સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

પરિશ્રમની પૈ પૈ નેતાજીને દાનમાં દૈ દીધી!
એમ નાણાં સફેદ કરવાની પ્રેરણા દૈ દીધી?!
દૈ દીધી છે સૂચના 'ઈડી'ને સ્રોત પૂછાશે નહીં -
કરો 'મૂક' સેવા કોરોનામાં - નિસરણી દૈ દીધી!
(માનનીય ગૃહપ્રધાનશ્રીનું ગુજરાતને દાન...)
(સાંસદ પોતાના મત-વિસ્તારમાં જ ગ્રાંટ વાપરે તેને દાન કહેવાય?)

હાઈકુ

વખાણે કોણ?
સીદીના ભૂલકાંને -
માતૃશ્રી વિના!

સૌ નેતાશ્રીઓ -
અમિતભાઈ દ્વારા -
લે જો પ્રેરણા...

(મા.મુખ્યમંત્રીશ્રીએ આભાર માન્યો)

ચિંતન

આદિત્યસ્ય ગતાગતૈ રહુરદ: સંક્ષીયતે જીવિતં
વ્યાપારૈર્બહુ કાર્યભાર ગુરુભિ: કાલો ન વિજ્ઞાયતે ।
દૃષ્ટવા જન્મજરાવિપત્તિ મરણં ત્રાસશ્ચે નોત્યદ્યતે,
પીત્વા મોહમયીં પ્રમાદમદિરામુન્મત્તભૂતં જગત્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત પદાવલિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

પ્રતિદિન સૂર્ય આવે છે અને જાય છે. તેનાથી આયુષ્યનો ક્ષય થયા રે કરે છે. અનેક પ્રકારના વ્યાપાર-ધંધામાં ડૂબેલા રહેવાથી સમય કયાં વીતી ગયો તેની ખબર રહેતી નથી.

પ્રતિદિન જન્મ, જરા, વિપત્તિ અને મરણ જોઈને પણ ત્રાસ થતો નથી. કોઈનો જન્મ બૂમો પડાવી-પડાવીને માંડ થતો હોય છે તો કોઈની વૃદ્ધાવસ્થા ભારે વિટંબણામાં વીતતી દેખાય છે, છતાં ત્રાસનો અનુભવ થતો નથી. માણસ પોતાના ધંધા-રોજગાર જેવી યાંત્રિક પ્રવૃત્તિમાં દિવસ-રાત પસાર કરે છે. એક પશુની જેમ બીજું કંઈ પણ વિચાર્યા વિના ખાવા-પીવા-સૂવામાં જિંદગી જાય છે.

આપણે શા માટે - કોના માટે જન્મ લીધો છે. એનો વિચાર 'સમજું' લોકો એ તો કરવો જ જોઈએ.

સુવિચાર

- ભૌતિકતામાં માત્ર ગતિ હોય, અત્યાત્મમાં જ ખરી પ્રગતિ - **જીવન પાથેય**
- સારા સારીમાં શુભ ભાવ કેળવાય તો પ્રતિકૂળતામાં પણ શુભભાવ જળવાય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સહે તે સાધુ, સત્‌ને માર્ગે ચાલે તે સંત - **દેવપ્રિય સ્વામી**
- ઉદાર વિચારવાદીઓ સદા શુભ કર્મો કરે છે અને કાયરો ભાગ્યને ભરોસે સડે છે - **ડો. પ્રણવ પંડ્યા**
- સંસ્કાર અને શિસ્ત પૈકી પસંદગી સંસ્કારની જ કરવી કારણ કે
  માનવતા સોહે સભ્યતા-સંસ્કાર-શીલ થકી!! - **ધર્મલોક**
- જયાં દુન્યવી ચીજોની ભરમાર, ત્યાં પરમેશ્વર ગેરહાજર,
  જયાં ભૌતિક પદાર્થોની ગેરહાજરી ત્યાં ભગવાન ભરપૂર - **એકહાર્ટ**
- આજનું ઔષધ : પાંચ ગ્રામ હરડે ચૂર્ણ સાથે દસ ગ્રામ ગોળ મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી હરસ મસામાં તરત રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

