭૬ ઈન્ઝિનિયર, ૭૧૮૫ રન, ફર્સ્ટ કલાસ કિકેટમાં હ્રદ સદી, ૮૧ અર્ધ સદી. ચેતેશ્વરના આ રેકૉર્ડ છે. નિષાધાતો કહે છે, રાહુલ દ્રવિદ પછી ટેકનિકલી પરફેક્ટ હોય તેવો ભારતનો તે એકમાત્ર કિકેટર. ૨૦૦૫માં સૌરાષ્ટ્રની ટીમ વતી રણજી ટ્રોફીમાં પ્રવેશ, ૨૦૧૦માં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે કૌશલ્ય બતાવવાનું શરૂ કર્યું. પિતા કિકેટર અને કોચ પણ ખરા. કાકા બિપીન પૂજારાની પણ રણજીમાં કારકિર્દી. રાજકોટની સ્વ. રમેશભાઈ ધાયા સ્કૂલનો વિદ્યાર્થી ચેતેશ્વર આજે વિદાયવેળાએ એવું લખે કે, બાળપણથી મેં સિતારાઓને જોયા અને ધ્યેય નક્કી કર્યા હતાં. મેદાન ઉપર રાષ્ટ્રગાન ગાવું, ભારતીય કિકેટ ટીમની જરસી પહેરવી આ બધું વર્ષાવવાનું મુશ્કેલ છે. ચેતેશ્વરની કારકિર્દી પણ એમ તો ટૂંકમાં વર્જિવલી ક્યાંસ હેલેવી છે! વિશ્વકિકેટમાં, કિકેટના વિશ્વમાં જેનું નામ ચ્યમકે છે તે ચેતેશ્વરને 'ફુલશાબ એવોર્ડ'થી પણ સન્માનિત કરાયા છે. કિકેટ કોચ ગૌતમ ગંભીરે સાચું જ લાખ્યું કે, તોઝાન જ્યારે આવ્યું ત્યારે ચેતેશ્વર અડગ રહ્યો હતો. કિકેટ કે કોઈ પણ સ્પોર્ટ્સ હોય તેમાં પરિશ્રમ હોય એટલે સામાન્ય રીતે ખેલાડીઓ માંસાહાર કરતા હોય, પરંતુ ચેતેશ્વર પૂજારા શાકાહારી રહ્યા. તેમનું આધ્યાત્મિક જોડાણ પણ પૂ. હરિચયરાણાસજી સાથે રહ્યું. આ તમામ બાબતો પણ આજે તેમની નિવૃત્તિ વેળાએ નોંધપાત્ર છે. ભારતીય કિકેટનો એક અગત્યનો કાળખંડ, એક નોંધપાત્ર તબક્કો નામે ચેતેશ્વર પૂર્ણ થયો છે, પરંતુ તેઓ જ્યારે 'ઈન્ઝિનિયર' ઓફ ધ ઈન્ઝિન્સ' પૂર્ણ કરીને જઈ રહ્યા છે, ત્યારે બધેથી તાણીના ગજગડાટ સંભળાઈ રહ્યા છે.

આપેલ ચુકાદાનો ઉલેખ કરીને જસ્ટિસ રેક્ઝી અર્બન નકસલ સમર્થક હોવાનો દાવો કરાયો છે.

# સલવા જુકુમનો બચાવ કઈ રીતે થઈ શકે ?

રાજ્ય સરકારને બંધારણીય જોગવાઈએ પ્રમાણે પોલીસ ફોર્સને નકસલવાદ સામે લડવા માટે ઉતારવાની સલાહ આપી હતી

આપણો ત્યા ઉપરાખ્રપતિ પદની ચુંટણી બહુ નિરસ હોય છે કેમ કે માં સંસદસભ્યો જ મતદાર હોય છે. સંસદમાં જેની પાસે બહુમતી હોય તેનું ઉમેદવાર જીતતો હોય છે તેથી ઉપરાખ્રપતિ પદની ચુંટણીમાં જરા ગરમાગરમી જોવા મળતી નથી પણ આ વખતે માણેલ અલગ છે ન તે કારણ કેન્દ્રીય ગૃહ મંત્રી અમિત શાહે કરેલા આક્ષેપો છે. ઉપરાખ્રપતિ પદની ચુંટણીમાં ભાજપના નેતૃત્વ હેઠળના એન્ડીએના સી.પી. રાધાકૃષ્ણન સામે કોંગ્રેસની આગેવાની હેઠળના યુધીએના બી. સુરદશ રેડી ઊભા છે. શાહે આક્ષેપ મૂક્યો છે કે, જસ્ટિસ બી. સુરદશન રેડી નકસલવાદના સમર્થક છે અને સુપ્રીમ કોર્ટના જજ તરીકે તેમણે ડાબેદી ઉગ્રવાદ અને નકસલવાદને સમર્થન આપતો ચુકાદો આપ્યો હતો. શાહે કહેવા પ્રમાણે, જસ્ટિસ રેડીએ સલવા જુડુમ વિદ્ધ ચુકાદો ન આપ્યો હોતો તો ૨૦૨૦ સુધીમાં ડાબેરી ઉગ્રવાદનો અંત આવી ગયો હોત અને નકસલવાદનો ખાતમો બોલી ગયો હોત. શાહના આક્ષેપના પગલે ભાજપની પણ ફૂટી પડ્યો છે. ભાજપે એક વીઠિયો બનાવીને સોશયલ મીડિયાગ્રાહી ફરતો કર્યો છે કે જેમાં સુપ્રીમ કોર્ટના જજ તરીકે જસ્ટિસ સુરદશન રેડીએ આવા બીજા ચુકાદાની પણ વાતો કરીને જસ્ટિસ રેડી ભારતવિરોધ માનસિકતા ધરાવેછે એવો દાવો કરાયો છે. જસ્ટિસ રેડીએ તેમના કાર્યકાર્ય દરખિયાન ભોપાલ ગેસ દુર્વિટના, આમા મેડિકલ કોલેજમાં એડમિશન

સહિતના કેસોમાં આપેલ ચુકાદાનો ઉલેખ કરીને જસ્ટિસ રેડી અર્બન નકસલ સમર્થ હોવાનો દાવો કરાયો છે. જસ્ટિસ રેડીએ ૨૦૨૪માં ઈજરાયલમાં થતું ભારતની તમામ નિકાસ રોકવાની માગ કરીને હમાસ તરફ સહાનુભૂતિ દર્શાવી હતી એવો દાવો કરાયો છે તો સાથે સાથે ભારત વિરોધી માનસિકત ધરાવતાં લોકો સાથે તેમની સાંઠગાંઠ હોવાનો દાવો પણ કરાયો છે. જસ્ટિસ રેડી પોતાને કોઈ પક્ષ સાથે લેવાદ્વા નથી એવું કહે છે પણ વાસ્તવમાં ૨ કોંગ્રેસના કાયર્કર તરીકે વર્તતા રહ્યા છે એવો પણ ભાજપનો દાવો છે. અને બધા દાવાઓનો સારે એ હેઠળ, જસ્ટિસ રેડી દેશના ઉપરાધ્રપતિ બનવાના જરાય લાયક નથી અને કંગ્રેસ તેમને આગળ કરીને દેશવિરોધી માનસિકત બતાવી રહી છે.

