સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

'તોડફોડ'ની ખટપટ ચાણક્ય ભૂલશે નહીં!
ને સત્તા પાછળની દોટ નેતાશ્રી ભૂલશે નહીં!
ખૂલશે નહીં આંખ એની 'દેશ' સુરક્ષા માટે -
કરે છે લવારો - 'શહીદીને દેશ ભૂળશે નહીં'-
(દેશમાં જ ૨૫ જવાનો શહીદ)

હાઈકુ

બન્યા બેફામ !
દેશમાં જ દુ:શ્મનો-!
વાહ !! સુરક્ષા !!

લડે બિચારા!
ચૂંટણી 'સરહદે'
ગૃહમંત્રી!!!!

ચિંતન

ત્યાગાત્ શાંતિઃ અનંતરમ્ ।

ઉપરોક્ત સૂત્ર જ્ઞાન સૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અનંત શાંતિ ત્યાગમાં જ છે.

અધ્યાત્મમાં પ્રગતિનો ગ્રાફ ઊંચો વધતો રહેતો નથી.

અહીં ત્રીપુતીનો લય છે. તપસ, રજસ્, સત્વથી પર ગુણાતીત જાણવાનું છે.ઇંદ્રિયોથી પર, સૂક્ષ્મ, શ્રેષ્ઠ મન, મનથી પર, સૂક્ષ્મ, શ્રેષ્ઠ બુદ્ધિ, બુદ્ધિથી પર શ્રેષ્ઠ સુક્ષ્મ આત્મા છે. આત્મા બુદ્ધિથી ભર, શ્રેષ્ઠ એને જાણવાનો છે. તે માટે સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ કરવાનો છે. આત્મા જ શાંતિ સ્વરુપ છે.

સર્વ કળાઓનો આનંદ પણ લેવો હોય તો તેમાં પમ સુક્ષ્મમાં ઓતપ્રોત, તન્મય થવું પડે છે. જગતથી પર, સૂક્ષ્મ કળાઓમાં જ એકાગ્ર થવું પડે છે. સુખાનુભવ આંતરિક છે, બહાર નથી એ તમારું સ્વરુપ, અનુભૂતિ છે. તમે નિદ્રાનો આનંદ પણ જગતથી વિમુખ થઈ, આંખો બંધ કરી, તેમાં વિલીન થઈને જ માણી શકો છો.

સુવિચાર

- સત્તા અને સ્વતંત્રપણું આવે ત્યારે આપણું વાસ્તવિક સ્વરુપ ઓળખાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- વાણીનો ઉપયોગ અન્યોની ભલાઈ માટે કરવો પણ નિંદા માટે તો ન જ કરવો - **જીવન પાથેય**
- સત્ય શુભ એને શણગારવું ન પડે, પણ અસત્ય નઠારું, એને ઢાકવું પડે, ફર્ક છે આકાશ - પાતાળ જેટલો એ બેમાં! કોને અનુસરવું એ તો વિચારવું પડે - **જન્મભૂમિ**
- દિલની વાત હોય ત્યારે દિમાગને આરામ આપો - **કિશ્નકાંત ઉનડકટ**
- મનની ફૂલદાનીમાં આશાનાં ગુલાબો શોભે, હતાશાનાં ઝાંખરાં નહીં !! - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- અલ્લાહ તે માણસ પર રહેમ કરે છે જે ખરીદતી વખતે, વેચતી વખતે અને ઉઘરાણી માંગતી વખતે નરમાઈથી વર્તે છે - **હદીસ બોધ**
- આજનું ઔષધ : પાંચ મીલી, લીંબોળીના તેલ સાથે દસ મીલી તલના તેલ સાથે મિક્સ કરી ખંજવાળની જગ્યાએ લગાડવાથી તરત રાહત થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

પત્રકાર : દાદા આપની ઉંમર કેટલી છે?, દાદા : પાંસઠ વર્ષ બેટા.

પત્રકાર : તમે કેટલા વર્ષથી ડાકોર શ્રી રણછોડરાયના મંદિરે આવો છો? દાદા : પચાસ વર્ષથી આવું છું.

પત્રકાર : તમને ભગવાન દેખાયા? એક વખત પણ ? દાદા : નહીં

બેટા : ઠાકોરજી નથી દેખાયા.

પત્રકાર : તો તમે શા માટે આવો છો દર વર્ષે ??

