સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

મુંઝાયા શ્વાસ સરકારના, કોર્ટે પિંખાઈ ગઈ!
આડેધડ આદેશો વ્યવસ્થા જ વિંખાઈ ગઈ!
નખાઈ ગઈ હવે ફેક્ટરી 'મંગળ' પર પણ -
મોકલો ત્યાં દર્દી અહીં તો હાલત ચિખાઈ ગઈ!
(મંગળ ગ્રહ પણ ઓક્સિજન ઉત્પાદન શરૂ)

હાઈકુ

જાગ્યા ત્યારથી -
કર્યું ત્યાં પહેલું કામ -
ઓક્સિજન નું...
('મંગળ' પર...)

મળ્યાં એંધાણ!!
અમંગળ થવાના -
ફરકે શ્વાસ...
(નિ:શ્વાસના નિસાસા)

ચિંતન

એકેનાપિ હિ શૂરેણ પાદાક્રાન્તં મહીતલમ્ ।
ક્રિયતે ભાસ્કરેણ પરિસ્ફૂરિત તેજસા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ભર્તુહરિ વીરતાવાદી છે. કહે છે કે એક જ કોઈ વીરપુરુષ હોય તો પૂરી પૃથ્વીને પોતાને આધીન કરીને રાજય કરી શકે છે. જેમ એકલો સૂર્ય પોતાના તેજથી પૂરી પૃથ્વી પર છવાઈ જાય છે.

પરાક્રમી વીરપુરુષ મળવો દુર્લભ છે. આવો પુરુષ પરાક્રમ અને મુત્સદ્દી દ્વારા પૃથ્વી પર રાજય કરી શકે છે. કાયરોનાં ટોળાં રાજય કરી શકે નહિ.

જે વીર - મુત્સદ્દી - બુદ્ધિમાન અને ગુણવાન છે તે નાના માણસમાંથી મહાન થઈ શકે છે હિંમત અને સાહસ એની પાંખો છે જે તેને આકાશની ઊંચાઈ આપે છે. કાયર લોકો કંઈક જ કરી શકતા નથી.

સુવિચાર

- હોંસલે બુલંદ કર રાસ્તોં પે ચલ દે... તુઝે તેરા મુકામ મિલ જાયેગા, બઢકર અકેલા તુ પહલ કર.... દેખકર તુઝકો... કાફિલા ખુદ બન જાયેગા - **અનવર સાહિબ**
- ન્યાયી શાસન એ જ સરકારનો દૃઢ પાયો છે - **ડો. ગુણવંત શાહ**
- ભૂલો ભણાવે અને સાથીઓ શીખવે અને સુધારે પણ - **ડો. વિનુભાઈ પટેલ**
- સમજણ વગરની સુંદરતા, રીફીલ વગરની રુપાળી બોલપેન જેવી છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આળસ એ ગફલતનું મૂળ, રોગનું પારણું, સમયની બરબાદી અને શાંતિનો મૃત્યુ ઘંટ છે - **સંત રોબિન**
- જીવનશૈલી એટલે માનવજીવનના ધ્યેય તરફ દોરી જાય તે - **ઈલિયટ**
- આજનું ઔષધ : પાંચ ગ્રામ હરડેની સાથે ૪૦ મિલિ ગોમૂત્ર મિક્સ કરી રોજ પીવાથી કુષ્ટ રોગમાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

કાર્નેગી એ અમેરિકાના માનવતાવાદી પ્રમુખ અબ્રાહમ લિંકન વિશે એક રેડિયો વાર્તાલાપ રજૂ કર્યો, એ કાર્યક્રમમાં લિંકનના જીવન અંગેની એક ખોટી તારીખ રજૂ થઈ ગઈ. એક મહિલાએ આ રેડિયો વાર્તાલાપ ધ્યાનથી સાંભળ્યો હતો. તેને કાર્નેગીની ભૂલનો ખ્યાલ આવ્યો. આ મહિલાએ કાર્નેગીને સખત શબ્દોમાં ઝાટકણી કાઢતો કાગળ લખ્યો. તેમાં લખ્યું કે લિંકન જેવી મહાન વ્યક્તિ વિશે વ્યકવ્ય આપતી વખતે તમારે વિશેષ કાળજી લેવી જોઈએ. તમારામાં ચીવટની કોઈ નામનિશાન જણાતું નથી. કાગળ વાંચતાની સાથે જ કાર્નેગી ઊકળી ઉઠ્યા. એમણે પણ એ પત્રમાં જવાબમાં સારો એવો કડક પત્ર લખ્યો અને તે મહિલાની ભાષા ઉપર આકરી ટીકા રજૂ કરી. નાની ભૂલનું મોટું સ્વરુપ આપવા બદલ એ મહિલાનો ઉધડો લીધો. સાથે સાથે શિષ્ટતા અને સુરુચિ કોને કહેવાય એ બાબતે પણ લાંબુ ભાષણ લખ્યું. પત્ર બિડાય તે પહેલાં કોઈક ફોન આવી જતા એ પત્ર બિડવાનો રહી ગયો. બીજે દિવસે એ પત્ર બિડવા જતા પહેલા કાર્નેગીએ તે પત્ર ફરી વાંચ્યો. પછી મનમાં વિચાર્યું કે ગઈકાલે એ પત્રમાં ગુસ્સામાં ને ગુસ્સામાં વધુ પડતું લખી નાખ્યું છે. એ મહિલાની વાત મહદઅંશે સાચી છે. આથી અગાઉનો એ પત્ર ફાડી ને થોડા ઠપકાનાં વચનો સહિત ફરી કાગળ લખ્યો. ફરી પોસ્ટ કરતાં પહેલાં એમણે કાગળ વાંચી ફાડી નાખી ને ત્રીજો કાગળ લખ્યો. એમને મનમાં થયું કે એક મહિલાએ ભલે અશિષ્ટ ભાષા વાપરી પણ તેઓ સૌમ્ય ભાષામાં લખીને જવાબ આપે તે વ્યાજબી છે. છેવટે ત્રીજા પત્રમાં આ મહિલાનો ક્ષતિ તરફ ધ્યાન દોરવા માટે આભાર માનતો પત્ર લખ્યો.