માતા-પિતા અને યુવાનપુત્રને યુક્રેન છોડી અમેરિકામાં વસવું પડ્યું. પિતાને થોડું ઘણું પરચૂરણ કામ મળે તો જીવન ચાલતું. ગરીબી અને બેરોજગારીમાં માતાને કેન્સર થયું. માતાને મળતા એલાઉન્સમાંથી ઘર ચલાવવું પડ્યું. એ યુવાન જૈનકુમ જેનું નામ હતું તે. ૧૮ વર્ષનો થયો. એણે પસ્તીમાંથી જૂના પુસ્તકો ખરીદી કમ્પ્યુટર નેટવર્કીંગનું જ્ઞાન મેળવવાનું શરૂ કર્યું. અને રાત્રે સિક્યુરિટી ગાર્ડ તરીકે પણ કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. આ સંઘર્ષના દિવસોમાં તેની મુલાકાત બ્રાયન એકટન નામના યુવાન સાથે થઈ. એને કમ્પ્યુટર ટેકનોલોજી અને ફેઈસ બુકના બિઝનેસ મોડલનું ઘણું જ્ઞાન હતું. બંને યુવાનો પાસે નવા નવા આઈડિયા હતા પણ ધંધો કરવા માટે કોઈ નાણા ન હતા. તેઓ પોતાના જ્ઞાન અને આઈડિયા તેમણે ફૅસબુકના મેનેજરને રજૂ કર્યા. પણ ફૅસબુકના મેનેજરો તેમના બાહ્ય દેખાવ અને આવા ગરીબડા યુવાનો પાસે શું જ્ઞાન હોય. એમ વિચારીને રિજેક્ટ કર્યા. જૈનકુમ અને બ્રાયન એક ટન આકાશ આંબવાના સપના જોતા હતા. પરંતુ હજી ધરતી પર ઉભા રહેવાના ઠેકાણા ન હતા. એમને વિચાર્યું. આપણા પ્રોજેકટમાં કંઈક ખામી હશે. તેઓ એ સતત એક વર્ષ સુધી સખત મહેનત કરી ફરી વાર ફેસબુક પાસે આઈડિયા અને બિઝનેશ પ્લાન લઈને ગયા. તેઓ આ બિઝનેશ મોડેલ લઈને ટ્વિટર પાસે પણ ગયા. ત્યાં પણ રિઝેક્ટ થયા. તે બંને મિત્રો નક્કી કર્યું કે ટોચે પહોંચવું હોય તો જાતે જ પહાડ તોડવો પડશે. ફરી એક વારની તનતોડ મહેનત પછી તેમણે ચારેક મિત્રોએ આર્થિક સહાય કરી એન એક એપ્લિકેશન બનાવી. જેનું નામ રાખ્યું. 'વોટ્સએપ.' બે વર્ષ પહેલાં વોટ્સએપ ને ફૅસબુકે અધધ કહેવાય એટલા ડોલર્સમાં ખરીદી લીધું. તથા આ બંને મિત્રોને ફેસબુકના બોર્ડ ઓફ ડિરેકટર્સમાં સ્થાન પણ આપ્યું.

વેક્સીન ઝુંબેશને વધાવી લઈએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ભારત પાસે મહામારીથી ઉગરવાનો એક માત્ર ઉપાય રસીકરણ છે. નથી આપણી પાસે પૂરતો ઓક્સિજન, નથી જરૂરી એવી હૉસ્પિટલાઈઝેશનની સુવિધા કે નથી પૂરતાં રેમડેસિવિર જેવાં ઈંજેક્શનો. આપણી પાસે કૉલ આવતાંની સાથે કાચી મિનિટે દોડી આવે એવી સરકારી એમ્બ્યુલન્સોનો કાફલો પણ નથી. વસતિ બહુ મોટી છે અને એટલો જ મોટો વ્યાપ મહામારીનો છે. વળી કોરોના વારંવાર કાચીંડાની જેમ રંગરૂપ બદલતું રહે છે અને ઉપલબ્ધ દવાઓ કે સુવિધાઓ એની ઘાતક અસરને પહોંચી વળવામાં મહદંશે નિષ્ફળ સાબિત થતી રહી છે. ગુજરાત હવે કોરોનાનાં વૈશ્વિક હૉટસ્પોટમાં ગણાતું થઈ ગયું છે. લૉકડાઉનથી સંક્રમણની સાંકળ તોડવાના અધૂરા પધૂરા પ્રયાસો જરૂર થઈ રહ્યા છે અને મહારાષ્ટ્ર તથા મુંબઈમાં એથી પરિણામ પણ મળવા લાગ્યું છે. પરંતુ તજજ્ઞોની ગણતરી મુજબ મે મહિનાના મધ્ય સુધીમાં વિકરાળ સ્થિતિ સરજાવાની શક્યતા છે. લાખો દરદીઓથી અને મૃતદેહોથી ઉભરાતા દેશની કલ્પના જ આપણને ધ્રુજાવી મૂકવા પૂરતી ગણાય. અમેરિકા જેવા આધુનિક અને વૈજ્ઞાનિક વિચારસરણીવાળા દેશમાં પણ કોરોનાએ કાળો કેર વરતાવ્યો. યુરોપ આખું વેરવિખેર થઈ ગયું. ભારત હજી પણ એવા ખ્યાલોમાં જીવતું હતું કે વસતિના પ્રમાણમાં અહીં સંક્રમણ અને મરણનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે. હજી એના નેતાઓ તો એવા જ મૂડમાં રાચે છે. ચૂંટણીઓ, ચૂંટણી પૂર્વેની રેલીઓ અને ચૂંટાયા પછીની વિજયયાત્રાઓ તથા વિવિધ ધાર્મિક તથા સામાજિક ઉપક્રમોમાં ભેગી થતી મેદની કોરોનાને ખુલ્લું મેદાન પુરૂ પાડી શકે એમ છે. આવા કપરા સંજોગોમાં હવે દેશ પાસે જેમ બને એમ સિત્તેર ટકા વેક્સીનેશનનો તિલસ્મી આંકડો આંબવો એ જ તરૂણોપાય છે. સરકારે શરૂઆત ૬૫ વર્ષથી ઉપરના સિનિયર સિટીઝન્સથી કરી હતી; એ પછી ૪૫ વર્ષ વાળી મર્યાદા આવી અને હવે ૧૮ વર્ષથી ઉપરના તમામને રજિસ્ટ્રેશન કરાવી વેક્સીન આપવાની ઝુંબેશ આરંભાઈ રહી છે. આ ઝુંબેશ આવકારદાયક છે. કારણ કે કોરોનાના બીજા મોજા દરમિયાન વૃદ્ધોની સાથે જ યુવાનો પણ એનો કોળિયો બની રહ્યા છે. વર્તમાન ગતિએ રસીકરણ ચાલતું રહેશે તો દેશ આખાને 'વેક્સીનેટ' કરતાં આઠ વર્ષ નીકળી જશે, એવી ગણતરી વચ્ચે આ ઝુંબેશ ઉપાડવામાં આવી છે. જો સરકારીતંત્ર એક મુદ્દાનો કાર્યક્રમ બનાવી આ રસીકરણ ઝુંબેશ આગળ ધપાવશે તો અશક્ય ગણાતી સિદ્ધિ પણ હાંસલ થઈ શકે એમ છે. જો કે એ માટે એટલા મોટા પ્રમાણમાં વેક્સીનનો જથ્થો જોઈશે. એ જથ્થો દેશી વેક્સીન ઉત્પાદકો ઉપરાંત વિદેશી કંપનીઓ પાસેથી આયાત કરવો પડશે. આટલી મોટી સંખ્યામાં વેક્સીનેશન એ ભારતીય જનતા પાર્ટી દ્વારા શરૂ કરાયેલ સભ્ય નોંધણીની ઝુંબેશ જેવી સક્રિયતા વગર શક્ય નહીં બની શકે. સિત્તેર ટકા વસતિનું રસીકરણ થઈ જતાં 'હર્ડ ઈમ્યુનિટી' આવી જશે અને વાઈરસનું જોર આપોઆપ ઠંડુ પડી જશે. ખુદ અન્ય દેશોને વિમાનો ભરી ભરીને વેક્સીનના ડોઝ પહોંચાડી વાહવાહી મેળવી લેનાર વડાપ્રધાન હવે દુનિયા સમક્ષ ભારતને મદદરૂપ થવાની ગુહાર લગાવી રહ્યા છે, વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશનથી લઈ દુનિયાનાં ગરીબ રાષ્ટ્રો પણ ભારતની મદદ કરવા તૈયાર હોવાના અહેવાલ આવી રહ્યા છે. ચીન અને રશિયા તથા અફઘાનિસ્તાન, ભુતાન અને પાકિસ્તાન કેસિંગાપુરની આવી ઓફર મળ્યા પછી છેલ્લે અમેરિકાએ વેક્સીન માટેનો કાચો માલ મોકલીને ભારતની 'મૈત્રી' નિભાવી છે. રાષ્ટ્રપતિ જો બાઈડને આખા અમેરિકાને વેક્સીનેટ કરી દીધા પછી હાંકલ કરી છે કે હવે માસ્ક પહેરવાની જરૂર નથી. આપણા વડાપ્રધાન તો કડકાઈપૂર્વક માસ્ક પહેરી રાખવાની સૂચના આપતા રહે છે. ફરક છે : આપણે નથી ઈઝરાયેલ, નથી ઓસ્ટ્રેલિયા-ન્યુઝીલેન્ડ કે નથી અમેરિકા. આપણે તો અઢારમી સદીમાં ધકેલાઈ ગયેલ ધાર્મિક રંગે રંગાયેલું હિંદુસ્તાન છીએ!