દાદા : અમારા ગામમાં ઘરની આજુબાજુ કુતરા પાળીએ છીએ. શહેરના લોકો ફેશન માટે પાળે એ માટે નહીં પણ ચોરી કરનારા ચોરોથી રક્ષણ માટે. રાત્રે એક કૂતરાને ચોર દેખાય તો એ જોરજોરથી ભસવા લાગે છે. એ સાંભળીને મોહલ્લાના દસ કુતરા પણ ભસવાનું ચાલુ કરી દે છે. દસમાંથી નવ કુતરાઓએ ચોરને જોયેલો નથી હોતો. પણ પહેલો ભસેલા કૂતરા પર વિશ્વાસ મૂકીને અમારા મહોલ્લાના કૂતરા ભસવાનું ચાલુ કરી દે છે.' જો જનાવર એકબીજામાં વિશ્વાસ મૂકી શકે છે તો માણસ-માણસો પર કેમ નહીં??

નરસિંહ મહેતા, મીરાબાઈ પ્રહલાદ અને આવા અનેક લોકોએ ઠાકોરજીને જોયા છે. મને એમનામાં વિશ્વાસ છે કે એક દિવસ મને પણ ઠાકોરજીના દર્શન થશે.'

પત્રકારે દાદાને વંદન કરી વિદાય લીધી.

સ્વયંને લોકડાઉન કરીએ...

તંત્રીસ્થાનેથી...

હાઈકોર્ટના સ્પષ્ટ નિર્દેશ અને નિરીક્ષણો છતાં ગુજરાત સરકારે ત્રણ-ચાર દિવસનું લોકડાઉન જાહેર કરવાનું ટાળ્યું છે. હાઈકોર્ટના મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ અને ખંડપીઠના સિનિયર ન્યાયમૂર્તિએ ગુજરાતની વણસતી પરિસ્થિતિની સુઓમોટો ગંભીર નોંધ લીધી છે. રોજના ત્રણ હજારથી વધુ સંક્રમણ છતાં સરકાર એને નિયંત્રિત કરવા કડક પગલાં નથી ભરી શકતી એ મુદ્દે ન્યાયપાલિકાની ચિંતા વાજબી પણ છે. જો કે સરકાર અગાઉના લોકડાઉનના કડવા અનુભવ પછી શક્ય ત્યાં સુધી એનાથી દૂર રહી કોરોના ગાઈડલાઈન પળાવવા માગે છે. તકલીફ પ્રજા પક્ષે છે. પ્રજામાં કશી જ વૈજ્ઞાનિક સમજણ નથી. એને તો 'પડશે તેવા દેવાશે' વાળી નીતિ અનુકૂળ આવી ગઈ છે. લોકડાઉનની સંભાવના અંગેની અફવા સાંભળીને પણ એ બજારમાં જીવન જરૂરિયાત માટેની ચીજવસ્તુઓ ખરીદવા ભીડ કરે છે. સામા પક્ષે એવી જ ભીડ સંક્રમિત સ્વજનો માટે સસ્તા ભાવે રેમડેસેવિર ઈંજેકશનો ખરીદવા લાગે છે. પ્રજાને સંક્રમણના વિજ્ઞાનની ખબર જ નથી. એ તો બહુ બહુ તો મોઢે માસ્ક લગાવશે; પણ જયાં જરા સરખી જરૂર લાગે કે તરત ટોળે વળવા તૈયાર થઈ જાય છે. એડવોકેટ જનરલને લાચાર થઈને હાઈકોર્ટ સમક્ષ કહેવું પડે છે કે આ કોરોના અને પ્રજા વચ્ચેની લડાઈ છે, એમાં સરકાર મર્યાદિત નિયંત્રણો જ લાદી શકે. પ્રજાએ સમજદારી દાખવીને કોરોનાની ચેઈન કેવી રીતે તૂટે તો જોવું રહ્યું. ખુદ કેન્દ્રના આરોગ્યમંત્રી ડૉ. હર્ષવર્ધને સ્વીકારવું પડ્યું છે કે દિવાળી પછી ઊંચે ચડેલો કોરોનો સંક્રમણનો ગ્રાફ નીચે આવ્યા પછી ફરી પાછો નવી ઊંચાઈએ પહોંચ્યો છે એમાં સ્થાનિક સ્વરાજની ચૂંટણીઓ દરમિયાન થયેલી ટોળાશાહી જવાબદાર છે. રાજકીય પાર્ટીઓ અને એમના વરિષ્ઠ નેતાઓ કોરોના સંક્રમણની ઐસીતૈસી કરીને રેલીઓ યોજના રહ્યા છે. ખુદ નેતાઓ સંક્રમિત થતા રહ્યા છે. જો કે આ જીવલેણ મહામારીની ઘાતક ક્ષમતા પહેલી લહેર કરતાં ઘણી ઓછી છે. ભલે તજજ્ઞો મ્યુટેશન પામેલા વાઈરસને વધુ ખતરનાક ગણાવતા હોય પણ મરે છે તો ફક્ત ગરીબ માણસ. બીજી લહેરે કોઈ કેશુભાઈ પટેલ કે અહમદ પટેલ જેવી મોટી વિકેટ નથી લીધી ત્યાં સુધી બધા નિરાંત અનુભવતા લાગે છે. આથી ૩૦ એપ્રિલ સુધી પાંચ દિવસનું સરકારી સમાહ કરીને તથા બુધવારથી મધરાત પછીના દિવસોમાં મહાનગરપાલિકાઓ તથા મહત્ત્વનાં મધ્યમ કક્ષાનાં શહેરોમાં રાતના આઠથી સવારના છ વાગ્યા સુધીનો રાત્રી કરફ્યું જાહેર કરી સરકારે હાત જોડી દીધા છે. એ સાચું કે લોકડાઉન જાહેર થાય તો ફરી પાછા ધંધા રોજગાર ચોપટ થઈ જાય; મજૂરો ફરી પાછા વતનની વાટ પકડી લે અને ફરી એક વાર ભારે અરાજકતા સરજાઈ શકે. સરકારે એથી 'તેલ દેખો, તેલની ધાર દેખો' જેવો મધ્યમ માર્ગી અભિગમ અપનાવીને કોરોનાને પ્રજાની કોર્ટમાં રમતો મૂકી દીધો છે. હવે ખરી કસોટી પ્રજાની છે. બધી બાબતોમાં સરકાર પર આધારિત રહેવા ટેવાયેલી પ્રજા જાતે પણ મહામારીની ગંભીરતા સમજે અને એની સામે લડત આપી એને મારી હટાવવા સજ્જન બને તે જરૂરી છે. આશા રાખીએ કે માર ખાવા ટેવાયેલી પ્રજામાં એ સમજણ અને કૌવત વેળાસર સ્વયંભૂ પ્રગટે. ચૂંટણીવાળા કાર્યક્રમો સરકારે યથાવત જ રાખ્યા છે. શું પ્રજાએ પોતે જ રેલીઓ અને જરૂર પડ્યે મતદાનનો બહિષ્કાર કરી પ્રજાકીય દૈવતનો પરચો ના બતાવવો જોઈએ ?