સ્થાપના દિવસે તરુણોનું રસીકરણ : આ પણ એક ઉજવણી

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્ર ૧ મે, ૧૯૬૦ પહેલાં મુંબઈ રાજયના બે પ્રદેશો હતા. ભાષાવાર પ્રાંત રચનાના સિદ્ધાંત મુજબ બે અલગ રાજયો બન્યાં, જો કે એ માટે તત્કાલીન નેતાઓએ લાંબી ઝુંબેશ ચલાવવી પડી હતી. મુંબઈની ઈકોનોમી ગુજરાતીઓના હસ્તક હતી અને હજુ પણ એમાં ઝાઝો ફરક નથી પડ્યો. દેશના સૌથી ધનિક પરિવારો ગુજરાતી છે પણ મુંબઈમાં સ્થાયી થયેલા છે. પહેલી મે આમ તો વિશ્વ મજૂર દિવસ પણ છે. પણ ગુજરાત અને ગુજરાતીઓને લાગે વળગે છે ત્યાં સુધી એ રાજયનો સ્થાપના દિવસ છે. મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રુપાણીએ તમામ તાકાત લગાવી દઈને અઢારથી ઉપરના યુવા વર્ગને રાજયના સૌથી વધુ સંક્રમિત દસ જિલ્લાઓમાં રસીકરણ કરાવવા આ દિવસ પસંદ કર્યો તે સૂચક છે. દર વખતે રાજયના સ્થાપના દિવસની ઉજવણી રંગેચંગે થતી હોય તો વર્તમાન કોરોના ક્રાઈસીસ ટાણે એને જરા નોખી-ઓનખી રીતે પણ ઉજવી શકાય. આશા રાખીએ કે રસીકરણ ઝડપી ગતિથી આગળ વધશે. બીજી કોરોના લહેરનો પીક પિરિયડ આવી રહ્યો છે ત્યારે આ મુદ્દે વધુ સભાન અને ગંભીર બનવાની જરૂર છે. વિક્રમજનક સપાટી આંબી રહેલ સંક્રમણ મહિનાના મધ્ય પછી ધીમું પડશે એવી હૈયાધારણ રાખી પ્રજાજનો પણ કોરોના ગાઈડલાઈનનું પાલન કરી રહેલ છે. જો કે ગણિતજ્ઞો તો ત્રીજી વેવની સાનુકૂળ અસરો દેખાઈ રહી છે. લોકોને પોતપોતાની રીતે પોતાના વિસ્તારો પૂરતું પણ આંશિક લોકડાઉન અમલી બનાવી સંક્રમણની સાંકળ તોડવાનો પુરુષાર્થ આદર્યો જ છે. સમસ્યા એટલી ગંભીર અને વ્યાપક છે કે એનો ઉકેલ આણતાં ઘણો સમય લાગી જશે. અદાલતોએ જનહિતમાં જાતે જ સુઓમોટો સુનાવણી કરી કેન્દ્ર અને રાજય સરકારોના કાન આમળ્યાં છે. આ આપણી ન્યાયપાલિકાની ફરજપરસ્તીનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. સરકારની નિષ્ફળતા હવે કોઈથી અજાણી નથી રહી. ગણિતજ્ઞોની સરકાર રચિત કોવિડ સમિતિના સભ્યોએ વડાપ્રધાનનું કોરોનાના બીજા પ્રચંડ મોજા અંગે વેળાસર ધ્યાન દોર્યું હોવા છતાં આ મુદ્દે કેન્દ્ર સરકાર બેદરકારી દાખવી હોવાનું બહાર આવ્યું છે. નેતાઓ સત્તા માટેની ગોલાલડાઈમાં પ્રજાને મોતના મુખમાં ધકેલતા હોય એવો વરવો માહોલ આપણે ચૂંટણી પ્રચારની મમતા બેનરજીની રેલીઓમાં જોયો છે. દેશ સાવ જ દયામણી હાલતમાં ધકેલાઈ ગયો છે. બેડ નથી, દવા નથી, રસીનો જથ્થો પણ હપ્તે હપ્તે આવી રહ્યો છે. એમ્બ્યુલંસોની લાઈનો લાગેલી છે. સ્મશાનો ભડકે બળી રહ્યા છે એમ વળી કોવિડ હોસ્પિટલોમાં આગ ફાટી નીકળતાં દરદીઓ અને કોરોના વોરિયર્સ જીવતા ભૂંજાઈ રહ્યાની ઘટનાઓ પણ રિપિટ થતી જાય છે. રણમાં વીરડી જેવા કોઈ કલેકટરને વેળાસર ચેતવાની ચાનક ચડે અને નંદુરબાર જેવા આદિવાસી જિલ્લામાં ઓક્સિજનના પ્લાન્ટ આગોતરા ધમધમે તેની પણ નોંધ લેવી જોઈએ. ગુજરાતના દરદી, ખુદ ડૉકટરો ઓક્સિજન ઉપલબ્ધ નહીં થતાં કોરોના સામેની લડાઈ હારી રહ્યા છે. બધું જ બગડી ગયું છે છતાં હૈયે હામ અને પ્રબળ જિજીવિષા હશે તો આ દિવસો પણ વહી જશે. જો કે કોરોનાના ખપ્પરમાં સોલી સોરાબજી જેવી આંતરરાષ્ટ્રીય હસ્તીથી લઈ આમ આદમી હોમાઈ રહેલ છે, એ જ શું માણસની કુદરત સામેની હાર નથી ? દિલ્હી-મુંબઈથી લઈ ગુજરાતના માથે મોત ઝઝૂમતું હોય ત્યારે બધાએ વધુ સાવચેત બની આ રાષ્ટ્રીય સંકટનો સામનો કરવો જ રહ્યો.