ભાજપનો આઈટી ડિપાર્ટમેન્ટ કુપ્રયાર અને જૂહાણાં ફેલાવવામાં માહિર છે તેથી ભાજપ દ્વારા આવા વીડિયો ફરતા કરાય તેથી આશ્ર્ય થાયા નથી પણ દેશના ગૃહ મંત્રી આ પ્રકારની વાતો કરે ત્યારે આશ્ર્ય પણ થાયા અને આધ્યાત્મ પણ લાગે. અમિત શાહની વાતનો સાર એ છે કે, જસ્ટિસ રેડીએ સેલવા જુડૂમ અંગેનો ચુકાદો આપીને દેશવિરોધી કૃત્ય કર્યું છે કેમ સેલવા જુડૂમ અંગેના ચુકાદીથી નકસલવાઈઓને રક્ષણ મળી ગયું. અને વાત સાચી નથી કેમ કે સેલવા જુડૂમ પર પ્રતિબંધ મુક્કીને સુપ્રીમ કોર્ટે કર્યું હતું ખોટું કર્યું નહોંતું. બલ્ક દેશને જંગલ રાજ તરફ જતો બચાવ્યો હતો બંધારણીય જોગવાઈઓનું જતન કર્યું હતું. આ વાતને સમજવા માટે સેલવા જુડૂમ કઈ બલા છે એ પહેલાં સમજવું પડે. સેલવા જુડૂમ નકસલવાઈથી સૌથી વધારે પ્રભાવિત છન્નીસગઠમાં ૨૦૦૫માં શરૂ કરાયેનું એક સંગઠન હતું અને તેનો ઉદ્દેશ માઓવાઈ ઉગ્રવાદીઓ સામે લડવાન હતો. છન્નીસગઠના આદિવાસીઓની ગોરી ભાષામાં સેલવા જુડૂમનો અનુભાવ થાયું હતું. ભાજપ સરકારે બનાવેલા આ સંગઠનમાં આદિવાસી યુવાનોને ભરતી કરીને તેમને 'સ્પેશિયલ પોલીસ ઓફિસર્સ' (SPO) બનાવે દેવાયા હતા. આ યુવાનોને બંદૂકો સહિતનાં શર્સ્ટો અને હથિયારો આપી નકસલવાઈઓ સામે લડવા માટે મેદાનમાં ઉત્તારી ઢેવામાં આવ્યા હતા. માઓવાઈઓ અને નકસલવાઈઓ સામે લડવા માટે બનાવાયેલા આ સંગઠન ગેરબંધારણીય હોવાનો આક્ષેપ કરીને કેટલા માનવાધિકારવાઈઓએ સુપ્રીમ કોર્ટમાં અરજી કરીને સેલવા જુડૂમનું રચના અને તેની પ્રવૃત્તિઓની બંધારણીય માન્યતા સામે વાંધો ઉઠાવવામાં આવ્યો હતો. જસ્ટિસ બી. સુરધન રેડી અને જસ્ટિસ એસ. એસ. નિજાજરાન ખંડુપીઠ ડિસેન્બર ૨૦૧૧માં સેલવા જુડૂમને ગેરબંધારણીય અનુભાવ કરી રહેલું હતું. સુપ્રીમ કોર્ટે ચુકાદામાં ટિપ્પણી કરી હતી કે, આદિવાસી યુવાનોની સ્પેશિયલ પોલીસ ઓફિસર્સ તરીકે નિયુક્ત ભરતી કરીને તેમને હથિયારો આપવાં ભારતીય બંધારણનું સમાનતાનો અધિકાર આપતી કલમ ૧૪ અને જીવન અને યક્તિતરણ સ્વતંત્રતાનો અધિકાર આપતી કલમ ૨ નું ઉલ્લંઘન કરે છે. ચુકાદામાં

साफ शब्दोंमां कहेवामा आव्यु हतुं के, नक्सलवाद जेवा समस्याओंनो सामनो करवा माटे राज्य सरकारे बंधारणीय रीते भनावेला कायदेसरनां पोलीसदणोंनो उपयोग करवो जोईअ, नागरिकोंने हथियारो पकडावीने भनावेला संगठनांनो उपयोग ना करी शकाय. कोट्टे सलवा जुझम अने तेना स्पेशियल पोलीस ओफिसर्स पासेथी शस्त्रो पाइं लઈने सलवा जुझमनुं विसर्जन करवा पाश आदेश आप्यो हतो. जिस्टिस रेझीनी बंडपाठ आणि असमाजिक अन्यायाने हूऱ करवा पर धान आपवा कहेलुं के जेथी नक्सलवाद बंध थाय. सुप्रीम कोर्ट आपेला युकादामा खोद्दु शुंहतुं? कीर्तज नही. सुप्रीम कोर्ट राज्य सरकारने बंधारणीय जोगवाईओ प्रमाणे पोलीस फोर्सन नक्सलवाद सामे लडवा माटे उतारवानी सलाह आपी हती अने आ सलाह सो टका साची हती. भारतमां कोर्ट पाश राज्यनी आंतरिक सुरक्षानी जवाबदारी पोलीसनी ज छे ने छन्तीसगढ भारतमां ज छे तेथी आ वात छन्तीसगढने पश लागु पडे ज. मानों के, नक्सलवाद सामे लडवा माटे पूरता प्रमाणमां पोलीस ना होय तो नवी भरती करवी जोईअ. सलवा जुझमां जेमने 'स्पेशियल पोलीस ओफिसर्स' भनावी देवाया ए आहिवासी युवकोनी पोलीसमां भरती करीने तेमने कायदेसर रीते शस्त्रो आपी ज शकाय के नही? राज्य सरकारे तेना बदले सामाच लोकेने हथियारो आपाने पोलीसने समांपत एक फोर्स ज भनावी दीधी. आ फोर्सने हथियारो अपायां पाश तेमनी जवाबदारी शुं एनकी ना करायु. जेनी जवाबदारी नकी ना होय ऐवुं सशस्त्र संगठन आ देशमां ऊनुं ज कीर्त रीते थर्ड शके? नक्सलवाद गंभीर समस्या छे ए वात साची, तेना सामे लडवा वधारे सज्ज थवुं पडे ए वात पाश साची पाश तेना माटे थर्ड लोकेने हथियार थोडां आपी देवाय? सरकारे आपेलां हथियारोनो उपयोग नक्सलवाद सामे लडवाने बदले व्यक्तिगत डिसाबो सरबर करवा थवा लागेलो न तेनो उपाय पाश सरकार पासे नहोतो. सलवा जुझम एक रीते स्टेट स्पोन्स्ड टेररिज्म हतुं ने एटेवे ज सुप्रीम कोर्ट तेने गोरबंधारणीय ठेवी दीधुं हतुं. कमनसीबे सलवा जुझमनां करतूपीनी वात करवाना बदले अत्यारे सारा ने साचा युकादानी टीका थर्ड रहीछे.