હોય છતાં ન આપે તે માણસ, ના હોય છતાં આપી દે તે માણસાઈ

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ખલીલ, સૌમાં રહ્યાં છે માણસ ને માણસાઈ મરી ચૂકી છે,

હયાસી પાસે જવાબ કયાં છે, ફનાને પૂછો શું પૂછવું છે.

- ખલીલ ધનતેજવી

●●●

ગામમાં પ્રવેશતાં જ નગરશેઠની બહુમોટી દુકાન... એકવાર એક ભીખારી શેઠની દુકાન આગળ કાકલૂદી કરી રહ્યો હતો, 'શેઠ, ઘણા દિવસથી ભૂખ્યો છું કંઈક ખાવાનું હોય તો આપો.' શેઠ તાડુક્યા; 'તારા જેવા તો રોજ કેટલાયે દોડ્યા આવે બધાંને જો ખવડાવ્યા કરું તો મારે પણ ભીખ માંગવી પડે.' પેલો ભીખારી આજીજી કરે છે પણ શેઠના પેટનું પાણીયે હલતું નથી. આખરે ક્ષુધાતુર ભીખારી પાણી પીવા માગે છે. શેઠને વિનંતી કરે છે કે, શેઠ મને ખૂબ તરસ લાગી છે ભલે જમવાનું ન આપો પણ પાણી તો પીવડાવો ને!' શેઠ તો ગુસ્સો ભરાયા ને ઘાંટો પાડ્યો, એક ભીખ માગવા નીકળ્યો છે ને પાછો ઉપકાર કરતો હોય એમ વારે ઘડીયે આગ્રહ કર્યા કરે છે. તને એટલુંયે ભાન નથી. અત્યારે દુકાનમાં કોઈ માણસ હાજર નથી. હમણાં માણસ આવશે એટલે આપશે. દસ - પંદર મિનિટ પસાર થઈ છતાં પાણી ન મળ્યું. આખરે ભીખારીએ બે હાથ જોડી વિનંતી કરી કે, શેઠ બે મિનિટ માટે તમે એ 'માણસ ન થઈ શકો ?!! બે મિનિટ માટે તમે માણસ બની જાવ, તો પાણી આપી શકો. ભીખારીની વાત વિચારતાં કરી મૂકે એવી છે... શું દુકાનની અંદર માણસ ન હતો? શેઠ માણસ જ હતા... પણ માણસાઈ નહોતી.'

