અપરાજેય - ડબલ એમ્પ્યુટી રશિયન પેરાટ્રૂપર - રુસ્તમ નાબીવ

Invictus

Out of the night that covers me,
Black as the pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.

In the fell clutch of circumstance
I have not winced nor cried aloud.
Under the bludgeonings of chance
My head is bloody, but unbowed.

Beyond this place of wrath and tears
Looms but the Horror of the shade,
And yet the menace of the years
Finds and shall find me unafraid.

It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll,
I am the master of my fate,
I am the captain of my soul.

-/William Ernest Henley

અપરાજેય

મને નખશિખ આવરી લેતી
ગહન ગર્ત સમ કાજળ કાળી રાત્રિ.
રહ્યો અજેય અંતરાત્મા આ મારો,
પાડ પ્રભુનો તે ઘણો-અતિઘણો.

સંયોગોના વિકરાળ સકંજામાયે
ન કણસ્યો પીડાથી, ન કરી રોકકળ.
તકદીરના અંધાધુંધ પ્રહારો વચ્ચે
મસ્તક થયું લોહીઝાણ, પણ રહ્યું અણનમ.

કોપ અને અશ્રુના આ સ્થાનથીપરે
આતંક મરીચિકાનો ભલે ને ઝળુંબે.
શયતાન સમયનો તોયે
ભાળશે અભીત મને.

પ્રાપ્તિ સ્વર્ગની કઠિન હો ભલે,
ચોપડા ચિત્રગુપ્તના સજાથી ભર્યા હો ભલે.
મારા પ્રારબ્ધનો સ્વામી હું જ પોતે,
મારા અંતરાત્માનો સુકાની હું જ પોતે.

-/ વિલિયમ અર્નેસ્ટ હેનલી.
-/ અનુવાદઃ ભરત કાપડીયા

તમે વિલિયમ અર્નેસ્ટ હેનલીનું ઉપરોક્ત કાવ્ય વાંચ્યું? વિલિયમ અર્નેસ્ટ હેનલી એક અંગ્રેજી કવિ, વિવેચક અને સંપાદક હતા. તેમનું જીવન ભારે વ્યક્તિગત સંઘર્ષો અને શારીરિક મુશ્કેલીઓથી ભરેલું હતું. 12 વર્ષની ઉંમરથી, હેનલીને હાડકાનો ક્ષય રોગ થયો હતો જેના પરિણામે 1868-69માં ઘૂંટણની નીચેનો ડાબો પગ કાપી નાખવામાં આવ્યો હતો. હેનલીના જીવનના શરૂઆતના વર્ષોમાં તેના ક્ષય રોગના ફોલ્લાઓ ખાલી થવાને કારણે ભારે પીડા થતી હતી. જોકે, હેનલીના નાના ભાઈ જોસેફે યાદ કરતો કે કેવી રીતે તેના સાંધા

ખાલી કર્યા પછી યુવાન હેનલી "ઓરડામાં દોડતો, મોટેથી હસતો અને ઉત્સાહથી રમતા ડોળ કરતો કે તે પીડાની પહોંચની બહાર છે".

સમગ્ર જીવન દરમિયાન, હેનલીએ અનેક સર્જરીઓ સહન કરી અને આ રોગની કમજોર અસરો સામે લડ્યા. આ વેઠેલા સંઘર્ષોના ફલશ્રુતિ તરીકે 'ઇન્વિક્ટસ' કવિતાનું સર્જન થયું. 'ઈન્વિક્ટસ' એ વિલિયમ અર્નેસ્ટ હેનલી દ્વારા લખાયેલ એક શક્તિશાળી અને પ્રેરણાદાયક કવિતા છે. તે પ્રતિકૂળતાનો સામનો કરવા માટે અદમ્ય માનવ ભાવના અને સ્થિતિસ્થાપકતાનો પુરાવો આપે છે. પડકારોનો સામનો કરવા અને આંતરિક શક્તિની ભાવનાને સ્વીકારવા માટે વ્યક્તિઓને પ્રેરણા આપતી રહે છે. તે સાહિત્યના એક કાલાતીત ભાગ તરીકે ઉભી છે જે આપણને જીવનના અવરોધો પર વિજય મેળવવા માટે આપણી અંદર રહેલી શક્તિની યાદ અપાવે છે.