હાથ ધોવાની ટેવ તો પડી જ ગઈ છે, હવે મન ધોવાની પણ ટેવ પાડી દઈએ...

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

તમારી કલ્પનાથી હું ઘણી આગળ છું, ઓ બેટા!
હું છું કુદરત, ને મારા ઝીણા રુપનું નામ કોરોના!
- મીનાક્ષી ચંદારાણા

આપણા ખેડૂતભાઈઓમાં કહેવત છે કે, 'મહા મેલો અને ચૈત્ર ચોખ્ખો'. એટલે કે મહા માસમાં વાદળ હોય તે સારી નિશાની છે, જે મેઘ ગર્ભનું સૂચન કરે છે અને ચૈત્ર માસ નિર્મળ એટલે વાદળાં વિનાનો ચોખ્ખો હોય તે અગામી ચોમાસા માટે સારા એંધાણ ગણાય. બીજી એક લોકોક્તિ છે, 'જે કરે ચૈત્રી તે જાય તરી અને જયાં થાય ચૈત્રી ત્યાં આવે મૈત્રી. પ્રાચીન કાળથી જ શક્તિ ઉપાસનાનું મહાત્મ્ય જોવા મળે છે, ચૈત્રી નવરાત્રી સાધના અને ઉપાસનાના પવિત્ર દિવસો ગણાય છે. શાસ્ત્રોક્ત રીતે જો શક્તિ ઉપાસના કરાય તો સાધકની સાધના સિદ્ધ થતી હોય છે.'

ચોર્યાસી લાખ યોનિની ભવાટવિમાં ભટકી માનવ્યને વરેલા મનખા દેહના ઉત્ક્રાન્ત માટે સમયાંતરે આવતા પર્વો ચિંતન બોધ પાઠવી જાય છે. મહાપુરુષોની જન્મજયંતિ કે જન્મ કલ્યાણકની ઊજવણી કરનારાઓ કયારેય વિચારે છે કે આ મહામાનવોના તેજસ્વી જીવનના વિચારો લોકોના ઘેર ઘેર અને ગામે ગામે લઈ ગયા છો ખરાં? આ યુગપુરુષોનું તેજસ્વી જીવન લોકોના કાનમાં કયારે જશે? એ તેજસ્વી જીવનનાં સ્વપ્નાં આવશે તો જ આપણે આ જડવાદ - ભોગવાદના પ્રચંડ પ્રવાહમાં ઊભા રહી શકીશું. નહીં તો આપણે તણાઈ જઈશું.

આપણા ઋષિવરોની ગંભીર દાર્શનિક દૃષ્ટિને સમજનારા કે અભ્યાસ કરનારા કેટલા? અમૂલ્ય શાસ્ત્રજ્ઞાન અનુભવહીન પંડિતોના હાથે આજે કર્મકાંડમાં સિમિત થઈ ગયું છે, અધ્યાત્મની ગહનતા ખોવાઈ ગયું છે, છતાં દરેક ધાર્મિક ભાવિકજન પૂજા-પાઠ, ક્રિયાકાંડ, સમર્પણભાવે નીતિરીતિનું પાલન કરવું એના ડીએનએમાં તો છે જ. બસ જરૂર છે માત્ર ભય, લાલચ, છોડી ઈશ્વરી દિવ્યતાને અનન્ય પ્રેમથી હૃદયપૂર્વક ચાહવાની!!