દોસ્તો, પૃથ્વી પર માણસોનું કીડીયારું ઊભરાયું છે પણ માણસાઈ વિહોણું... આપણા વ્યવહાર જગતમાં નજર નાખી જુઓ.... પિતા ઘણા છે પણ સાચું પિતૃત્વ કેટલું ?! જો માતૃત્વ હોય તો ભ્રૂણહત્યા હોત ખરી ? 'બેટી બચાવો' નો નારો સમાજને ગોખવવો પડ્યો હોત? શિક્ષકો ઘણાયે છે પણ ઉજળું શિક્ષણત્વ કેટલું ?! ડૉકટરોની કયાં ખોટ છે? કારણ વગર દર્દીનું ઓપરેશન કરનારાને મરેલા માણસની સારવાર કરનાર 'ડૉકટરત્વ' ને શું કહેશો?!! એક એક થી ચડિયાતા સાધુ - બાવાઓની જમાતમાં ઝળહળતું ભગવું ભગવું સાધુત્વ ખરું ?!

રોજ અખબારોના પાને ભ્રષ્ટાચાર, કાળાં બજાર, લાંચ રુશ્વત, હત્યા, આપઘાત, બળાત્કારો, છેતરપીંડી, ગુનાખોરી કરનારા માણસોની સંખ્યા દિન પ્રતિદિન વધતી જ જાય છે... સાચે જ માણસે પોતાની ઓળખ ગુમાવી દીધી છે... નર્યા ભોગવાદને સુખની ભ્રાંત કલ્પનાને કારણે અનીતિના માર્ગે ઉતાવળે સગળું મુઠ્ઠીમાં કરવા બેબાકળો થયો છું.... પણ આખરે શું ?!!! આ જીવતર તો ઉછીનું છે... થોડું માંજીને - ઉજળું કરીને મૂળ માલિકને સોંપવાનું છે.... એ વિચાર્યું છે ખરું ?!

દોસ્તો, એક બોધ કથા યાદ આવે છે; 'એક નગરજન ઉપર રાજા પ્રસન્ન થયો. એણે મુગટથી લઈને મોજડી સુધીનો પુરો પોશાક પેલા નગરજનને ભેટ આપ્યો. રાજાને પોશાખ લઈને નગરજન ઘરે આવ્યો. એટલે પત્ની બોલી કે, પોશાક તમે પહેરી શકશો નહીં અને પહેરશો તો પણ કોઈ તમને રાજા કહેશે નહીં માટે રાજાને કહો કે હજાર રુપિયા રોકડા ઈનામમાં આપે. રાજા ખૂભ દયાળું હતો એટલે હજારને બદલે દસ હજારનું ઈનામ આપ્યું. અને પોતાનો પોશાક પણ પાછો લીધો નહીં. અપેક્ષા કરતાં ઘણા વધારે રૂપિયા મળ્યા એટલે પેલા દંપતીએ નાતવરો (જ્ઞાતિજમણ) ગોઠવ્યો અને આખી જ્ઞાતી ભોજન કરતી હતી ત્યારે પેલો પુરુષ રાજાના પોશાકમાં તૈયાર થઈને ચપટી વગાડતો ત્યાંથી પસાર થયો. જ્ઞાતિના આગેવાનોએ એને કહ્યું, કે જ્ઞાતિ એ તો ગંગા કહેવયા એને પગે લાગવાને બદલે ચપટી કેમ વગાડે છે? ત્યારે એ અદના નગરજનોને વિવેકસર જણાવ્યું કે, મુગટથી લઈને મોજડી સુધી કશું જ મારું નથી. આ નાતરવાનું જમણ પણ રાજાજીના રુપિયે જ કરાવું છું, મારી માત્ર એક ચપટી છે જે વગાડીને આનંદ કરું છું.

આ કંચન કાયા આખરે તો પંચમહાભૂતમાં જ વિલિન થવાની છે. આપણું કશું જ નથી માટે ચપટી વગાડીને મોજ લેવી એ જ શાણપણ છે.

સ્પર્શમણિ :

માણસની માણસાઈ ત્યારે જ પૂરી થઈ જાય છે જયારે એને બીજાનાં દુ:ખમાં હસવું આવવા લાગે છે.

●●●

આજનો માણસ જેટલો online થતો જાય છે, એની માણસાઈ એટલી જ offline થઈ જાય છે.

●●●

હોય છતાં ન આપે તે માણસ, ના હોય છતાં આપી દે તે માણસાઈ.

●●●

'ધર્મ' તો ફક્ત રસ્તો જ દેખાડે છે... પણ 'કર્મ' મુકામ પર પહોંચાડે છે...!