એક બીજાને ખપમાં આવીએ, ઘસાઈને ઉજળા થઈએ!

આરપાર

રાઘવજી માધડ

બે વ્યથિત વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંવાદ સાંભળી, મહારાજના સ્ટેચ્યુના કાન ચમક્યા. એક વ્યક્તિ કહેતો હતો: 'ક્યાંય હોસ્પિટલમાં બેડ ખાલી નથી પણ એક ડોકટરે કહ્યું છે,કોઈ પેશન્ટ મૃત્યુ પામેને બેડ ખાલી થશે તો...' આગળનું મહારાજ સાંભળી શક્યા નહીં. કાન આડે હાથ દઈ દીધા.જીવવા માટે પણ બીજાના મૃત્યુની રાહ જોવાની,આ કેવો કપરો સમય આવ્યો..!? કોરોના અંગેની વૈશ્વિક મહામારીથી મહારાજ અવગત હતા પણ દર્દીને હોસ્પિટલમાં જગ્યા ન મળે આટલી હદ સુધીની આમજનતાની કફોડી સ્થિતિથી તેઓ તદ્દન અજાણને બેખબર હતા.જો કે'ઘહ્લપાંચ પાસે સ્ટેચ્યુરૂપે કાયમી નિવાસ પામ્યા પછી ઘણું સાંભળ્યું, અણસાંભ ળ્યું કરતા રહ્યા હતા.કયારેક આંખો, ક્યારેક મોં તો ક્યારેક કાન આડે હાથ દઈ સાંભળવાનું બંધ કરી દેતા હતા... પણ આ મહામારીની વિગતથી વ્યથિત તેઓ નાછૂટકે નગરચર્યા માટે નીકળ્યા હતા.પગમાં પગરખા પહેરવાનો પ્રશ્ન નહોતો.એક ગૃહસ્થને ત્યાંથી પગરખા ચોરાયા પછી ચાર દાયકાથી ઉઘાડા પગે સેવા કરતા હતા.પણ અસહ્ય તાપના લીધે લીસ્સી સડક પર પગ દાઝ્યા હતા...તે ઉતાવળા પગે એક ઝાડના છાંયે ઊભા રહી ગયા હતા.જોકે ઘણાં ઝાડ ઓછા થઈ ગયા હતા તે ધ્યાન બહાર જતું રહ્યું હતું. જોયું તો થોડે દૂર ભીડ હતી,જાણ્યું તો દવા,હોસ્પિટલ અને લેબોરેટરી માટેની લાંબી લાઈન હતી. ત્યાં કોઈ આવીને છાંયે ઊભા રહ્યા. તેમનું બોલવું હતું : 'બીમારને સારવાર માટેની જગ્યા નથી ને સ્મશાનમાં અંતિમ સંસ્કાર માટે લાઈનો લાગી છે...હવે જવુંતો જવું ક્યાં!?' મહારાજના કાનમાં ધગધગતું પ્રવાહી પ્રસરી ગયું હોય એવું થયું હતું.

જ્યારે ઈ.સ.૧૮૯૯-૧૯૦૦માં પ્લેગનો રોગ ફાટી નીકળ્યો હતો ત્યારે ચેપી રોગથી જીવ બચાવવા લોકો એકબીજાથી દૂર ભાગવા લાગ્યા હતા. કોઈ વ્યક્તિ રોગી પાસે જતું, ફરકતું નહોતું. રોગીઓ ટપોટપ મરણને શરણ થવા લાગ્યા હતા.મરેલાની અંતિમ વિધિ કરવાની કોઈની હામ નહોતી. તેવા વિકટ ને વસમા વખતે કિશોર એવા મહારાજ ત્યાં પહોંચી જતા ને અંતિમક્રિયા કરતા હતા.પોતાના માતા-પિતા પણ પ્લેગમાં હોમાઈ ગયા હતા.તે સઘળું નજર સમક્ષ તરવરવા લાગ્યું હતું.ત્યારની ને અત્યારની સ્થિતિમાં આમ સામ્યતા દેખાઈ આવી પણ ત્યારે દવાના કોઈ એવા પ્રશ્નો નહોતા. જે હાલ હતા.સમય સરખો ન લાગ્યો.ઘણુંખરું ધરમૂળથી બદલાઈ ચૂક્યું હતું. આજ સુધી વિશ્વાસની કોઈ દવા નહોતી હવે શ્વાસની દવાના પ્રશ્નો છે !

હજુ ગઈકાલે,પહેલી મેના દિવસે ગુજરાતનો સ્થાપનાદિન હતો.સંત, સ્વાતંત્રસેનાની, સમાજ સુધારક, કરોડપતિ ભિખારી, મુઠ્ઠી ઊંચેરા માનવી...જેવા અનેક આભૂષણથી વિભૂષિત એવા મૂકસેવક રવિશંકર મહારાજના હસ્તે ઉદ્‌ઘાટન થયું હતું. ગુજરાતના રાજકારણીઓને જનસેવક બનવાની અને સાદગી જાળવી જનતાના હિતમાં શાસન કરવાની સલાહ આપી હતી. તેઓએ ઉદબોધનમાં કહ્યું હતું : 'દેશના હિત ખાતર પક્ષનું મહત્વ ઓછું આંકવાની પરિપાટી આપણે શરુ કરવા જેવી છે. વિરોધ પક્ષે વિરોધ ખાતર વિરોધ કરવાનો ન હોય અને રાજ્યકર્તા પક્ષે વિરોધ પક્ષની વાત છે માટે એનો વિરોધ કરવાની પ્રથામાંથી બચવા જેવું છે.પક્ષો એ ખરેખર તડાં છે.ગામના તડાં પડવાથી જેમ ગામની બેહાલી થાય છે,એમ રાષ્ટ્રના તડાં પડવાથી રાષ્ટ્રની બેહાલી થાય છે.હ્રઆ તકે ખાસ લાગુ પડે એવું જણાવ્યું હતું:'ઘસાઈને ઉજળા થઈએ... બીજાના ખપમાં આવીએ.આપણે ગાંધી ને સરદારના વારસદારો છીએ.એટલે એમનાં વારસને શોભાવીએ...'