દોસ્તો, ઈશ્વર અને ભગવાન - આ શબ્દોના શબ્દકોષમાં ભલે એક જ અર્થ હોય કે વ્યાકરણ શાસ્ત્રમાં આ બંને પર્યાયવાચક ગણાતા હોય પણ અધ્યાત્મ તો ઈશ્વરને God અને ભગવાનને Lord કહે છે. ઈશ્વર એક શક્તિ છે જયારે ભગવાન - એક વ્યક્તિ વિશેષ છે, જેણે ઈશ્વરને જાણી લીધા છે. નવરાત્રી, શિવરાત્રી આદિ ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિનાં ઉત્સવ છે, જો જન્માષ્ટમી, દશેરા, મહાવીર જયંતિ, બુદ્ધપૂર્ણિમા... વગેરે ભગવાન દ્વારા પ્રરુપિત માર્ગના ઉત્સવો છે. આ બધું ઊંડાણથી સમજીએ - વિચારીએ તો સાચું-ખોટું, શુભ-અશુભ, નિત્ય-અનિત્ય વિશેની ગેરસમજની ગાંઠો ખુશી જાય ને અદ્‌ભૂત વિવેક જાગે!!!

ચૈત્ર માસમાં જંગમતીર્થ સભા ભગવાન ઝુલેલાલ, પ્રભુ રામચંદ્ર, વીરપ્રભુ મહાવીર, ચિરંજીવ હનુમાનજીનો ચરણોમાં વંદન...! ચૈત્રી ચિંતનની સાથે સાંપ્રતની ચિંતાથી સહુ વ્યગ્ર છે... ચારેબાજુ ભય, ડર, શંકા અને સતત તનાવભર્યા જીવનથી હાલતા ચાલતા મડદાં નજરે પડે છે. ભલે હકારાત્મક બનવાના બોધ અપાતા હોય પણ સમાજનો મોટો વર્ગ ઘોર નિરાશામાં ઘેરાઈ ગયો છે. શ્રમજીવી વર્ગ જે થવાનું હોય તે થશે એમ સમજી મહેનત તરફ વળ્યો છે. ધંધાદારીઓ સમય પારખી ધંધો કરી લેવાના મૂડમાં છે, જયારે મધ્યમવર્ગ ધૂંધળા ભાવિ સામે ડરીને ટૂંટિયુંવાળીને બેસી ગયો છે. આ કોરોનાનો સેકન્ડ વેવ ઘાતકી છે, કોઈને કોઈ પ્રકારની મોજ-મજા જ સૂઝતી નથી. એકબાજુ કોરોનાની કરડાકી તો બીજી બાજુ જીવવા માટે હવાતીયાં.... ઑક્સિજનની અછત, દવાઓ - ઈન્જેકશનોની અછત, ડૉકટર-સ્ટાફની અછત, હોસ્પિટલોની અછત, એમ્બ્યુલન્સની અછત, અગ્નિ સંસ્કાર માટે લાકડાની અછત... અરે, માણસાઈની અછત, સંવેદનાની અછત, સત્ય, પ્રેમ, કરુણાની અછત!!

એક પૌરાણિક કથાનક યાદ આવે છે, મહાભારત યુદ્ધમાં કપટ - દગાનો ભોગ બનેલા અશ્વસ્થામા ક્રોધે ભરાઈને પાંડવ સેના પર 'નારાયણાસ્ત્ર' છોડે છે, આ અસ્ત્રનો કોઈ મુકાબલો કરી શકે એમ નથી, ખુદ કૃષ્ણભગવાન પણ અસમર્થ હતા. આ અસ્ત્રની વિશેષતા એ હતી કે જે લોકોના હાથમાં હથિયાર હોય અને લડવાની કોશિશ કરે એના પર અગ્નિ વરસાવીને ભસ્મ કરી દે... જે હથિયાર વગરના હોય એને સ્પર્શ પણ ન કરે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાંડવ સેનાને પોતાના હથિયાર હેઠા મૂકવાનો આદેશ કર્યો અને કહ્યું, 'મનમાં યુદ્ધનો પણ વિચાર કરશો નહિ, યુદ્ધ કરવાનું વિચારનારાનેય આ શસ્ત્ર ભસ્મ કરી નાખશે.' જયારે કોઈ અસ્ત્ર-શસ્ત્રધારી ન જોવા મળ્યા ત્યારે 'નારાયણાસ્ત્ર' ધીરે ધીરે સમય જતાં સ્વયં શાંત થઈ ગયું. શ્રીકૃષ્ણે.... બતાવેલા ઉપાયથી પાંડવ સેના બચી ગઈ.

દરેક જગ્યાએ લડાઈ સફળ ન થાય. કોરોના પણ નારાયણસ્ત્ર જેવું છે. એના પ્રકોપથી બચવા આપણે સૌએ થોડાક સમય માટે કામકાજ છોડી, ચુપચાપ હાથ જોડીને જયાં હોઈએ ત્યાં રોકાઈ જવું જોઈએ. કોરોના સામે બાથ ભીડવાની : બૂમરેંગ પાડ્યા વિના પોતાના જ રહેઠાણમાં જાતને સુરક્ષિત કરીએ. વ્યક્તિ કે વસ્તુની એક નિશ્ચિત સમયાવધિ હોય છે. આ સંસારમાં જડ-ચેતન-બધું જ નશ્વર છે. કોરોના પણ જાતે જ એના સમયે સમાપ્ત થઈ જશે... બસ, સાવધાની રાખો, કારણ વગર હરવા ફરવાનું છોડો... હંમેશાં પ્રસન્ન ચિત્ત રહો...!!!