આ ભાવનાને મૂર્તિમંત કરતા વિશ્વના સૌથી ઊંચા પર્વત પર આરોહણ કરતા ડબલ એમ્પ્યુટી રુસ્તમ નાાબીવના જીવનમાં એક નજર કરીશું તો અહેસાસ થશે કે સંપૂર્ણ અંગો હોવા છતાં આપણે કેટલા આળસું છીએ ! ચાલો ત્યારે રુસ્તમની શક્તિને પારખી તેની બહાદૂરીને વધાવીશુને?

તમે જાણો છો મહેન્દ્રસિંહ ધોનીને ૨૦૧૧માં ભારતીય સેનામાં માનદ લેફ્ટનન્ટ કર્નલ બનાવાયા હતા. ધોની ઘણી વાર કહી ચૂક્યા છે કે ભારતીય સેનામાં સામેલ થવાનું તેમનું બાળપણનું સપનું હતું. ૨૦૧૫માં આગ્રાસ્થિત ભારતીય સેનાની પેરારેજિમેન્ટથી પેરાજમ્પ લગાવનારા પહેલા સ્પોર્ટ્સપર્સન બન્યા હતા. તેમણે પેરાટ્રૂપર ટ્રેનિંગ સ્કૂલથી ટ્રેનિંગ લીધા બાદ અંદાજે ૧૫,૦૦૦ ફૂટની ઊંચાઈએ પાંચ છલાંગ લગાવી હતી, જેમાં એક છલાંગ રાતે લગાવી હતી.

તમને પ્રશ્ન થશે કે આ પેરાટ્રૂપર એટલે શું? પેરાટ્રૂપર એટલે છત્રીદળનો એક સૈનિક. પેરાટ્રૂપર એ લશ્કરી પેરાશૂટિસ્ટ છે-જેને લશ્કરી કામગીરીમાં પેરાશૂટ માટે તાલીમ આપવામાં આવે છે અને સામાન્ય રીતે એરબોર્ન ફોર્સના ભાગ રૂપે કાર્ય કરે છે. લશ્કરી પેરાશૂટિસ્ટ્સ (સૈનિકો) અને પેરાશૂટનો સૌપ્રથમ બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન સૈન્યના વિતરણ અને પરિવહન માટે મોટા પાયે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પેરાટ્રૂપર્સનો ઉપયોગ ઘણીવાર ઓચિંતા હુમલામાં, વ્યૂહાત્મક ઉદ્દેશ્યો જેમ કે એરફિલ્ડ અથવા પુલને જપ્ત કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

પેરાટ્રૂપર્સ એરોપ્લેનમાંથી કૂદી પડે છે અને જમીન પર સુરક્ષિત રીતે ઉતરવા માટે પેરાશૂટનો ઉપયોગ કરે છે. યુદ્ધના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશવા માટે આ ત્રણ પ્રકારની 'ફોર્સ્ડ એન્ટ્રી' વ્યૂહાત્મક ટેકનીકોમાંની એક છે; અન્ય બે જમીન અને પાણી દ્વારા છે. હવામાંથી યુદ્ધના મેદાનમાં પ્રવેશવાનો તેમનો વ્યૂહાત્મક ફાયદો એ છે કે તેઓ એવા વિસ્તારો પર હુમલો કરી શકે છે જ્યાં અન્ય પરિવહન દ્વારા સીધો પ્રવેશ ન કરી શકાય. કોઈપણ સ્થાનેથી યુદ્ધના મેદાનમાં પ્રવેશવાની હવાઈ હુમલાની ક્ષમતા પેરાટ્રૂપર્સને સ્થાપિત કિલ્લેબંધીથી બચવા માટે પરવાનગી આપે છે જે ચોક્કસ દિશામાંથી હુમલાથી રક્ષણ આપે છે. પેરાટ્રૂપર્સનો સંભવિત ઉપયોગ ડિફેન્ડર્સને અન્ય વિસ્તારોને સુરક્ષિત કરવા માટે ફેલાવવા માટે પણ દબાણ કરે છે જે અન્યથા સુરક્ષિત રહેશે. પેરાટ્રૂપર્સનો અન્ય એક સામાન્ય ઉપયોગ ક્રેટના યુદ્ધની જેમ અન્ય એકમોના ઉતરાણ માટે એરહેડ સ્થાપિત કરવાનો છે.