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

ખુશ રહેવું અને રાખવા એ અત્યારે ડૉકટરી સેવા જેટલી જ અગત્યની સેવા છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

અત્યારે સમાચારોના દરેક માધ્યમમાં સતત એક જ પ્રકારના સમાચારોનો મારો છે. મીડીયાની ફરજ છે કે લોકો સુધી સાચા સમાચારો પહોંચે અને એટલે તેઓ પોતાની ફરજ બજાવી રહ્યા છે. ચોતરફ ડરામણું અને ભયનું વાતાવરણ છે. હમણાં અહીંથી કોરાના આવશે કે પેલી બાજુથી ... ક્યાં થી ઘૂસશે એની ચિંતા મન પર હાવી છે. એવા સમયમાં લખવા માટે વિષય બીજો જ હોવો સંભવ નહોતું.

મનમાં એકભાવ એવો રમતો હોય છે કે વાસ્તવિક જીવનની વાતો માંથી પ્રેરણા લઈએ ને લખાય તો વધુ પોતાનું લાગે. અને એ વિચારને કુદરતી રીતે પ્રોત્સાહન સાંપડે છે.

આજે સવારે ઘરકામ કરતાં અને છાપરામાં રહેતા બહેન ને મેં પૂછયું તમારે ત્યાં કોરોનાની અસર કેવી છે? એમનો જવાબ હતો, "બળ્યું, અમારે તો કોરોના-બોરોના કંઇ છે નહીં. અમને તો ટેમ જ ચોં મલે છે ! ઊઠીએ તાણથી કોમ કરતા હોઈએ એટલે બધોય કોરોના પરસેવામાં નેકળી જાય. ઘરના રોટલા જ ખઈએ, બહારનું ખાવાનું તો અમારે હોય નહી. અને રાતે ઝાડ નીચે ખાટલે હુઈએ તે હવાર પડજો વહેલી." હંમેશા ખુશ અને નિર્ભય દેખાતી આ બહેનના જીવનનું આ રહસ્ય હતું. નાનું બાળક અને વડીલ સાથે જીવતો આ પરિવાર પહેલાંની જેમ સામાન્ય જીંદગી જીવી રહ્યો છે. જીવનમાં ઊચાટ, વ્યગ્રતા, બિમારી કે મૃત્યુનો કોઇ ડર એમના મનમાં વર્તાયો નહીં.

અત્યારે અત્ર તત્ર સર્વત્ર ભય આતંક છે.એમાંય ભણેલો ગણેલો શહેરી સમાજ મૃત્યુના ઓથાર હેઠળ જીવી રહ્યો છે. મૃત્યુના ઓથાર નીચે જીવતો માનવી માસ્ક અને સેનીટાઈઝરનો આદિ બન્યો છે. કેટલાયને ઊકાળા પી-પીને શરીરમાં બીજી તકલીફો ઊભી થઈ ગઈ છે. કેમીકલ યુક્ત સાબુથી વારંવાર હાથ ધોવાને કારણે હાથની ચામડી પર રિએકશન આવ્યા છે. આ બધું સત્ય છે. પણ આના સિવાય છૂટકો નથી. માનસિક ડામાડોળ સ્થિતી ચિંતાજનક છે. જે પરિવારો એ કોરોનાથી સ્વજનો ગુમાવ્યા છે એ ભયભીત હોય એ સ્વાભાવિક છે. અમુક જગ્યાએ નાના બાળકો પણ ખૂબ ડરેલા હોવાનું જણાયું છે.

આ સ્થિતિમાં શારિરીક અને માનસિક બંને કાળજી જરૂરી છે. બાળકોની ચિંતા વિશેષ કરવાની જરૂર છે. શાળા-શિક્ષણ-મિત્રોથી વિખૂટા પડેલા બાળકો જ્યારે ચિંતાજનક વાતાવરણથી ઘેરાઈ જાય છે ત્યારે એમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ઘેરી, નકારાત્મક અસર પડવાની સંભાવના છે. મને બરાબર યાદ છે, સન ૧૯૭૧ માં યુધ્ધ દરમ્યાન શહેરોમાં રાત્રે અંધારાપટનો આદેશ થતો. સાયરન વાગતી ત્યારે બાલ્યાવસ્થાને કારણે મનમાં બીક સાથે અનેક પ્રશ્નો ઊઠતા. એ સમયે પિતાજી પાસે મળેલો સાચો, હિંમત ભરેલો હકારાત્મક જવાબ આજે પણ મન પર અંકિત છે. એ જવાબ જીવનની અનેક મુશ્કેલ ઘડીઓમાં જીવન મંત્ર બની ને કામ આવ્યો છે.