**ચાલો જણીએ, આજરે કમ્પ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સનું મહત્વ શું છે?**

# આ ‘કમ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સ’ વળી શું છે?

- આજની  
તારીખમાં કોઈને  
એવો લીડર નથી  
જોઈતો, જે માત્ર  
બોસિંગ કરે.  
સ્ટાફને એવો  
લીડર જોઈએ છે  
જે ટીમના  
સભ્યોને સમજે  
અને એમને  
આપસમાં જોડી  
રાખવા  
સકારાત્મક  
વલણ અપનાવે.

કમ્પ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સ એટલે માત્ર વાતચીત કરવાની સ્માર્ટનેસ જ નહીં, પરંતુ એથી વિશેષ સફળ સંબંધ, યોગ્ય નેતૃત્વ અને વ્યાવસાયિક વિકાસનો પાયો છે અને એટલે જ એ કોર્પોરિટ જગતમાં માનીનું બની રહ્યું છે પાણાજના જરૂરી બદલાતા અને વૈશ્વિક બની રહેલા કોર્પોરિટ જગતમાં તમારી પાસે માત્ર ડેઝિન્કલ સ્કિલ કે ડિગ્રી હોય તે પૂર્તાનું નથી. આજે કમ્પ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સ એક એવી કાર્યકુશળતા બનીને સામે આવી રહી હોવાની સાથે સાથે કોઈ પણ શૈક્ષણિક ડિગ્રી કરતા વધુ પ્રભાવશાળી સાબિત થઈ રહી છે અને એથી જ મોટી કંપનીઓ આજે એવા વ્યાવસાયિકોને પ્રાથમિકતા આપી રહી છે, જે માત્ર પ્રભાવશાળી ઢબે પોતાની વાત કરી શકવા ઉપરાંત પોતાના જૂના નવા કલાયન્ટ્સ -ગ્રાહકો સાથે સરળતા અને સહજતાથી સંવેદનશીલ રીતે સંવાદ કરવાની પણ કષમતા ધરાવતા હોયપ

વાસ્તવમાં કોર્પોરિટ જગતને હવે સમજાઈ ગયું છે કે કમ્પ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સ માત્ર વાતચીત કરવાની સ્માર્ટનેસ જ નથી, પરંતુ એ સફળ સંબંધ, યોગ્ય નેતૃત્વ અને વ્યાવસાયિક વિકાસનો પાયો છે. આજ કારણ છે કે હવે કંપનીઓ આવા વ્યાવસાયિકોને પ્રાધાન્ય આપે છે. આવી કમ્પ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સ ધરાવતી વ્યક્તિ કલાયન્ટને સંતુષ્ટ કરવા ઉપરાંત સાથી કમ્ચારીઓ સાથે વધુ સારા સંબંધ વિકાસવામાં પણ કાખેલ હોય છે. આજે કોર્પોરિટ વર્લ્ડમાં વ્યક્તિની ઓળખ માત્ર એના જ્ઞાનની જ નહીં, પરંતુ એ અન્ય સાથે કેવી સહજતાથી સંવાદ સાથે છે તેના પરથી થાય છે. આજ કારણે કોર્પોરિટ જગતમાં પ્રવેશવા માટે તમામ પ્રકારના ઇન્ટેલિજન્સમાં કમ્પ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સનું મહત્વ અદકે છે. આજકાલ કોર્પોરિટ જગતને કલાયન્ટ અને કસ્ટમર સાથે સીધો મતલબ એટલે કે સંબંધ હોય છે. આવામાં જો કંપનીનો કમ્ચારી ગ્રાહક સાથેની વાતચીતથી એની મનોદશા, અપેક્ષા અને ચિંતાનું કારણ જાણી લઈને પ્રતિક્યા આપે તો કંપની સાથેના ગ્રાહકના સંબંધ વધુ મજબૂત બને છે કેને કારણે કમ્પ્યુનિકેશન ઇન્ટેલિજન્સ કેટલું અસરકારક અને પ્રભાવશાળી છે તે પણ પુરવાર થાય છે. આજ કારણાસર આજકાલ કોર્પોરિટ જગત એવી વ્યક્તિને કંપનીમાં સ્થાન આપવામાં પ્રાથમિકતા આપે છે જે સારાં નેતૃત્વ પૂરું પાઢવાની સાથેસાથે સારો વક્તા પણ હોય. આવી વ્યક્તિ પોતાની વાત સ્પષ્ટ, મેરક અને સંતુલિત રીતે રજૂ કરી શકે છે. આજે એક સારો ટીમ લીડર એ જ થઈ શકે છે જે સાથીકર્મચારીઓ સાથે પ્રભાવશાળી સંવાદ સાધી પોતાની વાત મનાવી લે અને પોતે જે ઈચ્છે એ રીતે કંપનીને ફાયદો કરાવી દેપ

આજની તારીખમાં કોઈને એવો લીડર નથી જોઈતો, જે માત્ર બોસિંગ કરે. સ્ટાફને એવો લીડર જોઈએ છે જે ટીમના સભ્યોને સમજે અને એમને આપસમાં જોડી રાખવા સકારાત્મક વલખણ અપનાવે. ટીમનું મનોબળ, તાલમેલ અને પ્રદર્શન ચોક્કસ હાં સુધી ટીમ લીડરના વાતધર અને ટીમના ગાંધો ગાંધે ગાંધ ગાંધલાયી એની જ્યાંગાંડ ચિહ્ન હોયાં. આજ