મિત્રો, કોરોનાએ કુટુંબજીવનમાંથી કેટલાયે સ્વજનોની અછત સર્જી દીધી છે... એટલે ગભરાઈને મરવું પોષાય તેમ નથી, જીવવા માટે જીવન પદ્ધત સુધારવી પડશે. ક્રૂર કોરોનાનો વિકરાળ પંજો જોઈ માનવજાત ગળગળી થઈ ગઈ છે... હતાશ-નિરાશ, વ્યગ્ર-વ્યથિતને સહારો આપીએ... સૌનું જીવન હૂંફાળું ને સ્વસ્થ રહે... કોઈનાયે જીવનમાં કશાની અછત ન સર્જાય એવી એક અનન્ય પ્રાર્થના ઈશ્વર ચરણે...!!

સ્પર્શમણિ :

હાથ ધોવાની ટેવ તો પડી જ ગઈ છે, હવે મન ધોવાની પણ ટેવ પાડી દઈએ, જેથી અહંકાર સાફ થાય અને માણસાઈ જીવંત થાય.

●●●

પાણી કે ધુમ્મસથી માણસ ભીનો થાય છે... પણ હૃદયથી ભીંજાવા માટે તો લાગણી જ જોઈએ...

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

મુશ્કીલ બહોત હૈ મગર, વક્ત હી તો હૈ ગુજર જાયેગા, જીંદા રહેનેકા યે જો જઝબા હૈ, ફીર ઊભર કર આયેગા

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

સામાન્ય રીતે મહાભારતની કથા આજકાલ કથાકારો કરતાં નથી. બીજા બધા જ ગ્રંથોનું આખ્યાન સાંભળવામાં આવે છે, પરંતુ મને બાળપણમાં કથાકાર દ્વારા મહાભારતની કથા સાંભળવાનો મોકો મળ્યો એ મારું સદ્‌ભઆગ્ય. ખૂબ રસપ્રદ રીતે વર્ણવાતા પાત્રો અને ઘટનાઓ નજર સમક્ષ દૃશ્ય ખડું કરતા. હવે બાળકો મહાભારતની સિરિયલ જુવે છે... એમાંનો એક કિસ્સો અત્યારની પરિસ્થિતિને અનુરુપ લાગે છે.

પાંડવોની સાત અક્ષૌહીણી અને કૌરવોની અગિયાર અક્ષૌહિણી સેના વચ્ચે ભીષય યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હતું. એ દરમિયાન એક તબક્કે કૌરવપક્ષેથી લડી રહેલા ગુરુદ્રૌણના પુત્ર અશ્વસ્થામા અત્યંત ક્રોધિત અવસ્થામાં આવી ગયા અને પારાવાર ગુસ્સાથી પ્રોઈને તેઓએ પાંડવ સેના પર 'નારાયણ અસ્ત્ર' નો ઉપયોગ કર્યો. આ અસ્ત્રના ઉપયોગ સાથે જ ભયંકર આંધી, વીજળીના ચમકારા અને ગગનભેરી ગર્જનાથી વાતાવરણ ભયાવહ બની ગયું. અશ્વસ્થામાની કમાનથી છૂટેલા એ બાણની એવી પ્રચંડ શક્તિ હતી કે તે પાંડવસેનાના પ્રત્યેક સૈનિકને વીંધી શકે. પાંડવોને પક્ષે રહેલા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આ વાત બરાબર જાણતા હતા.

તેઓ એ સેનાના પ્રત્યેક યોદ્ધાને પોતાના હથિયારો જમીન પર મૂકી, હાથ જોડી પ્રભુ સ્મરણનો આદેશ કર્યો. અશ્વસ્થામા દ્વારા છોડવામાં આવેલ નારાયણ અસ્ત્ર નિઃશસ્ત્ર પર વાર નહીં કરે અને એ ધીમે ધીમે શાંત થઈ જશે એ ભેદ કૃષ્ણ જાણતા હતા. આમ પાંડવસેનાનો બચાવ ભગવાને મહાભારતના યુદ્ધમાં કર્યો હતો.

આ પ્રસંગ અહીં નોંધવાનું કારણ એ જ છે કે કોરોના મહામારીના અત્યંત કપરાકાળમાંથી આપણે સહુ અત્યારે પસાર થઈ રહ્યા છીએ. પ્રતિકારના સાધનો ખૂટી પડ્યા છે. મૃત્યુના તાંડવને ખાળવાનો, આ આપત્તિના અસ્ત્રને રોકવાનો એક જ ઉપાય છે કે આપણે સહુ અત્યારે જયાં છીએ ત્યાં, જેમ છીએ તેમ સ્થિર થઈ જઈએ. જરૂરિયાતોને સીમિત કરી શાંતિ જાળવીએ. આ તોફાન એક પ્રકારે પ્રલય જ કહી શકાય એવું છે. આમાં મૂક સાક્ષી બનવાથી વધુ આપણે કંઈ જ કરી શકીએ એમ નથી. સ્વયંની, પરિવારની કાળજી સાથે પ્રભુ પ્રાર્થના એક જ ઉપાય છે. ઈશ્વરના શરણમાં આપણી વ્યાધિ-ચિંતા ને સમર્પિત કરી માનવજાતની રક્ષા માટે થઈ શકે એટલી પ્રાર્થના જ સમયની માંગ છે.