આ કપરા કાળમાં ક્યાંક દાનવતાનો દાવાનળ તો ક્યાંક માનવતાની મહેંક ઉઠ્યાના પણ સમાચાર મળે છે. ક્યાંક પ્રશંસાના પાટિયા તળે ઢાલીને ખાલી જાહેરાતો જોવા મળે છે તો વળી કોઈ પ્રબુદ્ધજન, અન્ય માટે બેડ ખાલી કરી દે છે, કોઈ સેવાભાવી સંસ્થા દવા, ઓક્સિજનની સેવા પૂરી પાડે છે. આ બધાની વચ્ચે મહારાજના શબ્દો જ અત્યારે ખપ લાગે એવા છે, ઘસાઈને ઉજળા થઈએ...બીજાને ખપમાં આવીએ !

ગુજરાતના બીજા આ ગાંધી આજીવન સમાજ સેવામાં સમર્પિત રહી,સતત ચાલતા રહ્યા હતા. વિનોબા ભાવેના ભૂદાન યજ્ઞમાં હજારો માઈલની પગપાળા યાત્રા કરનાર તેમજ દિવસભરમાં ચાલીશ-પીસ્તાલીશ માઈલનો સેવા-પ્રવાસ કરનાર મહારાજ, માંડ માંડ પાછા મૂળ સ્થાને આવી શક્યા હતા !

છેલ્લે :

જબ શહરમેં બીમારી ફૈલી તો હમને દવાઈયાં છુપા લી ઔર ઉનકે દામ બડા દીએ...આદમી કી અમાનત કો આદમી કે કામ ના આને દિયા.

(ફિલ્મ : ફૂટપાથ -૧૯૬૮માં દિલીપકુમારનો સંવાદ)

હું કોરોના સામેનો જંગ કંઈ રીતે જીત્યો?

મોરપીંછના રંગ

ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

છેલ્લા એકાદ વર્ષથી હું કોરોના વિશેના લેખો લખી રહ્યો છું. જ્યારે માર્ચ – ૨૦માં લોકડાઉન શરું થયું ત્યારથી આજસુધી હું કોરોનાથી બચતો પણ રહ્યો છું. કેમ કે સરકારના આદેશોનું સંપૂર્ણ પાલન અને સમજદારીપૂર્વકની સાવચેતીને કારણે એકાદ વર્ષ સુધી કોરોના મારામાં પ્રવેશી શક્યો નહોતો. પરંતુ કહે છે ને કે ''નજર હટી – દૂર્ઘટના ઘટી '' મને જીવનનો બીજો પણ એક અનુભવ છે કે '' જીવનમાં ઘટનાઓ વારંવાર બને – દૂર્ઘટના માત્ર એકવાર જ બને '' અને ત્યારે બધું પુરું થઈ જાય છે. નવા વર્ષની શરુઆતમાં આપણને બધાને એમ થઈ ગયેલું કે હવે કોરોના ગયો. વળી વેકસિન પણ આવી ગયેલી. બે મહિનામાં બધુ પૂર્વવત થઈ ગયેલું. મેં પણ મારી કંપનીની ઓફિસ લઈને એનું ફર્નિચરનું કામ શરું કરી દીધેલું. ફેબ્રુઆરી, માર્ચ બે મહિના ફર્નિચરનું કામ ચાલ્યું. અને ૩૧,માર્ચે, કંપનીની ઓફિસનો ફાઈનલ ટચ આપીને પહેલી એપ્રિલથી ઓફિસ શરું કરવાનો પ્લાન હતો પરંતુ બે મહિનાની સતત દોડધામ, થોડી બેદરકારી, લાપરવાહી અને વધુ પડતા આત્મવિશ્વાસને કારણે ૩૧, માર્ચે જ બપોરે મને આભાસ થયો કે કાલે મને તાવ આવશે. શરીરમાં કંઈક ગરબડ છે. પણ મને મારી ઈમ્યુનિટી ઉપર વિશ્વાસ હતો તેથી બીજે દિવસે પહેલી એપ્રિલે મારા કાકાના દીકરા ભાઈના દીકરાના સગપણ પ્રસંગે અમદાવાદ પણ ગયો. શરીરમાં આછો તાવ હતો. સાંજે તબિયત વધુ બગડી તો સાંજે ડૉકટરને બતાવ્યું. દવાઓ લખી આપી. ટેસ્ટ માટે એક મોબાઈલ નંબર આપ્યો. બીજે દિવસે ફોન કર્યો, એક ભાઈ ઘેર આવી લોહી. યુરીન અને મોં-નાકના સેમ્પલ લઈ ગયા. એ જ રાત્રે ઘરમાં સાડા ત્રણ વાગ્યે આંખ ખૂલી જતા ઊભો થઈ રસોડામાં ગેસ ઉપર પાણી ગરમ મૂક્યું. અને ત્યાં ચક્કર આવ્યા, શરીર એકદમ ઠંડું પડી ગયું. પછી શું થયું તેની મને ખબર નથી પણ દસેક મિનિટ પછી આંખ ખૂલી તો હું રસોડામાં જ નીચે સૂતો હતો. એકદમ ઊભો થયો. ગેસ બંધ કરી રૂમમાં જઈને સૂઈ ગયો.