કારણે કોઈપણ કોપેરિટ લીડર માટે સંવાદની કલામાં પારંગત બનવું જરૂરી બની ગયું છે. જે વ્યક્તિ સારી રીતે સંવાદ સાથી શકે છે એ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં કોઈને પણ પોતાની વાત સહજતાથી સમજાવી શકે છે. કોપેરિટ વાતાવરણમાં રોજભરોજના કામકાજમાં ધરીવાર મતભેદ, તાણાવ અને અસહમતીની સ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે. આવા માહોલમાં એવા લોકો ખૂબ જ કામના પુરવાર થાય છે જે વાતચીત કરવામાં માહેર હોય. વાતસંવાદમાં કભૂનિકેશન ઈન્ટેલિજન્સ ધરાવતી વ્યક્તિ શાંતિપૂર્વ ફ્લેન્ડે વાતને સમજ્ઞને યોગ્ય શબ્દો અને ટેનમાં સમાચારન કરવાની કણ જાણો છે. આવી વ્યક્તિ ભરકાઉ સ્થિતિમાં આગ લગાડવાને બદલે વિવાદની આગ ઓળવવાની કણમાં પાવરથી હોય છે. કોપેરિટ જગતમાં કોઈ વ્યાવસાયિક વ્યક્તિનું રીતે ઈન્ટેલિજન્સ પરસનાલિટી નથી હોતી. એ જે કંપનીના સંબંધિત ગ્રૂપ સાથે જોડાયેલી હોય છે તે એનો એક જરૂરી હાથેરો હોય છે. આ કારણે જ કોપેરિટ પ્રોફેશનલ વ્યક્તિ પ્રત્યેક કષણ પોતાની કંપનીનું પ્રતિનિધિત્વ કરતો હાથેરો અને એંબેડર હોય છે. જો વ્યક્તિ કભૂનિકેશન ઈન્ટેલિજન્સમાં માહેર હોય તો એ એની સંવાદ સાધવાની, રજૂઆત કરવાની કણાથી ગ્રાહકો સાથે સોઢો પાર પાડ્યા પર સકારાત્મક પ્રભાવ પાડી શકે છે અને તેથી જ આવી વ્યક્તિ પોતાની કામગીરીમાં સહફળ નીવડે છે અને કંપનીને પણ સફળતા આપાય છે. પ્રોફેશનલ કભૂનિકેશન ઈન્ટેલિજન્સમાં માહેર વ્યક્તિ માત્ર પોતાનું જ ગૌરવ નથી વધારતી, પરંતુ કંપનીના કામકાજના વાતાવરણને પણ શાનદાર કલ્યાણમાં પલટી નાખે છે. આવી વ્યક્તિ ખુલ્લા ટિલની, વઘારમાં પારદર્શી હોય છે અને સહયોગીની કામગીરીને જોઈતું પ્રોત્સાહન આપે છે જેને કારણે કંપનીમાં સકારાત્મક વાતાવરણ ઊભું થાય છે. કર્મચારીઓ અને મેનેજમેન્ટ વચ્ચે સમર્થ્યા સરજ્ઞત્વ ત્યારે આવી માહેર વ્યક્તિ એ બંને વચ્ચે સંવાદની સકારાત્મક કરી બની જાય છે અને સમર્થ્યાનું તાત્કાલિક નિવારણ કરે છે. આવી વ્યક્તિ કંપની માટે મહત્વની પુરવાર થાય છે. કભૂનિકેશન ઈન્ટેલિજન્સમાં માહેર વ્યક્તિ ગજબના સોદાબાજ હોય છે. વાતાવાટના ટેલ પર હેમેશાં બાળ પોતાની તરફેણમાં જ રહે છે, કેમ કે એ ગેમ ચેન્જર નેગોશિયેટર હોય છે. ખરેખર તો કોઈ પણ સોઢો માત્ર ધનરાશનો આધાર નથી હોતો, પરંતુ વાતાવાટના સંવાદનું સુખદ પરિણામ હોય છે અને જે વ્યક્તિ કભૂનિકેશન ઈન્ટેલિજન્સમાં કુશળ હોય છે તે નેગોશિયેશનના મામલે હેમેશાં માસ્ટર સાબિત થાય છે. આવી વ્યક્તિ ક્યારેક શબ્દોની હેરાફેરી કરીને ક્યારેક મૌન રહીને બાળ પોતાની તરફેણમાં કરી લે છે. કભૂનિકેશન ઈન્ટેલિજન્સ માત્ર સંવાદ સાધવાની કલા જ નથી હોતી, પરંતુ એમાં કોઈપણ બગડેલા કામને સુધારી લેવાની ક્ષમતા હોય છે. સંવાદ સાધવાની કલાને કારણે આવી વ્યક્તિ પોતાની આસપાસના વાતાવરણને સહજ અને ગરાબાનું લાગાડી શે લેણે હેઠાળે જરૂરી લેવાને આપું લેણે થાય શે.

બીજો પ્રશ્ન અથવા કે જો મોટા ભાગના લોકો અમેરિકન્સ જ હોય તો એ લોકો સરકારી શેડ્યુલ હોખ્સમાં રહેવા શા માટે જથી જવા?

અમેરિકન સત્તાવાળાને પજવે એક પ્રશ્નઃશાહેરોમાં વધી રહ્યા છે..

ન્યૂયોર્ક અને લોસ એન્જલ્સ જેવા ઇન્ટરનેશનલ મહત્વ ધરાવતા મેગા સિટીઓ જ નહિએ, પણ એરિઝોનાના ફિનીક્સ સિટીમાં પણ આ જ પ્રકારના પ્રશ્નો માથાનો દુખાવો બની ચૂક્યા છે.

માણસની મૂળભૂત જરૂરિયાત એટલે રોટી, કપડા ઔર મકાન અમેરિકાના ગ્લોમરસ શહેરોમાં આ ગ્રાણેય ચીજની જબરદસ્ત તંત્રજ્ઞાન છે. એ સ્વિયાધની બીજી આનુંધિંગિક સમસ્યાઓ ય એટલી જરૂર ફેલાઈ રહી છે કે શહેરના અમુક વિસ્તારો નર્કસમાન બનતા જા છે. થોડા વર્ષો પછી કેવી પરિસ્થિતિ પેદા થશે એની કલ્યાના ય મુશ્કેલી છે. સ્થાનિક સત્તાવાળા જે પ્રયત્ન કરે છે એ હજી અપૂરતા જ છે.