એક મેસેજ હમણાં વાંચ્યો, એનો ભાવાર્થ સરસ હતો. કોરોનાની કટોકટીમાં સપડાયેલા દર્દીઓ માટે દવા, હોસ્પિટલ, બેડ, ઓક્સિજનની તૂટ ને એક ઘર સાથે સરખાવવામાં આવ્યું હતું. સામાન્ય રીતે ઘરમાં ૧૦-૧૫ મહેમાન સચવાઈ જાય એટલી વ્યવસ્થા તાત્કાલિક થઈ શકે પણ જો ૫૦-૬૦ મહેમાન અચાનક આવે તો તેમની સરભરા મુશ્કેલ બને. ત્યારે આપણે ઘરના માલિકની વ્યવસ્થા શક્તિને વખોડીએ તો ઠીક ન કહેવાય. અત્યારે પણ તમામ આરોગ્ય સેવાઓ સરસ અને પૂરતી જ હતી પરંતુ અચાનક ઘણા વધુ લોકો ગંભીર બન્યા એટલે આ પરિસ્થિતિ સરજાઈ છે. પોતાની જાતની પરવા વિના આપણા આરોગ્યકર્મીઓ ઝઝૂમી રહ્યા છે. એમને આપણા સાથ અને હૂંફની જરૂર છે. કોઈ પણ સમાચારોથી વિહ્‌વળ થઈને ગેરમાર્ગે દોરવાવાને બદલે વિશ્વાસ અને ધરપત જાળવી રાખવાની આ વેળા છે.

વૈજ્ઞાનિકો પણ સમજી ન શકે એવી આ સ્થિતિમાં સમગ્ર તંત્ર ખડેપગે છે. નાગરિકોના જીવ બચાવવા વાયુસેના - નૌસેના ખડેપગે તૈનાત છે. અન્ય દેશોમાંથી પણ મદદ આવી રહી છે. વ્યવસ્થા સામે પ્રશ્નો ઉઠાવવા કરતાં એનો ભાગ બની માનવ તરીકેની ભૂમિકા નિભાવવાનો આ સમય છે. નાના બાળકોનું શિક્ષણ અને આનદ ખોવાયો છે. વૃદ્ધો આકસ્મિક વિદાય લઈ રહ્યા છે. કેટલાય નવા જીવો આ પરિસ્થિતિમાં જન્મ લઈ રહ્યા છે. છતાં પણ કહીશ - 'કહાં તક યે મન કો અઁધેરે છલેંગે, ઉદાસી ભરે દિન કભી થો ઢલેંગે...'

શાંતિ, પ્રેમ, વિશ્વાસની જયોત જે બુઝાવાના આરે હતી એને ફરી પ્રજ્જવલિત કરવાનો આ અવસર છે. અદૃશ્ય દુશ્મન સામેની લડાઈમાં સમગ્ર માનવજાત જોતરાયાની આ ઘટના સદીની સૌથી મોટી ઘટના હશે. હૈયામાં કામ અને મનમાં આશા હશે તો બધું હતું એના કરતા વધુ સારું અને સુંદર થઈ જશે.

'અડગ મનના માનવીને હિમાલય પણ નડતો નથી.' અત્યાર સુધી એ ગોખ્યું છે કદાચ સમજ્યા હવે છીએ. મનની શક્તિઓની હકારાત્મક અને નકારાત્મક અસરોના કિસ્સા રોજ વાંચી રહ્યા છીએ. જાગી જઈએ... પૂરી સંભાળ સાથેના સકારાત્મક વિચારો જ એક માત્ર રસ્તો છે.

અમિતાભ બચ્ચનજીના મક્કમ સ્વરમાં થયેલું પઠન હૃદયને સ્પર્શી ગયું. થોડી પંક્તિ આપના માટે...

મુશ્કીલ બહોત હૈ મગર વક્ત હી તો હૈ ગુઝર જાયેગા,
જીંદા રહેનેકા યે જો જઝબા હૈ, ફીર ઊભર કર આયેગા.
માના મૌત ચહેરા બદલ કર આયી હૈ,
મગર યકીન રખ એ બસ લમ્હા હૈ, દો પલ મેં બીખર જાયેગા.
યે વો કહેર હૈ જો દુનિયા કો ડરાને આયા હૈ
મગર જો નાસમજ હૈ, ઈન્સા કો હરાને આયા હૈ
જીંદા રહેનેકા જો જઝબા હૈ, ગુમ હુઆ હૈ ટૂટા નહીં
યહી જઝબા ફીર અસર લાયેગા, ફીર ઊભર આયેગા

લીમડો અને આપણું સ્વાસ્થ્ય

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે ચૈત્ર માસ ચાલી રહ્યો છે. ગયા વર્ષના ચૈત્ર માસમાં આપણે સૌ લોકડાઉનમાં હતા અને એવી આશા રાખતા હતા કે આવતા ચૈત્ર માસમાં બધું સરસ થઈ જશે. પણ અત્યારે પરિસ્થિતિ વધુ વિકટ છે. કોરોના હાહાકાર મચાવે છે, હોસ્પિટલો ભરેલી છે, ઓક્સીજન અને દવાઓની અછત છે અને આ હજુ કેટલું ચાલશે તેનો કોઈ અંદાજો નથી. આવા સમયે આપણી એ ફરજ બને છે કે આપણે કોરોનાના બધા જ નિયમોનું પાલન કરીએ તેમજ આપણી ઈમ્યુનીટી જળવાઈ રહે તેમજ વધતી રહે તે માટે બનતા પ્રયત્નો કરીએ. એટલા માટે જ આજે આ ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાની વાત કરવી છે. લીમડો એક બહુઉપયોગી વૃક્ષ છે. તે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને પણ વધારે છે.