ત્રીજી તારીખે મારી દીકરી જાહનવી આવી. રાત રોકાઈ, ચોથી તારીખે તે હિંમતનગર ગઈ. બે દિવસથી રોજ હોસ્પિટલે ફોન કરતો હતો પણ બ્લડના રિપોર્ટ નોર્મલ હતા પણ કોરોનાના રિપોર્ટ ક્યાંક ખોવાઈ ગયા હતા. છેક પાંચમી તારીખે હું હોસ્પિટલ ગયો. ત્યારે મારા રિપોર્ટ શોધીને આપ્યા કે તમે કોરોના પોઝિટિવ છો. બીજી દવાઓ લખી આપી તે લીધી. અને ઘેર આવી સીધો એક રૂમમાં બંધ. કોરોના થયાનું સાંભળતા ઘરમાં રહેતા આપણા સગાવહાલા પણ આપણાથી દૂર જતા રહે છે ત્યારે મારું કોરોનાનું સાંભળીને દીકરી જાહનવી બેગ ભરીને મારી પાસે ગાંધીનગર આવી ગઈ. તે રાત્રે ચક્કર આવવાથી પડી જતા હું પણ મનથી થોડો ગભરાઈ ગયેલો. અચાનક શરીર ઠંડુ પડી જાય તો કોઈ શું કરી શકે ? પણ જાહનવી આવી જતા મારામાં એકદમ સૂરક્ષિતભાવ આવી ગયો. તે આવીને તરત જ બજારમાં જઈને મોસંબી, સફરજન, સાકરટેટી, લીલા નાળિયેર અને બીજા ફ્રૂટ્સ લઈ આવી. મને દરેક બે કલાકે મોસંબીનો રસ, નાળિયેર પાણી આપવાનું શરું કર્યું. ગરમ રસોઈ બનાવી. પાણી ગરમ આપ્યું. અને સારવાર શરું કરી, ચોથે દિવસે જાહનવીની તબિયત પણ બગડી. તાવ આવવો શરું થયો. મેં તરત એને આઠમી તારીખે હિંમતનગર મોકલી આપી. તેણે ત્યા રિપોર્ટ કરાવ્યો તો પોઝિટિવ આવ્યો. હવે ગાંધીનગરમાં ફરી હું એકલો, એક તરફ શરીરમાં ખૂબ જ અશક્તિ, ઊભા પણ ના થઈ શકાય. ડોકટરની સૂચના કે ભૂખ્યું સહેજેય રહેવાનું નહીં અને ગરમ ગરમ બે ટાઈમ જમવાનું. બે ત્રણ દિવસ મારા બેનની દીકરી દિપીકાના ઘેરથી ટિફિન મંગાવ્યું. પણ તેના ઘેર તેના હસબંડ અને સાસુ બન્ને પોઝિટિવ આવ્યા. એક દિવસ મિત્ર પ્રો. સંજય પટેલને ઘેરથી ટિફિન આવ્યું. પણ આ દિવસોમાં હું બેડ ઉપરથી ઊભો થઈ ગયેલો. જાતે રસોઈ બનાવવાની શક્તિ એકઠી કરીને બનાવવાનું શરું કર્યું. બીજી તરફ જાહનવી હિંમતનગર જતા મિત્ર અરવિંદ શાહ (મૂડ ઓફ વૂડ ફર્નિચરવાળા) નો ફોન આવ્યો કે તમે ચિંતા ના કરતા કાંઈ પણ જોઈએ તો ફોન કરી દેજો. ત્રણ ચાર વાર તેઓએ ફ્રૂટ્સ, લીલા નાળિયેર મોકલ્યા. આવી રીતે અઠવાડિયા સુધી તેમની મૈત્રીસેવા ચાલું રહી. અને હું એકદમ સ્વસ્થ તો થઈ ગયો. પણ કોરોનાએ શરીર નબળું કરી નાખેલું. અશક્તિ ખૂબ જ લાગે. આમ છતાંય ચૌદમે દિવસે સે-ઉના માર્કેટમાંથી શાકભાજી લઈ આવ્યો. બીજે દિવસે ગાંધીનગર ઘ-૫ સુધી સ્કૂટર લઈને ખરીદી કરવા ગયો. સાંજે ચાલવાનું શરું કર્યું. આત્મવિશ્વાસ વધી ગયો. ઓફિસે જઈને લેપટૉપ, ફાઈલો, પુસ્તકો ઘેર લઈ આવ્યો. એકદમ સ્વસ્થતા મેળવી લીધી. હિંમતનગર જાહનવી સાથે રોજ બે ત્રણ વાર ફોન પર વાત થાય. તેનો ત્યાં સાતમા દિવસે નેગેટિવ રિપોર્ટ આવી જતા મનને શાંતિ થઈ. ઈશ્વરનો હદયથી આભાર માન્યો. કેમ કે આવા મૃત્યુ સાથેની લડાઈમાં જો જાહનવી મારી સાથે ના આવી હોત તો આજે હું કદાચ... પોતાના જીવની પરવા કર્યા વિના એ મને નવું જીવન આપી ગઈ. પોતે કોરોનાથી સંક્રમિત થઈને પોતાનો જીવ જોખમમાં નાખી આઠ દસ દિવસ એને પણ કોરોનાની પીડા ભોગવી. આવી લાગણી,પ્રેમ. કરુણતા અને સંવેદના માત્ર અને માત્ર દીકરીમાં જ હોઈ શકે છે.

મિત્રો, ખરેખર કોરોના છે શું ? આજસુધી આપણે સૌ શંકા-કૂશંકા કરતા હતા કે કોરોના એ વૈશ્વિક રાજનીતિ છે, ષડયંત્ર છે. સરકાર ઉપર અનેક આક્ષેપો કરતા હતા. પણ મારો જાત અનુભવ છે કે કોરોના એક મહામારી છે. બહાર હોસ્પિટલો દર્દીઓથી હાઉસફૂલ છે. ક્યાંય જગ્યા નથી. તેથી મિત્રો, હવે આ જ સમયને સાચવી લેવા જેવો છે. કેમ કે જેઓ એક વર્ષથી કોરોનાથી બચતા આવ્યા છે. હવે તેઓનો વારો આવી શકે છે.. તમે જોયું અનુભવ્યું હશે કે આજ સુધી આપણે બીજાના ઘરના કોરોનાના સમાચાર સાંભળતા આવ્યા હતા અને હવે આપણા ઘરમાં પરિવારમાં કોરોના પ્રવેશી ગયાના સમાચાર મળવા શરું થઈ ગયા છે. આજે પ્રત્યેક ઘરમાં કોરોનાના કેસ થઈ રહ્યા છે. વધી રહ્યા છે. ત્યારે ખરેખર આવા સમયે શું કરવું જોઈએ કે જેથી કોરોનાથી બચી શકાય. તો એ માટેના ખૂબ સરળ ઉપાયો છે જે હું મારા અનુભવમાંથી અહીં આપી રહ્યો છું,