ન્યૂ યૉર્કમાં ડ્રગસનું સેવન કરનારાઓની સંખ્યા ફૂલકે ને ભૂસુદી વધી રહી છે. અંગત જીવનમાં વધી રહેલો તથાવ, સામાજિક સમસ્યાઓ અને પરિવારનો અભાવ વધુને વધુ ડ્રગ એડીક્ટ્સ પે કરવામાં નિમિત્ત બને છે. “થી સ્ટ્રીટ્સ ઓફ ન્યૂયૉર્ક એટ નાઈટ ડોક્યુમેન્ટરી નશાની હાલતમાં જોમ્બીની જેમ શહેરની સડકો પર એવી ઘણાં હોય એ હેઠળી હાજરી હોય

ફરતા હગલા લાકાના દશા વધું છે.  
પહેલા આ બધું રાતના સમયે દેખાતું, હવે દિવસની પ્રકાશથી  
પણ લથટિયા ખાતા કે હિટપાથ પર પડી રહેલા લોકો દેખાય છે.  
સૌથી મોટો પ્રશ્ન છે સેંકડો લોકોનું બેઘર હોવું. રીઅલ એસ્ટેટ  
ભાવો એટલા ઊંચા છે કે લોકોની વાસ્તવિક કમાણી સાથે એનો મેળું  
જ ખાય અમે નથી. ઉચ્ચ મધ્યમવર્ગ હવે મધ્યમવર્ગ બની રહ્યો  
અને મધ્યમ વર્ગ લગભગ ગરીબીની રેખા નીચે ધેંકલાઈ રહ્યો  
છે. શહેરની મધ્યમાં આવેલ બિઝનેસ હલ સમાન વિસ્તાર વિદેશોના  
ડાઉનટાઉન' તરીકે ઓળખાય છે, પણ લોસ અન્જલસ ડાઉનટાઉન  
સેન્ટ્રલ ઈસ્ટ વિસ્તાર હવેસ્ક્રિડ રો' (જોક્ષ ઈં) ગરીબોના વિસ્તાર  
તરીકે કુઝ્યાત થઈ ગયો છે. અલાદે જેવા ગ્લેભરસ સિટીનું ડાઉનટાઉન  
હોમલેસ પીપલને કારણે ઓળખાય એ કેવી વિટબણા! અહીંના  
હિટપાથો પર અનેક સ્થળોએ બેઘર લોકો તાડપત્રી કે તંબું બાંધી

રહે છે! ભૂતકાળમાં આપણે કચારેય આવા અમેરિકન શહેરોન  
કલ્યાના નથી કરી. આજકાલ આ જ સત્ય છે. અમુક સ્ટ્રીટ્સમાં રહેણાની પ્રદેશી વસવાત હું કરે છે. ઈલેક્ટ્રાસિટી અને પાણીપુરવઠા વિના આ લોકો કઈ રીત  
જીવતા હશે? અહેવાલ મુજબ અહીં ૨,૦૦૦ લોકો વચ્ચે માત્ર ટોઇલેટ્સ હેઠળ જેમાં ટોઇલેટ પેપરની હંમેશાં તાણ રહે છે! આ બાબાનીને તમને પ્રાથમિક વિચાર એવો આવશે કે આ બધા બેધ  
લોકો પૈકી મોટા ભાગના યેન કેન પ્રકારેણ અમેરિકામાં ધૂસી ગેયેલ  
ઈમિગ્રન્ટ્સ વધુ હશે. ના એ માન્યતા ખોટી છે. પ્રાપ્ત ડેટા કહે છે  
શહેરમાં ૭૨,૦૦૦ લોકો બેધર અવસ્થામાં ફૂટપાથ પર જીવ હેઠળ  
આ પૈકીના પણ ૧ ટકા તો મૂળે કેલિફોર્નિયાના જ છે! ૨૭ ટકા  
લોકો યુએસએના બીજા રાજ્યોમાંથી આવેલા અમેરિકનસ જ છે  
બાકીના અધાર-વીસ ટકા જ બીજા દેશોમાંથી આવ્યા છે. આ બધામાં  
ય સૌથી વધુ લોકો ૨૫ થી ૪૫ વર્ષના વિયજૂથમાં આવે છે. માણસ  
જીવનના આ કાળમાં જ સૌથી વધુ પ્રોડક્ટવ સાબિત થતો હો  
છે, ત્યાં આ લોકો લાયાર અવસ્થામાં રખડે છે-સબડે છે!

ન્યૂયોર્ક બાતરૂ કહુવું જાહેર કે સ્થાનક સરકાર આ પ્રશ્નાનું ઉક્લ માટે અભજો ડોલ્સસ ખર્ચીનાખ્યા છે, તેમ છતાં આ સમસ્યાનો સંપૂર્ણ હલ મળી શક્યો નથી. હા, છેલ્લા બે વર્ષથી હોમલેસ પીપલની સંખ્યામાં થોડો ઘટાડો જરૂર થયો છે. કોરોનાકાળ વખતે બેકારીને કારણે ધરવિહોણા લોકોની સંખ્યામાં ઉછાળો આવેલો. એ સમયે લોકો પાસે વિવિધ બિલ્ડ્સ અને હોમ રેન્ટ ભરવા માટે નાણા જ નહોતા, એટલે માથે છાપ કર્યાંથી પરવડે! જો ફરી કોઈક મોટી મંદ્રી આવશે તો ધરવિહોણા લોકોની સમસ્યા લોસ એન્જલસ સામે ફરી મોફાડીને ઊભી રહેશે એનક્કી છે.

ન્યૂયોર્ક અને લોસ એન્જલસ જેવા ઇન્ટરનેશનલ મહત્વ ધરાવતા મેગા સિટીઝ જ નહિ, પણ એરિઓનાના ફિનીક્સ સિટીમાં પણ આ જ પ્રકારના પ્રશ્નો માથાનો દુખાવો બની ચૂક્યા છે. કેટલાક લોકોને આજકાલ ફિનીક્સને સિટી ઓફ ટેન્ટ્સ' અને સિટી ઓફ હોસ્પિટ્સ' ની ઉપમા આપી રહ્યા છે. લેટેસ્ટ સર્વેના આંકડાઓ મુજબ અહીં નોકરીઓ અને નાણાના અભિવે આશરે દસેક હજાર લોકો બેધર અવસ્થામાં જીવી રહ્યા છે. છેલ્લાં પાંચ વર્ષોમાં આ સમસ્યાએ મોટું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. મોટા ભાગના બેધર લોકો 'ધ જોન' તરીકે ઓળખાતા

વિસ્તારમાં રહે છે. અહીં વારંવાર જગડા, હિંસા, અનૈતિક પ્રવૃત્તિઓ વગેરેની ફરિયાદ ચાલુ જ રહે છે.