આજે આપણે આવા એક રશિયન પેરાટ્રૂપરની વાત કરવી છે જેણે સાબિત કરી આપ્યું છે કે મર્યાદા માત્ર માનસિક હોય છે. વિશ્વનો આઠમો સૌથી ઊંચો પર્વત સર કર્યા બાદ આ વ્યક્તિની તેના નિશ્ચય અને સહનશક્તિ માટે પ્રશંસા થઈ રહી છે અને તેણે આ બધું પગ વગર કર્યું છે. જેનું નામ છે રૂસ્તમ નાબીવ. ૨૯ વર્ષનો આ માનવી ૨૬,૭૮૧ ફૂટની ઉંચાઇ ધરાવનાર પર્વતને સર કરનાર પગ વગરનો પ્રથમ વ્યક્તિ બન્યો છે. તેણે તેનું આ એક મુખ્ય ધ્યેય પૂરુ કરી પ્રભાવશાળી રેકોર્ડ બનાવ્યો છે.

‘ધ વીક’ના કહેવા મુજબ, ૨૦૧૫ના અકસ્માતના સમયે જ્યારે તેની બેરેક તેના પર તૂટી પડી ત્યારે નાબીવ પેરાટ્રૂપર તરીકે કામ કરી રહ્યો હતો અને તેણે તેના બન્ને પગ ગુમાવ્યા હતા. બંને પગ ગુમાવવા છતાં ભયાનક બિલ્ડીંગ ધ્વસ્ત થવાથી બચવાનું દરેકનું નસીબ ન બન્યું. રુસ્તમ નબીવ જ માત્ર જીવંત રહ્યો નહીં પણ તેને જીવનમાં ખુશી અને અર્થ પણ મળ્યો. ઉફાનો ૨૫ વર્ષીય રુસ્તમ ૧૨ જુલાઈ, ૨૦૧૫ ના રોજ તેની સૈન્યની બેરેક તૂટી પડી ત્યારે ભયંકર આપત્તિમાંથી બચી ગયો. તે આ તારીખને તેનો “બીજો જન્મદિવસ” માને છે. તે દિવસે તેના ચોવીસ સાથી સૈનિકો મૃત્યુ પામ્યા હતા, પરંતુ આખી રાત કાટમાળ નીચે દટાયેલા હોવા છતાં તેને બચાવી લેવામાં આવ્યા હતા. જો કે, ત્યાં એક મોટી ખોટ બક્ષિસ તરીકે મળી હતી; તેના બંને પગ ગુમાવવા પડયા હતા. તેમ છતાં તેણે હાર ન માની. આજે, તે આઈસ હોકી રમે છે અને એક લોકપ્રિય બ્લોગ લખે છે. આજે આપણે રુસ્તમ સાથે તેના રમતગમતના પ્રેમ વિશે અને દુર્ઘટનામાંથી સાજા થવા વિશે વાત કરીશું.

રુસ્તમ ‘રશિયા બિયોન્ડ’ને કહે છે, “હું સેનામાં જોડાયો તે પહેલાં મેં રમત રમી હતી પરંતુ વ્યવસાયિક રીતે નહીં, માત્ર મનોરંજન માટે. મેં છ વર્ષ એથ્લેટિક્સ કર્યુ અને પછી બીજા ચાર વર્ષ વેઈટલિફ્ટિંગ કર્યું,” દુર્ઘટના પછી, રુસ્તમને સ્લેજ આઈસ હોકી રમવા માટે આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું અને તે સંમત થયો હતો. તે કહે છે, “પહેલાં, મને ક્યારેય હોકીમાં રસ નહોતો અને હું ક્યારેય રમ્યો નહોતો; મને નિયમોની પણ ખબર નહોતી. પરંતુ મારી ઈજા પછી મારે કંઈક કરવું હતું; મુખ્ય વસ્તુ ઘરમાં રહેવાની ઇચ્છા ન હતી.”