મિત્રો, કોરોનાની સારવાર ખૂબ જ સરળ છે. ઘરગથ્થું છે. આપણે માનીએ છીએ એટલો કોરોના ખતરનાક નથી. પણ જો સાવચેતી ના રાખી તો કોરોનાથી ખતરનાક બીજો કોઈ રોગ નથી. એ પણ સત્ય છે. કોરોના થયો હોય કે ના થયો હોય... નીચેના બાબતોની કાળજી રાખશો તો તમે સલામત રહેશો. .

(૧). અત્યંત જરૂરી, અનિવાર્ય કામ સિવાય કોઈએ ઘરની બહાર ના નીકળવું. ઘરમાંથી એક જ વ્યક્તિ દર અઠવાડિયે માત્ર એક જ વાર બહાર જઈ જરૂરી સામાન-શાકભાજી લઈ આવે. (૨). રોજ બે ત્રણ વાર નાસ લેવો. નાસના પાણીમાં એક ચમચી સૂંઠનો પાવડર નાખવો. (૩). રોજ બે ત્રણવાર હળદરવાળું ગરમ દુધ પીવું. (૪). રોજ બે ત્રણ વખત ગરમપાણીના એક ગ્લાસમાં બે ચમચી મીઠું, એક ચમચી સૂંઠનો પાવડર નાખી કોગળા કરવા, (૫). રોજ છ આઠ સંતરા ખાવા ને લીંબુંનું પાણી પીવું. (૬). દિવસમાં આઠેક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવું. (૭). સવાર સાંજ લીલા નાળિયેરનું પાણી પીવું. (૮). રોજ સાંજે પાણીમાં મગ પલાળી બીજે દિવસે સવારે એ મગનું પાણી પી જઈ, પલાળેલા મગ ખાવા. (૯). રોજ સવારે એક કલાક તડકે બેસવું. (૧૦). રોજ અડધો કલાક પ્રાણાયામ, યોગા ને હળવી કસરત કરવી. (૧૧). સૌથી અગત્યની બાબત – મેં છેલ્લા વીસેક દિવસથી કોઈ અખબાર નથી વાચ્યું. કોઈ ટી.વી. ન્યૂઝ ચેનલ નથી જોઈ. ફેસબૂક કે વૉટ્સપ પર કોરોનાના કોઈ સમાચાર નથી જોતો. આવે કે તરત જ વાચ્યા કે જોયા વિના ડિલિટ કરી નાખું છું. કોઈનો ફોન આવે તો સ્પષ્ટ કહી દઉં છું કે કોરોનાના કોઈ નેગેટિવ સમાચાર મને ના આપતા.

મિત્રો, આ બધી બાબતોની કાળજી ખૂબ જરૂરી છે. કેમ કે આજે ચારેબાજું સોશિયલ મીડિયા ઉપર માત્ર અને માત્ર કોરોનાથી થતા મૃત્યુના જ સમાચારો પ્રસરી રહ્યા છે. જેનાથી આપણા માનસમાં કોરોનાનો ભય ફેલાય છે. જ્યારે સત્ય એ છે કોરોનાથી ૮૦/૯૦ વર્ષના અનેક વૃદ્ધો જંગ જીતી ગયા છે અને ૩૦/૪૦ વર્ષના યુવાનો જંગ હારી પણ ગયા છે. પણ અત્યારે કોરોનાથી થતા બધા જ મૃત્યુનું કારણ માત્ર કોરોના નથી જ. અન્ય બિમારીઓ અને લાપરવાહી, બેદરકારી પણ કારણભૂત છે.

મિત્રો, કોરોનાથી સહેજેય ગભરાવાનું નથી. માત્ર સાવચેતી રાખવાની છે. આજથી ફેસબૂક, વૉટ્સપ અને તમામ સોશિયલ મીડિયા પર કોરોનાના કોઈપણ સમાચાર, વિડીઓ કે લીંક જોવાનું, વાંચવાનું, સાંભળવાનું બંધ કરી દો. કોરોના શરીરમાં પ્રવેશી જશે તો તો એની સારવાર થઈ શકશે પણ જો કોરોના મનમાં પ્રવેશી ગયો તો એની કોઈ સારવાર નથી. આજે મોટાભાગના મૃત્યુ કોરોના મનમાં પ્રવેશવાથી, ભયથી પણ થયા છે. તેથી આ અત્યારના સમયમાં ઘરમાં પરિવાર સાથે રહો. એકબીજાને ફોન દ્વારા સકારાત્મક વાતો કહો. ટી.વી. પર સારી સારી ફિલ્મો જૂઓ, ગમતા પુસ્તકો વાંચો, કોઈપણ રીતે મનને પ્રફૂલ્લિત રાખો. ક્યારેય કોઈ સમય કાયમી હોતો નથી. દરેક સમય બદલાય છે. આ સમય પણ બદલાશે. આ કોરોનાના કોઈ બાહ્ય લક્ષણો નથી. થઈને મટી ગયા પછી પણ એ તમારા શરીરને નબળું કરી નાખે છે. તેથી બને એટલું ગરમ બે ત્રણ ટાઈમ ખૂબ જમો. ફળ ફ્રૂટ્સ ખાવ. થોડું રોજ ચાલવાનું રાખો, હલવી કસરત, પ્રાણાયામ, યોગા કરો. અને ઘરમાં સૌની સાથે વ્યસ્ત અને મસ્ત રહો. તો કોરોના તમારું ક્યારેય કંઈ જ બગાડી નહીં શકે.