અમેરિકન શહેરોની બેધપડાની સમસ્યાએ બીજી કેટલીક જટિલ સમસ્યાઓને જન્મ આપ્યો છે. એમાં ડ્રગ્સ અને વેશ્યાવૃત્તિ મુખ્ય છે. પેટનો ખાડો ભરવા અને નશાની લત સંતોષવા આ ફૂટપાણિયા લોકોની આસાનીથી ડ્રગ પેંડલર બનવા તેમાર થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓ માટે તો દેહવ્યાપારનો વિકલ્પ હાથવગો હોવાનો જ.

પરિણામે આ વિસ્તારમાં જેયુઈન રીતે ચાલતી બીજી આર્થિક પ્રવૃત્તિઓને અસર થઈ રહી છે. અહીની દુકાનોમાં વારંવાર ચોરી-લુંટકાટ થતા જ રહે છે. સવાર પડતાની સાથે જ દુનિયા આખીની ચિંતા કરતા ને ચોતનફિ, ટેરિફની ફેંકાફેંક કરતા ટ્રમ્પબાનુને ય અમેરિકન શહેરોમાં વિકરણ બની રહેલી ધરવિહોણા લોકોની સમસ્યા તિંને વાંચો એવી નથે?



# કુતિ સેનને વળતરમાં મહિલાઓ સાથે ભેદભાવની ટીકા કરી

એકટ્રે સ કૂતિ સેનને તાજેતરમાં એક  
કાર્યક્રમમાં બોલિવુડમાં સ્ત્રી અને પુરુષ  
કલાકારોના વેતનમાં અસમાનતાના ચાલી  
રહેલા મુદ્રા વિશે ખુલીને વાત કરી હતી. પુરુષ  
અને સ્ત્રી કલાકારોને સમાન વેતન આપવાની  
ઈન્ડસ્ટ્રીમાં લાંબા સમયથી ચાલતી અનિષ્ટા પર  
પ્રકાશ પાડતા, કિંતિએ પ્રશ્ન ઉઠાવ્યો કે જ્યારે  
કામ અને મહેનત સમાન રહે છે ત્યારે વળતર  
કેમ અલગ હોવું જોઈએ?

એક કાર્યક્રમમાં આ અંગે વાત કરતાં કૃતિએ  
કહ્યું, “ખરેખર, અન્ય તમામ ઉદ્ઘોગોને  
ધ્યાનમાં લેતાં, મને સમજાતું નથી કે  
વળતરમાં સમાનતા શા માટે નથી.  
કારણ કે ચોક્કસ પ્રકારની ભૂમિકાઓ  
માટે, ચોક્કસ પ્રકારના રોલ માટે,  
પછી ભલે તમે પુરુષ હો કે સ્ત્રી, આ

બાબતે વાંધો ન હોવો જોઈએ સમાન વળતર હોવું જોઈએ. ફિલ્મ ઈન્સ્ટ્રીમાં અમે ખૂબ જ લાંબા સમયથી આ ચર્ચાઓ કરી રહ્યાં છીએ અને મારી વાત નહી માનો પણ બીજાં કોઈ કરતાં અમને જ એ વાત સૌથી વધુ ખુચે છે. કિતિએ કહ્યું, “ભલે તે કોઈ મહિલાએ રિઝેક્ટ કરેલી ફિલ્મ હોય, પણ મને લાગે છે કે તેને પુરુષ દ્વારા રિઝેક્ટ કરાયેલી ફિલ્મ જેટલું બજેટ મળતું નથી. આ સ્થિતિ એટલા માટે છે કે પ્રોડિયુસર્સને ડર છે કે તેમને એટલા પેસા પાછા નહી મળે. તેથી મને લાગે છે કે આ એક એવું ચક છે જ્યાં સ્ત્રી-નિર્દેશિત ફિલ્મો પુરુષ-નિર્દેશિત ફિલ્મો જેટલી કમાડી કરતી નથી અને પછી એવું લાગે છે કે ‘ઓહ, એટલે જ તેની ફી વધુ છે અથવા તેની ફી ઓછી છે.’” પડકારો હોવા છતાં, કૃતિએ ઈન્સ્ટ્રીના

લાલા સામે ધીમાં પરંતુ નોંધપાત્ર પરિવર્તન વિશે  
આશાવાદ વ્યક્ત કર્યો છે.  
મહિલા-આધારિત ફિલ્મ ‘કૂ’ની સફળતાનો  
ઉંલિબ કરી નિર્માતાઓને સ્ટી-પુરુષ કરતાં  
વાતાંઓના આધારે વધુ નિર્ણય લેવા વિનંતી  
કરી. ૨૦૨૪ની ફિલ્મ કૂમાં કૂતિએ તખ્યુ અને  
કરીના કપૂર સાથે અભિનય કર્યો હતો. આ ફિલ્મે  
વર્લ્ડ વાર્ડ ૧૫૭ કરોડની કમાણી કરી હતી અને  
ગ્રાયા વર્ષે સૌથી વધુ કમાણી કરનારી હિન્દી  
ફિલ્મોમાંની એક હતી. જો કૂતિના કામની વાત  
કરવામાં આવે તો, તે ઘણી મોટી રિલીઝ માટે  
નેયારી કરી રહી છે. તે આગામી સમયમાં આનંદ  
એલ. રાયની ‘તેરે ઈશ્ક મે’માં ધ્નુષ સાથે જોવા  
મળશે, ત્યારબાદ હોમી અડાજિનિયા દ્વારા  
દેંગરિશ્ટ ‘કોકટેલ ૨’ માં શાહિદ કપૂર અને  
શિમકા મંદાના સાથે જોવા મળશે.