આજે, આઈસ હોકી એ રૂસ્તમની મુખ્ય પ્રવૃત્તિ છે, અને તેની ટીમ વિવિધ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લે છે અને ઘણીવાર યુરોપિયન ટુર્નામેન્ટમાં વિદેશ પ્રવાસ કરે છે. ૨૦૧૭ માં, રુસ્તમની ટીમે સ્લેજ આઈસ હોકીમાં

યુરોપિયન કોન્ટિનેન્ટલ કપ જીત્યો, અને તેઓએ રશિયાની ચેમ્પિયનશિપમાં બ્રોન્ઝ મેડલ, તેમજ પોલેન્ડમાં યુરોપિયન ચેમ્પિયનશિપ અને સ્વીડનમાં ૨૦૧૮ માલ્મો ઓપનમાં ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો.

પ્યોંગચાંગ ઓલિમ્પિક ગેમ્સમાં રશિયન રાષ્ટ્રીય આઈસ હોકી ટીમની જીતથી રૂસ્તમ ખૂબ જ ખુશ હતો. રુસ્તમ કહે છે કે “મને ગર્વ છે કે પ્રતિબંધો છતાં મારામાં રહેલાં એથ્લેટ્સે હાર માની નહીં.” તેનાથી વિપરીત, તેણે સાબિત કર્યું કે તે એક મહાન રમત રમતા મહાન રાષ્ટ્રનો ખેલાડી છે ! ઓલિમ્પિક અને પેરાલિમ્પિક ગેમ્સમાં પ્રદર્શન કરવું એ તેના જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. રૂસ્તમના ઇન્સ્ટાગ્રામ પર ૧૧૮,૦૦૦ ફોલોઅર્સ છે, જ્યાં તે પોતાના જીવન વિશે ઘણી વાતો કરે છે. “મારા બ્લોગનું મુખ્ય ધ્યાન એ સાબિત કરવાનું છે કે પરિસ્થિતિ ગમે તે હોય તમે તેને દૂર કરી શકો છો અને તેને વધુ સારી રીતે બદલી શકો છો. હું સાબિત કરવા માંગુ છું કે વિકલાંગતા એ જેલની સજા નથી, પરંતુ તેના પોતાના સાહસો સાથે નવા જીવનમાં એક નવું પૃષ્ઠ છે. ”

તેના બંને પગ ગુમાવ્યાના માત્ર પાંચ વર્ષ પછી, રુસ્તમે એક ઉચ્ચ ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે પ્રયાણ કર્યું. રશિયાના સૌથી ઊંચા શિખર, ૧૮,૫૧૦ ફીટની ઊંચાઈના માઉન્ટ એલ્બ્રસ પર ચડી તે સાબિત કરી શક્યો કે પગ ન હોવાને કારણે તે જીવનમાં પાછળ રહી શકશે નહીં. જ્યારે નાબીવે રશિયાના સૌથી ઊંચા પર્વત માઉન્ટ એલ્બ્રસ પર ચઢયો હતો ત્યારે તે જાણતો હતો કે આ સિદ્ધિ હાથવેંત હતી છતાં તેથી વધુ ઉચ્ચ ધ્યેય સિદ્ધ કરવાનું તેનું હજી ધ્યેય હતું. તેણે નક્કી કર્યું કે તે પોતાની જાતને વધુ આગળ વધારે - અને તેણે ૨૬,૭૮૧ ફૂટના નેપાળી પર્વત માઉન્ટ મનસ્લુ પર તેની મુસાફરીનું આયોજન કર્યું હતું. સંદર્ભ માટે કહીએતો મુખ્ય જેટલાઈનર્સ ૨૩,૦૦૦ થી ૩૦,૦૦૦ ફૂટની ઊંચાઈએ મુસાફરી કરે છે. ૨૬,૭૮૧ ફીટ ચઢવા સાથે, રુસ્તમ સામે ઘણો પડકાર હતો. આ પર્વતને વિશ્વનો ૮મો સૌથી ઊંચો પર્વત માનવામાં આવે છે એટલું જ નહીં, તે હિમાલયનો એક ભાગ પણ છે જેને સ્થાનિક લોકો “કિલર પર્વત” તરીકે ઉપનામ આપે છે. પરંતુ રૂસ્તમે એકલા પડકારનો સામનો ન કર્યો. નેપાળ પ્રદેશના વતની શેરપાઓની મદદથી તેમનું હિંમતવાન જૂથ ૨૯ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૧ના રોજ તેમની યાત્રાએ નીકળ્યું.