રુક જાના નહીં, તું કહીં હાર કે
કાંટો પે ચલ કે મિલેંગે સાયે બહાર કે
ઓ રાહી...ઓ રાહી...
સાથી ન કારવાં હૈ યે તેરા ઈન્તહા હૈ
યૂં હી ચલા ચલ દિલ કે સહારે
કરતી હૈ મંઝિલ તુઝકો ઈશારે
ઓ રાહી...ઓ રાહી

બાહ્ય ઈમ્યુનીટી બુસ્ટર-રસીની સાથે-સાથે મનની ઈમ્યુનીટીને બુસ્ટ કરવી પણ જરૂરી છે. મનમાં ભયનું સામ્રાજ્ય હશે તો કોઇ ઊકાળો કે રસી કામ નહીં આવે એ હકીકત છે.

ખુશ રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. આપણી સાથે જોડાયેલા તમામને ખુશ રાખવા એ ડોકટરી સેવા જેટલી જ અગત્યની સેવા છે. ખુશ રહેવા માટે પહેલી જરૂરિયાત હકારાત્મક હોવાની છે. જે ચેલેન્જ આપણે ઊપાડવાની છે. નકારાત્મક સમાચારોની ડીટેઈલ નહીં વાંચવાથી એમાં મદદ મળશે. વોટ્સેપ કે ફેસબુક પર આવતા એ સમાચારોને નજર અંદાજ કરવાથી જીવનની બીજી હકારાત્મક બાબતો તરફ ધ્યાન દોરવાશે. ખુશ રહેવાથી એવા અંતઃસ્ત્રાવો નું સીક્રીશન થાય છે. જે મન શરીર ને તંદુરસ્ત-નિરોગી રાખે છે. આનંદિત વાતાવરણ અને મનોસ્થિતી અન્ય આનંદજનક બાબતોને પોતાના તરફ આકર્ષે છે. અને આમ આ ચેઈન સતત ચલતી રહે છે.

બીજી અગત્યની બાબત છે વ્યસ્ત રહેવું. સતત નવું-નવું અને ઊર્જા આપનારા કામમાં પરોવાયેલા રહેવું એ પણ હકારાત્મકતા અને ઈમ્યુનીટીને વધારનારું નીવડે છે. ઘરમાં રહેનાર ને ઘર સંદર્ભે અનેક રચનાત્મક કામો મળી રહે છે. ઓફિસ સાથે જોડાયેલા તમામ લોકો પોતાના કામને પોતાનું ૧૦૦% આપીને સંતોષ થકી આનંદ અને હકારાત્મકતા મેળવી શકે છે. જ્યાં હોઈએ ત્યાં સંપૂર્ણ રીતે હોવાનો રસ્તો હંમેશા ખુશી પ્રેરક જ નીવડે છે. દરેક કામને બોજ સમજીને જીવનારા અજાણ પણે કોરોના જેવી કોઈપણ મહામારીનો ભોગ ઝડપથી બની શકે છે.

જરૂરી તમામ કાળજીઓ જેમ કે માસ્ક, સોશિયલડીસ્ટન્સ, સેનીટાઈઝરનો ઉપયોગ કરવા સાથે જીવનને સરસ રીતે ચલાવવાનું છે. હિંમત રાખવાની સાથે બીજાને હિંમત આપવાની છે. આવી પડેલી આ વિકટ પરિસ્થિતીનો હકારાત્મકતાથી સામનો કરવાનો છે. અને અન્યને એ માટે મદદરૂપ થવાનું છે. આર્થિક, માનસિક, સામાજીક અને શારિરીક તમામ રીતે પડકારરૂપ સમય પણ વીતી જશે. સંયમ અને ધીરજની પરીક્ષાના આ સમયમાં એજ કારગત ઉપાયો પણ છે. મસ્ત રહેવું અને વ્યસ્ત રહેવું એજ માત્ર ઉપાય છે.

કોરોનામાં આટલું ખાસ ધ્યાન રાખો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે કોરોનાનો બીજો વેવ ચાલી રહ્યો છે. આ વખતનો વાઈરસ વધુ ચેપી છે, વધુ ઝડપથી ફેલાય છે અને બાળકોમાં પણ ફેલાય છે આથી ખૂબ સાવચેત રહેવું જરૂરી છે. માસ્ક અને સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ તો ખરું જ પણ તેની સાથે સાથે બીજી અમુક અગત્યનો બાબતો પર ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

- આ વખતે કોરોનાના લક્ષણો થોડા બદલાયા છે. જેમકે ખૂબ થાક લાગવો, ઊંઘી રહેવાનું મન થવું, ઝાડા થવા, ઉલ્ટીઓ થવી, શરદી-ખાંસી, તાવ આવવો, શરીરમાં તૂટ-કળતર થવી આદિ.