- લીમડાનું આખુય વૃક્ષ એક ઔષધિ છે. સામાન્ય રીતે કોઈ વૃક્ષનો અમુક ભાગ, જેમકે મૂળ કે ફળ કે પાન ઔષધીય ઉપયોગમાં લેવાતા હોય છે જયારે લીમડો સમગ્રતયા ઔષધી છે. લીમડાના મૂળ, પાન, ફળ, ફૂલ, ઠળીયા, છાલ આદિ દરેક ભાગ અલગ અલગ રીતે ઔષધીય ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.
- લીમડાના પાનમાં ક્વર્સેટીન, નિમ્બોસ્ટેરોલ અને લીમોનોઈડ નામના તત્વો હોય છે. ક્વર્સેટીન જીવાણુંનાશક અને ફૂગનાશક છે. ક્વર્સેટીનના આ ગુણધર્મોને લીધે જ લીમડાના પાન ઘા રૂઝવવા અને સ્કેબીઝ જેવા રોગોમાં લગાવવામાં અસરકારક છે. લીમોનોઈડ માખી અને મચ્છરને દૂર કરવા માટે જવાબદાર છે. લીમડાના પાનનો ધૂમાડો કરવાથી આ લીમોનોઈડ ઘટકો અને લીમડામાં રહેલ તૈલી દ્રવ્યો વાતાવરણમાં છૂટા પડે છે અને તેનાથી માખી મચ્છર ભાગે છે.
- લીમડાના બીજમાં 'એઝાડીરીક્ટીન' નામનું પેસ્ટીસાઈડ હોય છે. આ પેસ્ટીસાઈડ ૩૦૦ થી વધુ જાતના જીવાણુઓનો નાશ કરવા સક્ષમ છે. તેમજ તેની માણસો પર કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ થતી નથી. ઓર્ગેનીક પેસ્ટીસાઈડ તરીકે હાલ 'નીમ પેસ્ટીસાઈડ' માર્કેટમાં મળે છે
- લીમડાનો કોલ (ફૂલો) લોહીશુદ્ધિ કરનાર, પાચન સુધારનાર અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનાર છે.
- આપણા શાસ્ત્રોમાં તો લીમડાને 'સર્વરોગ નિવારકલ્ર કહ્યું જ છે, આફ્રીકામાં પણ લીમડાને 'મહોર્બનીલ્ર કહે છે. મહોર્બની એટલે નાના-મોટા ૪૦ રોગોનો નાશ કરનાર - લીમડો પોતાની આસપાસની હવાને શુધ્ધ કરે છે અને તેને થોડેઘણે અંશે જંતુમુક્ત પણ કરે છે. જો કે લીમડો રાત્રે પણ ઓક્સીજન છોડે છે એ વાત પાયા વિહોણી છે - નિયમિતપણે, યોગ્ય માત્રામાં અને ચિકિત્સકના પરામર્શ અનુસાર લેવામાં આવે તો લીમડો ચામડીના રોગો, લોહી બગાડ, શરદી-તાવ, તૂટ-કળતર, એલર્જી, ઈંફેક્શન, લીવરના રોગો, મૂત્રમાર્ગના રોગો, વાળના રોગો, ઘા-ઘસરકો આદિ કેટલાય રોગોમાં લીમડો અને તેમાથી બનતી ઔષધીઓ જેવીકે પંચનીમ્બ ચૂર્ણ કે લીંબોળીનું તેલ આદિઅસરકારક છે.

સ્વસ્થ રહેવા માટે પોતાના શરીરની પ્રકૃતિને સમજીને લીમડાનો યોગ્ય માત્રામાં વિવેકપૂર્વક નિત્ય ઉપયોગ કરી શકાય અને તેની શરૂઆત ચૈત્ર મહિનાથી થાય એથી રૂડું શું હોઈ શકે!!

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

રોગ માણસને થાય, અસર માણસાઈને થાય

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

એક નવાઈની વાત બની ગઈ, તમે નોટીશ કરી? કોરોના જેવા રૂપરંગ બદલી બદલીને આવતા રાક્ષસે કેટલાક માણસોનો અસલ રંગ દેખાડી દીધો. બહુ સારા બનતા, લોકો કેટલા સારા છે એ પરખાઈ ગયું અને "મારા જેવો ખરાબ કે ભૂંડો માણસ બીજો એકેય નહીં મળે" એવું કહેનાર અણીના સમયે કેવા મદદરૂપ થઈ શકે એ દેખાઈ ગયું.

એક વાર્તામાં કુંભારનો ગધેડો કૂવામાં પડી જાય છે. કૂવો ઊંડો હતો અને તેમાંથી હવે ગધેડાને બહાર લાવવું શક્ય ન હતું. કુંભારને ખૂબ દુઃખ થયું. પોતાના વ્હાલા પશુને આવી રીતે તરફડીને મરતું જોવું એને માટે દુઃખદ હતું. છેવટે એણે નક્કી કર્યું કે કૂવાને માટીથી ભરી દેવામાં આવે જેથી ગધેડું તુરંત મરી જાય, એને વધારે તડપવું ન પડે અને કોઈ બીજું પ્રાણી કૂવામાં પડે નહિ.

બીજા મજૂરો પણ કુંભારના આ કામમાં જોડાયા અને કૂવાને માટી, પથ્થર, ઘાસ વગેરે નાખીને ભરવા લાગ્યા. ગધેડાને આ લોકો શું કરી રહ્યા છે એ વિશે જરાય ખ્યાલ ન હતો. એણે જોયું કે એનો માલિક બીજા માણસોની મદદ લઈને કાંઈક કરી રહ્યો છે. જેવી કૂવામાં માટી ફેંકાતી ગધેડો એનું શરીર ધ્રુજાવી માટી ખંખેરી નાંખતો અને એ નીચે પડેલી માટી, પથ્થર, ઘાસ ઉપર ઊભો રહી જતો.