તેઓએ લીધેલા માર્ગ સાથે, ખતરનાક ઊભા ઢોળાવ સહિત અસંખ્ય પડકારોનો સામનો તેઓને કરવો પડ્યો. પરંતુ દરેક અવરોધનો તેઓ સામનો કરતા હતા, રુસ્તમને આગળ વધતા રહેવાનો માર્ગ મળ્યો. રુસ્તમે કહે છે, "મારા આ કૃત્ય દ્વારા હું દર્શાવવા ઈચ્છતો હતો કે આ જીવનમાં કંઈપણ કાર્ય પૂર્ણ કરી શકાય છે. તે એક મિશન જેવું હતું. જે મેં પૂરૂ કરી બતાવ્યું." ટ્રેક ગમે તેટલો મુશ્કેલ હતો, પણ તે ક્યારેય એકલો નહોતો. માત્ર એટલા માટે નહીં કે તેની બાજુમાં તેના સાથીઓ હતા, પરંતુ કારણ કે તેનો પરિવાર તેની સાથે ભાવનામાં હતો. તેઓ તેમના તંબુઓમાં આરામ કરતા હતા ત્યારે રૂસ્તમ તેમના પ્રિયજનોના ચિત્રોથી તેની અંદરની બાજુ શણગારતો હતો.

છેવટે, ૩૪ લાંબા દિવસો પછી, રુસ્તમ અને તેની ટીમે આખરે પર્વતની ટોચ પર તેમનું વિજયી આગમન કર્યુ ! તેમ છતાં તે જેમાંથી પસાર થયો હતો તેમાંથી તેનું શરીર તેને ધબકતું – હટકે લાગ્યું. તેને વિશ્વાસ નહોતો આવતો કે ખરેખર તે વિજયી બન્યો હતો કે કેમ!

રૂસ્તમ પોતાના વીડિયો દ્વારા લોકોને ખુશ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે કહે છે, "જીવન સુંદર છે, ભલે ગમે તે થાય. હું હંમેશા મારા વાચકોને કહું છું કે કોઈએ ફરિયાદ ન કરવી જોઈએ અને કોઈનું જીવન બગાડવું જોઈએ નહીં. જે ૨૪ લોકો જ્યારે બેરેક તૂટી પડ્યા ત્યારે મૃત્યુ પામ્યા હતા તેઓ તમારી જગ્યાએ અથવા મારી જગ્યાએ હોવાને કારણે ખૂબ જ ખુશ થયા હોત. પરંતુ તેઓ જમીનમાં દટાયેલા છે. હું માનું છું કે હાર ન માનવાનું આ સારું કારણ છે."

ઘણા અનુયાયીઓ કહે છે કે રૂસ્તમ તેમને પ્રેરણા આપે છે. તે કહે છે, "મને લોકો તરફથી પત્રો મળ્યા છે જેમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે મેં તેમને તેમના જીવનની સૌથી ખરાબ ભૂલ - આત્મહત્યા કરવાથી રોક્યા છે. તે જાણીને મને ખૂબ જ આનંદ થયો કે મારું ઉદાહરણ બીજાઓને હાર ન છોડવામાં મદદ કરે છે; તે એકલા જ તેને ટકી રહેવા અને લડવા યોગ્ય બનાવે છે!"

તેના અનુયાયીઓ રૂસ્તમને તેના રોજિંદા જીવન વિશે પૂછે છે. તે તેના એપાર્ટમેન્ટમાં રહેલા ગેજેટ્સ બતાવે છે - ઉદાહરણ તરીકે તેને સ્નાન કરવામાં મદદ કરવા માટે ખાસ ઉપકરણો તે બતાવે છે. ઉપરાંત, રુસ્તમ ઉફાની આસપાસ જાય છે અને તપાસ કરે છે કે શહેર વિકલાંગ લોકોની જરૂરિયાતો માટે કેટલી સારી રીતે સજ્જ છે. આ વીડિયોમાં રૂસ્તમ પોતાની કારનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે તે વિશે વાત કરે છે.