મહિલા-આધારિત ફિલ્મ  
 ‘કૂ’ની સફળતાનો ઉલ્લેખ  
 કરી નિર્માતાઓને શ્રી-પુરુષ  
 કરતાં વાતાઓના આધારે  
 વધુ નિર્ણય લેવા વિનંતી  
 કરી. ૨૦૨૪ની ફિલ્મ કૂમાં  
 કૃતિએ તબજુ અને કરીના  
 કપૂર સાથે અભિનય કર્યો  
 હતો. આ ફિલ્મે વર્ક વાઇડ  
 ૧૫૭ કરોડની કમાણી કરી  
 હતી

સની અને બોબી દેઓલ ‘અપને ૨’ માટે  
ફરી સાથે આવશે, સ્કિપ ફાઇનલ થઈ

સની દેઓલ અને બોબી દેઓલની ‘અપને ૨’ અપેક્ષા કરતાં વહેલા રિલીઝ થવાની તૈયારીમાં છે. દિગુદ્ધક અનિલ શર્માએ જણાવ્યું કે ફિલ્મની સ્ક્રિપ્ટ તૈયાર છે

સની દેઓલ અને બોબી દેઓલની 'આપને ૨' ટૂંક સમયમાં રિલીજ થવાની તેથારીમાં છે. ૨૦૭૭માં મૂળ ફિલ્મનું દિગંદરન કરનાર અનિલ શર્માએ બે દાયકા પણી રિલીજ થનારી સિક્વલ માટે ફરીથી દિગંદરની ખુરશી સંભાળી છે. ફિલ્મ વિશેના નવા અપટેમાં, ફિલ્મ નિર્માતાને જાહેરત કરી છે કે આગામી સિનેમેટિક ભાગની રિલીજ તેથાર છે.

સ્કિપ્ટો પર કામ કરી રહા છે, જેમાં ટેન્ચોલ ભાઈઓ અભિનાત એક સ્કિપ્ટનો પણ સમાવેશ થાય છે. જ્યારે ‘અપને ૨’ આગામી ફિલ્મ નહીં હોય, તે ચોક્કસપણે પાઈપલાઇનમાં છે.

ચાક્સપણ બના રહા છે. સ્કાર્ટ પહુલાથા જ પૂછુ થઈ ગઈ છે. મારા પાસ હમણાં ઘણી બધી સ્કિપો છે. મેં લગ હુવા હું કી સબ કર શકું.”  
વધુમાં, ફિલ્મ નિર્માતાએ શેર કર્યું કે, સની, બોલી દેઓલ અને ધર્મન્ડરને ફિલ્મ અને વિચાર સાથે જોડવાનું ખૂબ મુશ્કેલ નહોતું. તેમણે સમજાયું, “તેમને અપને માટે સાથે આવવા માટે મનાવવા મુશ્કેલ નહોતા. તે ત્રણેય સાથે ફિલ્મ કરવા માંગતા હતા અને તેઓ ઈચ્છતા હતા કે હું તે કરું. જે દિવસે અપનેની વાર્તા મને સંભળાઈ, તે દિવસે તેઓ ખૂબ ખૂબ થયા. જ્યારે મેં ધરમજીને વાર્તા કરી, ત્યારે તેઓ રી પડ્યા. જ્યારે બોલીએ સ્કિપ સાંભળી, ત્યારે તેમણે મને ગળે લગાવી દીધી.”

શર્માને ઉમેર્યું કે ગદર અભિનેતાને તેના પિતા અને ભાઈ સાથે જોડાયા હોવાની જાણ થયા પછી, તે પણ સહમત થઈ ગયા. દેઓલ પરિવાર સાથેના પોતાના સંબંધો વિશે વાત કરતા, ફિલ્મ નિર્માતાને આગળ કહું, “દેઓલ પરિવાર સાથે મારો સંબંધ ખૂબ જ સારો છે, સ્કીનની બાદાર પણ. અમારી

---

04-60

અથવા સપ્તય છુટીમાં જને અડકણાત્રી પર પિંચાસ રાણી શકુન છાણ. હુમાર જાણ બદાત વાર જારી રહેલો હશે. અનિલ શર્મા અને દેઓલ પરિવાર વચ્ચે લાંબા સમયથી કામનો સંબંધ છે. દિગ્દરથી સૌમ્યમથી ૧૮૮૭ માં આવેલી ફિલ્મ “હુકુમત” દરમિયાન પીઠ અભિનેતા ધર્મન્દ્ર સાથે કામ કર્યું હતું.

# અક્ષયની 'રાઉડી રાઠોડ ૨' ત્રણ વર્ષે પડતી મુકાઈ

**સ્કિપ્ટને હવે એક સ્વતંત્ર ફિલ્મમાં ફરીથી બનાવવામાં આવશે**

‘રાઉડી રાઠોડ ૨’ હવે બનશે  
નહીં. ઇન્ડસ્ટ્રીના સૂત્રોના જગ્યાઓ  
અનુસાર, નિમિત્તાઓ શબીના ખાન  
અને સંજ્ય લીલા ભણસાલીએ ત્રણ  
વર્ષના સતત પરંતુ નિરથક પ્રયાસો  
પછી આ ફિલ્મની સિક્વલને રદ  
કરી દીધી છે. સિક્વલ માટે  
લખાયેલ સ્ક્રિટનો ઉપયોગ હવે  
એક સ્વતંત્ર ફિલ્મ બનાવવા માટે  
કરવામાં આવશે.

રોની સુવાલાએ યુટીવી મોશન પિકર્સ હસ્તગત કર્યા પછી, ડિજની ઇન્ડિયા, જે મૂળ રાઉડી રાઠોડ (૨૦૧૨) ના ઇન્ટેલે કચ્ચુઅલ પ્રોપટીના અધિકારો ધારાવે છે, તેમને પ્રારંભિક ચચ્ચાઓ છતાં સિક્વલને લીલીઝંડી આપવામાં ખાસ રૂસ નથો. “ડિજની આ ડિલ્બ માટે કોઈ ઉત્સાહ દર્શાવવા તૈયાર ન હોવાથી, શબ્દીના ખાન અને સંજ્ય લીલા ભાષાસાલીને ‘રાઉડી રાઠોડ ૨’ના વિચારને સંપૂર્ણપણે રદ કરવાનો અને સિક્વલને એક સ્વતંત્ર મનોરંજનમાં કરીથી ૨૫ કરવાનો

૨૦૧૨ ની એકશન બ્લોકબસ્ટર ફિલ્મની મનોરંજન અપીલ જગતી પાંચથી શકાય, જેણે બોક્સ એક્ઝિસ પર શ્રેષ્ઠિબદ્ધ નેફળતાઓ પછી અક્ષય કુમારને નેરીથી બોલિવુડ ચાર્ટમાં ટોચ પર માલંચાડ્યો હતો.