- જો ઉપરમાથી કોઈ પણ લક્ષણો અનુભવાય તો સૌથી પહેલા ટેસ્ટ કરાવવો. રેપિડ ટેસ્ટ અથવા આર.ટી.પી.સી.આર અથવા ફેફસાનો સી.ટી. સ્કેન કરાવવો (સી.ટી. સ્કેન મારફતે તરત ખ્યાલ આવી શકે પણ તેમાં ખર્ચો પણ વધુ થાય)

- જો ઉપરોક્ત ટેસ્ટ બાદ એવું જાણવા મળે કે કોરોના પોઝિટિવ છે તો સૌ પ્રથમ આપના નજીકના ડોક્ટર કે હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરીને તેઓને જાણ કરવી. દરેક કોરોના પોઝિટિવ વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર નથી. જો આપણે લક્ષણો ઓછા હોય કે સાવ સાધારણ હોય તો આપ ઘરે જ આઈસોલેટ થઈ સ્વસ્થ થઈ શકશો

- દૈનિક પ્રક્રિયામાં આપના ડોકટરે લખી આપેલ બધી જ દવાઓ નિયમિત રીતે લેવી, દર કલાકે બે-ત્રણ ઘૂંટડા ગરમ પાણીના પીવા, આયુષ કવાથનું સેવન કરવું, ઝીંક અને વિટામિન-સી ની ગોળીઓનું સેવન

કરવું, દિવસમાં બે વખત નાશ લેવો, નાકમાં ગાયનું ઘી ચોપડવું અથવા ગાયના ઘીના ૨-૨ ટીપા નાખવા

- immunity વધારનાર ઔષધો જેવાકે ગળો, સુદર્શન ઘન વટી, રસાયણ વટી, અશ્વગંધા, પથયાદી ઘન વટી વગેરેમાંથી આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવા ઔષધોનું સેવન આપના આયુર્વેદિક ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર કરવું

- દર ૨-૩ કલાકે તાવ માપવો અને ઓક્સિજન લેવલ ચેક કરવું. જો તાવ સતત ૧૦૧ ઉપર રહેતો હોય અને ઓક્સિજન ૯૪ થી નીચે રહેતું હોય તો ડોક્ટરનો તુરંત સંપર્ક કરવો

- સૌથી અગત્યની વાત એ કે આપણે આપણા શરીર પ્રત્યે સજાગ રહેવું અને કોરોનાને લઈને નેગેટિવ થઈને ખોટું ટેનશન ન લેવું. પૂરતો આરામ કરવો, ગમતી પ્રવૃત્તિ કરવી અને શરીરને સ્વસ્થ થવા દેવા માટે સમય આપવો.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

રિવાજ, સંસ્કૃતિ અને આપણે

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

એક ઘરની ભીંત પર કંકુથી બે હાથનાં થાપા પાડેલાં છે. એ ઘરમાં રહેતા એક વડીલ પુરુષ છાપું વાંચે કે ટીવીમાં કોરોના વિશેના સમાચાર જુએ પછી ચિંતિત થઈ ઘરની બહાર આવી એ બે પંજાની છાપને જોઈ રહે છે. હળવેથી આંખો લૂછે છે.

એ કંકુના થાપા એમની દૂર દેશમાં વસતી દીકરીની નિશાની છે. આપણે ત્યાં રિવાજ છે, સાસરે જતી દીકરીની વિદાય વેળાએ એના કંકુભર્યા હાથનાં ભીંત ઉપર થાપા પાડવાનો. દીકરી સાથે વાત થાય, એના વિડિયો જોવા મળે એ છતાં તેના પંજાની છાપને અડીને બાપને કાંઈક અલગ જ લાગણી અનુભવાય.

જૂના વખતનાં ઘર ભલે કાચા હતા પણ લાગણીઓ સાચવવામાં બહુ પાક્કા હતા. માટીની બનેલી દિવાલો જેની ઉપર લીંપણ કરાયું હોય, ક્યાંક ક્યાંક સફેદ અસ્તર માર્યું હોય એ કાચી દીવાલો દીકરીના હાથની નિશાની વરસો સુધી સાચવી રાખતી.

આપણાં રિવાજોમાં આવી નિશાનીઓ ઘણી જોવા મળે. કેટલાક તહેવાર આવે ત્યારે અમુક નિશાની, ધાર્મિક ચિન્હો ઘરની સ્ત્રીઓ દોરે છે અને એ નિશાની જોઈને જ બાકીનાં બધાને યાદ આવે કે આજે ફલાણો તહેવાર છે ને એનો ઢિંકણો મહિમા છે.