તે કહે છે,"મેં કાર ખરીધા પછી મોસ્કોમાં મેન્યુઅલ કંટ્રોલનો ઓર્ડર આપ્યો. તે ખૂબ જ સારા, ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા જર્મન સાધનો છે જેણે મારું જીવન લાખો ગણું સરળ બનાવ્યું છે. પરંતુ રુસ્તમ કબૂલ કરે છે કે સાધનો તેના બદલે મોંઘા હતા.

રુસ્તમના જીવનમાં પ્રેરણાનો સૌથી મજબૂત સ્રોત કોઇને તે માનતો હોય તો તે તેની પત્ની ઈન્દિરા છે. તે કહે છે, "હું મારી પત્ની વિશે નોનસ્ટોપ વાત કરી શકું છું; તે અદ્ભુત છે. તેણે મને બચાવ્યો અને તે દુર્ઘટનામાંથી મને બહાર કાઢયો છે. તે સમયે અમે પાંચ વર્ષથી એકબીજાને જોતા હતા અને તે મારી સાથે રહીને મારી વિકલાંગતા સાથે મને સ્વીકારવામાં ડરતી ન હતી."

રુસ્તમ કબૂલે છે કે તેને મૂળ ડર હતો કે ઈન્દિરા તેને છોડી દેશે. કોમામાંથી જાગી ગયા પછી તેની વાચા પાછી આવી ત્યારે તેણે તેને કહ્યું કે તે ઇચ્છે તો તેને છોડી જઇ શકે છે. પરંતુ તેણીએ જવાબ આપ્યો કે "મારા પગ હોય કે ન હોય, તે મને ખૂબ પ્રેમ કરે છે અને મને ક્યારેય છોડશે નહીં." આ શબ્દો પછી તેણે તેના જીવન અને તેના ભવિષ્ય માટે લડવા માટે તેની સૌથી મજબૂત પ્રેરણા બની. રૂસ્તમ કહે છે કે ઈન્દિરાએ જ તેને બચાવ્યો હતો. તે હંમેશા તેની બાજુમાં રહેતી હતીઃ તે તેને જાણે તે બાળક હોય સંભાળપૂર્વક ચમચી વડે ખવડાવતી અને તેની સંભાળ રાખતી હતી. તે કહે છે, "હું તેને ખૂબ પ્રેમ કરું છું અને મેં અત્યાર સુધી જે કંઈ મેળવ્યું છે તે તેને આભારી છે." તાજેતરમાં, દંપતીને એક પુત્રી છે.

તે માને છે કે "આવી પરિસ્થિતિઓમાં નજીકના અને પ્રિય વ્યક્તિનો ટેકો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. હું દરેકને કહું છું કે વ્યક્તિ ઘણી વસ્તુઓ હાંસલ કરવામાં સક્ષમ છે, પરંતુ જ્યારે અન્ય લોકો તેનામાં વિશ્વાસ કરે છે, ત્યારે તે અશક્યને પ્રાપ્ત કરવામાં સક્ષમ બને છે. ઈન્દિરાએ મારામાં વિશ્વાસ રાખ્યો હતો હું માનતા હતો કે હું મારી શંકાઓ, મારા ડર અને મારા બધા દુઃખોને હું દૂર કરી શકીશ. તેણીના સમર્થન અને વિશ્વાસે મને પાંખો આપી. "

છે ને એક પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિત્વ !

પગ અટકે તો શું થયું?
હિંમત આગળ વધે છે.
દુઃખ આવે તો શું થયું?
આશાનો દીવો ઝળહળે છે.

રોગ, રાત અને નિષ્ફળતા,
મને રોકી ન શકે ક્યારેય.
હું ઝૂકતો નથી તોફાન સામે,
મારું આત્મબળ છે સહાયક સદાય.

https://www.youtube.com/watch?v=pGr4qnxzbc8
https://www.youtube.com/watch?v=C6ZYQmM_gJQ
https://www.facebook.com/watch/?v=4348232971881019

00000000000000000