9426060601.india@gmail.com

'વેક્સિન'થી જ થશે કોરોનાનો મુકાબલો!

રજળપાટ

અજય ઉપાધ્યાય

માનવજાત માટે અત્યંત મુશ્કેલ સમય ચાલી રહ્યો છે. ચારેકોરથી મોટાભાગે નેગેટિવ અને મન - દિમાગને હલબલાવી નાખે એવા જ સમાચારો મળી રહ્યા છે. લગભગ કોઈ કુટુંબ બાકી નહીં હોય કે જેમાં કોરોનાના વિકરાળ પગલાં નહીં પડ્યા હોય. ખાલી કોરોનાની આહટ આવી હોય ને ઈશ્વરકૃપા એ બચી ગયા હોય એવા અસંખ્ય કુટુંબો તો છે જ પણ કોરોનાએ આખે આખા કુટુંબને ઉજાડી નાખ્યા હોય એવા કિસ્સાઓ જીવન અને જીવનની ક્ષણભંગુરતા વિષે બે ઘડી વિચારતા કરી મૂકે છે. ઘડી પહેલા સારું હોય ને ઘડી બેઘડીમાં તો ફાની દુનિયા છોડીને ચાલ્યા જતાં લોકોના બનાવો- કિસ્સાઓ સાંભળીને ખિન્ન થઈ જવાય છે. લગભગ દરેક કાળા માથાનો માનવી એ જેને પણ માનતો હોય તે ઈશ્વર - અલ્લાહ - જીસસ કે વાહેગુરુ કે કોઈપણ ઈષ્ટદેવને બે હાથ જોડીને અને સજળ નયને એક જ પ્રાર્થના કરે છે કે ' હવે હદ થાય છે... હવે ખમૈયા કરો તો સારું'

ગયા અઠવાડિયે આ જ જગ્યાએ હિમ્મત ટકાવી રાખવાની વાત કરેલી પણ એ વાત જેટલી લખવામાં કે વાંચવામાં સહેલી છે એટલી હકીકતમાં છે નહીં. હાલના તબક્કે તો લગભગ રોકવો અશક્ય કહી શકાય એવો આ રોગનો પંજો ચારેકોર ફરી વાળ્યો છે. ગયા અઠવાડિયે આવી મહામારીમાં પણ લોકો એ લોકોને મદદ કરવા લાંબા કરેલા હાથ પર લખેલું. નો ડાઉટ બધા મદદરૂપ છે એવું પણ નથી, ઘણા એવા પણ છે કે જેઓ ઉપરવાળાની બીક રાખ્યા વગર ઈન્સાનિયતને શર્મસાર કરી રહ્યા છે. દવાઓમાં, સારવારમાં અને બીજી ઘણી રીતે લોકોને લૂટતા આવા અધમો પર તો હાક થુ છે જ પણ કહેવાય છે ને કે દરેક રાત પછી એક સવાર થાય છે અને દરેક અંધારી ટનલને પેલે પાર અજવાળું હોય છે એ હિસાબે હું ને તમે એક જ આશામાં છીએ કે આ કપરી પરિશ્થિતીનો બહુ જલ્દી અંત આવશે અને ફરી પાછું જનજીવન પૂર્વવત ધબકતું થઈ જવાનું છે. અને આ થવાનું તો છે જ, ભલે કદાચ એને થવામાં થોડો વિલંબ થાય તો પણ. જોવાનું એ જ છે કે એ વિલંબમાં આપણે આપણી જાતને અને ખાસ તો ઈન્સાનિયતને કેટલી બચાવી શકીએ છીએ. સિસ્ટમ કે સરકારનો જેટલો દોષ કાઢીએ એટલો ઓછો તો છે જ પણ સિસ્ટમ ને દોષ દેવાનો અત્યારે સમય છે જ નહીં, અત્યારે એ લોકોના હાથ મજબૂત કરવાના છે કે જેઓ દિવસ રાત જોયા વગર, પોતાનો અંગત સ્વાર્થ જોયા વગર, પોતાની તબીયતની ખેવના કર્યા વગર સતત....નોન-સ્ટોપ.....૨૪x૭ સેવામાં લાગેલા છે. આભ ફાટે ત્યાં થીગડું દેવાની વાત વિચારવા જેવી છે જ નહીં, અત્યારે તો સમય છે જેટલું શક્ય એટલું કોઈને બચાવી શકાય એ વિષે વિચારવાનું. છએક મહિના પહેલા આપણે વાયરસથી બહુ સુરક્ષિત છીએ એવા દાવાની હવા એક જ ઝાટકે નીકળી ગઈ છે. વેક્સિનની વાત તો પછી કરીશું પણ દેશમાં ઑક્સીજન, વેન્ટિલેટર કે બેડની અછતે આપણી બધી જ હોશિયારીની હવા કાઢી નાખી છે. દેશના સત્તાધીશોના કદી માફ ના કરી શકાય એવા વ્યવહાર અને દરેક રાજકીય પાર્ટીના બેજવાબદારીભર્યા વ્યવહારની સાથે સાથે વી ધ પીપલની પણ મૂર્ખામીઓનો લાભ અત્યારે કોરોનારૂપી દૈત્ય બરાબર લઈ રહ્યો છે ત્યારે જરૂર છે સંકટ સમયમાં શારીરિકની સાથે સાથે માનસિક સંતુલન બનાવી રાખવાનો.