એક વખત, બે વખત, ત્રણ વખત... માટી, પથ્થર કૂવામાં ફેંકાતા ગયા અને ગધેડો એને પોતાના શરીર પરથી ખંખેરી નાખી ઉપર ચઢતો રહ્યો. આખરે એ એટલો ઉપર આવી ગયો કે કૂદકો મારીને કૂવાની બહાર નીકળી આવ્યો.

ગધેડાએ હિંમત હાર્યા વગર ઉપર ઉઠવાની જે તક મળી એનો ઉપયોગ કર્યો અને છેવટે એ એટલો ઉપર આવી ગયો કે બચી ગયો. આપણે પણ બચી જવાનું છે! જે નાની નાની તક મળે એનો લાભ લઈ ટકી રહેવાનું છે અને આ કોરોના નામની મહામારીથી હેમખેમ બહાર આવવાનું છે.

કોણે મદદ ના કરી એ તો આપણે હંમેશા માટે યાદ રાખી લઈશું અને દુઃખી થતાં રહીશું, શું થાય માણસનો સ્વભાવ જ એવો છે પણ એની સાથે કોણે આવા સમયે સામે આવીને મદદ કરી એય યાદ રાખવું.

એક ઘરમાં સાસુ વહુને ઓછું બનતું. સાસુ ટિપિકલ સાસુ જેવા જ હતા. એમને સવાર સાંજ રસોઈ, નાસ્તા ઉપરાંત બપોરે પાપડ, અથાણાં કે સિલાઈના નાનામોટા કામ કરવાના ગમતાં. વહુ ડૉકટર હતી. સવાર સાંજ રસોઈ કરી લેતી બાકીનો એનો આખો વખત હોસ્પિટલમાં જતો. સાસુને મનમાં દુઃખ રહેતું કે કાશ એમની વહુ પણ ઘરે રહી ઘર સંભાળતી હોત. સાસુ-વહુ ભેગા મળીને ચકરી પાડતા હોય તો કેવી મજા આવત! પડોશની વહુને બપોરે ધાબે ચઢી છુંદાનાં તપેલા ફેરવતી જોઈને તો એમનો જીવ બળી જતો.

એક દિવસ સાસુ બીમાર પડ્યા. કોરોના પોઝિટિવ. એમની સાથે વહુ સિવાય ઘરના બાકીના બધા પોઝિટિવ આવ્યા. વહુએ તરત એની આવડત દેખાડી. ઘરના બધા સભ્યોને અલગ અલગ રૂમમાં પૂર્યા અને બધાને જોઈતી દવા, જમવાનું બધું સમયસર પૂરું પાડ્યું. દસ દિવસે બધાની તબિયત સુધરી ગઈ ત્યારે સાસુએ વહુને માથે હાથ મૂકી કહ્યું, "મને ગર્વ છે કે મારી વહુ ડૉકટર છે એ ભલે બીજી વહુઓની જેમ શાકભાજી વાળા પાસે ફીમાં ધાણા-મરચા માટે રકઝક ના શકે પણ યમરાજ આગળ લડી મારા પરિવારના પ્રાણ બચાવી શકે છે.×

એક બિલ્ડિંગમાં દેરાણી જેઠાણી ઉપર નીચેના માળે રહેતાં પણ બંને વચ્ચે બોલવાનાય સંબંધ ન હતા. આ મહામારીનાં સમયે દેરણીનાં ઘરે એની મમ્મી થોડા દિવસ રોકાવા આવેલ અને અચાનક જ એ ચક્કર ખાઈને પડી ગયેલા. દેરાણીએ ગભરાઈને આસપાસનાં લોકોને બૂમ પાડી. બધાને કોરોનાનો એવો ભય કે કોઈ ઘરની બહાર પણ ફરક્યું નહીં. એકસો આંઠને કૉલ કર્યો તો બે કલાક રાહ જોવાનું કહ્યું.

પોતાની મમ્મી બેશુદ્ધ હાલતમાં પડી હોય ત્યારે કઈ દીકરીનો જીવ જાલ્યો રહે? એ બધું ભૂલીને ઉપરના માળે ભાગી અને એની જેઠાણીને બધી વાત કરી. રડતાં રડતાં મદદ માંગી. અહીં જેઠાણીનાં મનમાંય જૂની વાતો તાજી હતી. મનમાં કચવાટ હતો મદદ કરું કે ના કહી દઉં અને છેવટે બાકીનું બધું બાજુએ મૂકીને એ દેરણીની મદદે આવી. દેરાણીની મમ્મી ગુજરી ગઈ હતી એમની અંતિમક્રિયા પૂરી થઈ ત્યાં સુધી જેઠાણી દેરાણીને પડખે ઊભી રહી અને એક કાચી પળે વરસોથી સંબંધોમાં પડેલી દરાર પુરાઈ ગઈ.

થોડીક માનવતા, બીજાને મદદરૂપ થવાની ભાવના આપણાં બધામાં પડેલી છે જરૂર છે એને રોકવાને બદલે બહાર લાવવાની. કોરોના આવ્યો એટલે મોત આવ્યું એવું નથી. કોરોનાથી તો બચી જઈશું પણ જો માણસમાંથી માણસાઈ ગાયબ થઈ ગઈ તો આ દુનિયા જીવવા જેવી નહિ રહે.

અમસ્તું,

"કંઈ કામકાજ હોય તો કહેજો" - આવું ખાલી કહેવું જ નહિ જરૂર પડે કામમાં પણ આવવું.

@kapadianiyati