સામન્થા રૂપ પ્રભુની ટેકનો-શિલ્પ, 'ઈરુમ્બુ થિરાઈ' (૨૦૧૮); શિવકાર્તિકેયનની ૨૦૧૮ની સુપરહાઇરો ફિલ્મ 'હિરો' અને કાર્તિની જાસ્તું એકશન શિલ્પ 'સરદાર' (૨૦૨૨) જેવી સ્ટાર્ટલિશ અને બોક્સ ઓફિસ પર સફળ તમિલ ફિલ્મોનું ડિરેક્શન કરવા માટે જાહીતા છે. તેમની આગામી ફિલ્મ 'સરદાર ૨' માં કાર્તિ, એસજે સૂર્યા અને માલવિકા મોહનન લીડ રોલમાં છે, તે ડિસેમ્બર ૨૦૨૫માં સિનેમાધરોમાં રિલીઝ થવાની છે.

ହେ ନାରୀ କିଞ୍ଚିତ ମୁଖ୍ୟ ଏକଦମ  
ନାରୀ ଏକଶନ ଫିଲ୍ମନୀ କାସିଟିଗ  
ହୁଣୁ ସୁଧି ନକ୍ଷି କରିବାମାଂ ଆବି  
ନଥୀ, ପରେତୁ ଶୁତ୍ରା ଶୁତ୍ରଯେଛେ କେ କିଲାର୍ଥ  
ମଲଖୀଆ, ଜେ ଶରୁଅତମାଂ ଫିଲ୍ମନୁ  
ମୁଖ୍ୟ ପାତ୍ର ବନନା ମାଟେ ଚୟର୍ମିମାଂ  
ହତା, ତେ ହେ ତେମାଂ ସାମେଲ ନାହିଁ ଥାୟ.  
ତେନା ବଦଳେ, ତେବୋ ଏକ ନଵା, ସକ୍ଷମ  
ସ୍ତରନୀ ଶ୍ରୋଧିମାଂ ଛେ ଜେ ଏକ ଗଂଭୀର,  
କଠୋର ମୋଟା ପୋଲିସ ଅଧିକାରୀଙ୍କୀ  
ଭବିଷ୍ୟ ଭଜ୍ୟେ

# માતાપિતાએ ચુગવેન્દ્ર ચહીલ સાથેના લગુનનો અંત લાવવા માટે મને વિનંતી કરી

ધનશ્રી વર્મા અને ચહલ અલા  
પછી ધનશ્રીએ ઘણા ટ્રોલ્યિંગ અને આ  
સામનો કર્યો છે. તાજેતરમાં તેણો એ  
ખુલીને વાત કરી છે. ધનશ્રીએ  
યુઝવેન્ચ ચહલ સાથેના તેના છૂટાછે  
રીતે મુંજુવણ્ણભર્યાં અને ભાવનાત્મક  
થાકી જવાય એવા હતા, તેણે જણાયું  
માતાપિતાએ સામાજિક દબાણનો  
કેવી રીતે કર્યો અને તેને આગળ વધ  
શક્તિ આપી

તાજેતરના ઈન્ટરવ્યુમાં, ડાન્સ  
કોરિયો ગ્રાફિક ધનશ્રીએ કહ્યું  
ઓનલાઈન ટ્રોલીગને અમૃત હ  
નિયંત્રિત કરી શકતી હતી, પરંતુ  
માતાપિતાઓ સોથી વધુ સંઘર્ષ કર્યે  
“મારા માતા-પિતાને સાંલાગે તે મ  
મજબૂત રહેવું પડ્યું. આપણે આ  
છીએ, તેથી અમે નકારાત્મક કોમેન  
ધ્યાન ન આપવાનું જાણીએ છીએ  
તમે તમારા માતા-પિતાને આ કેવ  
સમજાવશો?

ના થયાં  
પરોપનો  
ના અંગે  
કહ્યું કે  
ડા કેવી  
નક રીતે  
કે તેના  
સામનો  
વા માટે

ર અને  
કે, તે  
દ સુધી  
તનાં  
ઈ હતો.  
આટે મારે  
પેઢીના  
ટ્રસ પર  
, પરંતુ  
મી રીતે

ઘરની  
. એવા  
ઓ પડતી

A vertical photograph of a smiling couple. The man, on the left, has dark hair and a beard, wears green-rimmed glasses, and a dark, patterned suit jacket over a white shirt. The woman, on the right, has dark hair styled up, wears a red sequined, off-the-shoulder dress, and a necklace. They are both smiling warmly at the camera.

હતી, અને તેના માતા-પિતા સંબંધીઓ અને ભિત્રોના સતત પ્રશ્નોને કારણે ફોન કોલ્સ ઉપાડવાનું વાગતા હતા. કોરિયોગ્રાફરે તેના માતાપિતાને તેની પડખે મજબૂત રીતે ઊભા રહેવા અને તેને હિમત આપવાનો શ્રેય આપ્યો. તેઓ તેને દરરોજ યાદ આપાવતા હતા કે લઘુમાણી છુટી જતું એ યોગ્ય નિષ્ઠય હતો. “તમે એવી વ્યક્તિના સાથે છો જે તમારા કરતાં વધુ શક્તિશાળી છો, એ જાણવા છતાં તે સાથ છોડી દેવાના નિષ્ઠય પર આવવા માટે પણ ધંધા હિંમતની જરૂર પડે છે, મારા માતાપિતાએ મને દરરોજ આ વાત યાદ આપાવી. તેઓ મને કહેતા રહ્યા કે મૈં આ નિષ્ઠય લિધો છે તેનો તેમને કેટલો ગર્વ છે. તે સરળ નથી,”

ધનશ્રીએ તેના લગ્ન અને છૃટાછેડાના સમાધાન વિશે ટ્રોલ્યિંગ અને ખોટી અફવાનાઓનો સામનો કરવા વિશે પણ વાત કરી. તેણે કચ્છુ કે તેણે પોતાની શાંતિ જાળવવા માટે મૌન પસંદ કર્યું હતું. આપણે ‘વ્યક્તિગત જીવન’ કેમ કહીએ છીએ તેનું એક કારણ છે. તે ખાનગી હોવું જોઈએ. સિક્કાની બે બાજુઓ હોય છે. તમે એક હાથે તાજી પાડી શકતા નથી.