વરસોથી આ બધી નિશાનીઓ પાડવા માટે પાણિયારું સૌથી ઉત્તમ જગ્યા રહી છે. આજે પાણિયારાની જગ્યા પ્લેટફોર્મે લીધી છે અને કેટલીક જગ્યાએ પાણીની માટલી ગાયબ થઈ આર.ઑ. મશીન લાગી ગયા છે તે છતાંય એ નિશાનીઓની પરંપરા હજી જળવાઈ રહી છે. આધુનિકતાની ઈમારત નીચે આપણી સંસ્કૃતિ પાયાની જેમ જડાયેલી છે અને એને જાળવી રાખવામાં ઘરની અમુક સ્ત્રીઓનો સિંહફાળો છે.

નાગપાંચમ આવે ત્યારે પાણિયારે કંકુથી નાગ દેવતા દોરી, શ્રીફળ ચઢાવી ત્યાં દીવો મુકાય છે. નાગદેવતાની પૂજા કરી એ કોઈને કરડી ના જાય, એમની કૃપા બનાવી રાખે એની વિનંતી, પ્રાર્થના કરાય છે. તમારી પ્રાર્થના સાપ થોડો સાંભળે છે- એવું ઘરની બુદ્ધિજીવી વ્યક્તિઓ કહે ત્યારે, "મારો વિશ્વાસ છે કુદરત ઉપર અને આ પ્રાર્થના તેને કરી છે." જેવા જવાબ આપી દલીલોનો અંત લવાય છે.

પહેલાંના વખતમાં જ્યારે બેંકો ન હતી અને ઘરની કિંમતી વસ્તુઓ જમીનમાં ખાડો ખોદીને દાટી દેવામાં આવતી ત્યારે પણ નાગદેવતાની પૂજા થતી. એમનાં પૂર્વજો નાગ બનીને ધનની રક્ષા કરે છે એવી માન્યતા હતી અને હજી આજેય જ્યાં કોઈ છૂપો ખજાનો મળી આવે એની આસપાસ નાગનું રહેઠાણ હોય છે.

મારો ઈરાદો કોઈ પણ અંધશ્રદ્ધાને સમર્થન આપવાનો જરાય નથી પણ કુદરતમાં વિશ્વાસ મૂકી, તમારી આસપાસની જીવ સૃષ્ટિમાં ભળી જઈ એનું જતન કરવાનો ખરો. સાપ જેવા ઝેરીલા પ્રાણીને પણ સન્માન આપી એને હાનિ નહીં પહોંચાડવાનું આપણો ધર્મ કહે છે. આમ જુઓ તો સાયન્સ પણ સહેજ જુદી રીતે એ જ વાત કહે છે, "સાપ ખેડૂતોનો મિત્ર છે!"

કેટલાક ઘરોમાં નિયમિત પાણિયારે દીવો થતો. હજી કોઈ આપત્તિ આવી પડે ત્યારે ત્યાં દીવો મૂકી માતાજીને રક્ષા કરવાનું આહવાન કરાય છે. નવા ઘરે રહેવા જાઓ ત્યારે સૌથી પહેલાં એ ઘરનાં પાણિયારે માટલી મૂકી ગૃહપ્રવેશ કરાય છે.

ઘરની બીજી અતિ મહત્વની જગ્યા એટલે "ઉંબરો". ઘરમાં પ્રવેશ કરો એટલે ઉંબરો ઓળંગીને જવું પડે. દર દિવાળીએ, બેસતા વર્ષે કે ઘરનાં કોઈ ખાસ પ્રસંગે ત્યાં કુમકુમથી સ્વસ્તિક દોરાય, લાભ શુભ લખાય, પાંચ ચાંદલા કરી દીવો મુકાય છે. ઉંબરો એટલે ઘરની માનમાર્યદા, એને પાર કરતાં ઘરની સંસ્કારી દીકરી સો વખત વિચાર કરે એના મૂળ ક્યાંક એ નિશાનીઓમાં દટાયેલા હોય એવું બની શકે છે.

ઘરમાં નવી વહુ આવે ત્યારે એના કુમકુમ પગલા પાડવામાં આવે છે. ઘરનાં ઉંબરે મૂકેલ ચોખા ભરેલા કળશને એ પોતાના પગના અંગૂઠાથી ઠેલી ઘરમાં પ્રવેશ કરે છે અને કુમકુમ પગલાં પાડે છે. આ રિવાજનો સીધો