છેલ્લા એકાદ વર્ષથી આપણાં કાનમાં પડતાં શોસિયલ ડિસ્ટન્સ, માસ્ક, સેનિટાઈઝર પ્રત્યે આપણે હજુ ગંભીર બનતા નથી. આટલી કપરી પરિશ્થિતિમાં પણ આયે દિન ટોળાઓના ફોટાઓ આવ્યે જ જાય છે. અગાઉ ઘણીવાર અહિયાં પણ લખ્યું છે તેમ લોકડાઉન અસરકારક ઉપાય છે જ નહીં તેમ છતાં પણ આપણી બેદરકારીને લીધે અઘોષિત લોકડાઉન ઓલમોસ્ટ લાગી ચૂક્યું છે. કોરોનાનો નવો વેરીયન્ટ એટલી જલ્દીથી હુમલો કરે છે કે બચવાના કોઈ પ્રયત્નો થઈ શકતા નથી એવામાં દેશમાં જીવન બચાવવા માટે જરૂરી ઓક્સિઝ્ન, બેડ કે વેન્ટિલેટર ની અક્ષમ્ય સરકારી બેદરકારી એક પછી એક જીવ લઈ રહ્યા છે ત્યારે દર્દીઓ અને એના સગાવહાલાઓ દિગ્મૂઢ અવસ્થામાં છે. ચૂંટણીઓ અને રેલીઓમાં વ્યસ્ત સરકારે આવનારી મુશ્કેલી માટે કોઈ જ અગમચેતીના પગલાં લીધા નહીં એના માઠા ફળો રોજના અસંખ્ય લોકો જીવ આપીને ભોગવી રહ્યા છે. ૧૦ લોકોની વ્યવસ્થા હોય ને ૧૦૦૦ આવે તો આવું જ થાય એવા વોટ્સઅપીયા મેસેજોથી સરકારીતંત્રની આ ભયંકર બેદરકારી ઢાંકી શકાય એમ છે જ નહીં. આવી કપરી પરિશ્થિતિના નિર્માણ માટે સૌથી પહેલા અને સૌથી વધુ તો સરકાર જ જવાબદાર છે અને પછી આપણે પણ.

લગભગ અંધાધૂંધીનો માહોલ છે એમ કહી શકાય. આરોગ્યકર્મીઓ તનતોડ મહેનત કરી રહ્યા છે. મોડેમોડે પણ સરકારીતંત્ર એલર્ટ થયું છે પણ એ હજુ પૂરતું નથી જ. લોકો પણ એકબીજાને શક્ય એટલી મદદ કરી રહ્યા છે. દેશમાં એક સ્વ્યંભુ મદદ આંદોલન શરૂ થઈ ચૂક્યું છે જેના સારા પરિણામો બહુ જલ્દી મળતા પણ થઈ જવાના છે. દરેક અંધાધૂંધીમાં જેમ થાય છે એમ શરૂઆતમાં દિશાવિહીન રહેલી લડત ધીમે ધીમે યોગ્ય રસ્તે આવે એમ હવે કોરોના સામેની લડાઈ લોકો અને સરકાર બંને દ્વારા એક ચોક્કસ દિશા તરફ લડાતી થઈ છે. નો ડાઉટ છેલ્લા એક વર્ષમાં કોરોનાની સારવાર માટેની શોધખોળમાં ઘણી પ્રગતિ થઈ છે અને એને લીધે ઘણા સારા પરિણામો પણ મળતા થયા છે. હોમ-કોરાંટાઈનમાં વધુ ને વધુ લોકો સાજા થઈ રહ્યા છે. પણ આ રોગની ભયાનકતા જ એટલી છે કે માનસિક સંતુલન રાખવું બહુ કઠિન થઈ રહ્યું છે. એક અદ્રશ્ય ભય....એક અદ્રશ્ય ખોફ હવામાં ફેલાઈ ચૂક્યો છે.

માનવજાતિએ આ અને આવા અનેક પડકારો જોયા છે અને પાર પણ કરેલા છે અને આમ પણ આશા અમર છે એ ન્યાયે આનો પણ અંત આવશે જ એ નક્કી છે એવામાં હવે આપણી પાસે એક બીજો હાથવગો અને અકસીર ઈલાજ છે વેક્સિનેશનનો. પહેલા તબક્કામાં નીરસ રહેલા લોકોના પ્રતાપે કોરોના સામેની લડાઈનું આ સંભવિત શસ્ત્ર જોઈએ એટલું ધારદાર નથી નિકળ્યું પણ કોરોનાની બીજી લહેરમાં એક વાત તો સાબિત થઈ જ ગઈ છે કે જે જે લોકોએ વેક્સિનનો પહેલો ડોઝ લઈ લીધેલો એમને કોરોના થયો તો પણ એની અસર ઓછી થઈ છે. એ જ રીતે બંને ડોઝ લઈ લીધેલા ઘણા બધા લોકો પણ કોરોના થતાં જ એમાથી સાંગોપાંગ નીકળી ચૂક્યા છે. નો ડાઉટ થોડાઘણા એવા બનાવો પણ બન્યા છે કે જેમાં વેક્સિન લેવા છ્તા પણ કોરોના ભરખી ગયો હોય પણ આવા બનાવો ઓછા છે. એટ્લે કોરોનાને હરાવવા માટે હવે એક જ ઉપાય વધ્યો છે અને એ છે વેક્સિનેશનનો. આ લડાઈ લાંબી છે એ તો હવે લગભગ બધા જ સ્વીકારવા લાગ્યા છે એવામાં વેક્સિન એક જ એવો રસ્તો છે કે જેના વડે કોરોનાને હંફાવી શકાય છે, અને આ જગતના મંચ પર પૃવ થઈ ચૂકેલી વાત છે. પહેલા ૬૦ વર્ષ પછી ૪૫ વર્ષના લોકો માટે અને હવે તો ૧૮ ઉપરના બધા માટે પણ સરકારે વેક્સિનેશનનું એલાન કરી દીધેલ છે. ભલે આવડી મોટી વસ્તી ધરાવતા દેશમાં કદાચ થોડું મોડુ થઈ શકે છે પણ હવે આપણી ફરજ છે કે વેક્સિનેશનના આ શસ્ત્રને આપણાં ભાથામાં ભરાવી લઈએ. જગતના ઘણા બધા દેશોએ સફળ વેક્સિનેસન કરીને કોરોનાના દૈત્યને નાથવાની શરૂઆત કરી દીધી છે એવામાં અત્યાર સુધી કોરોનાએ વર્તાવેલા કાળા કહેરને પાછળ રાખીને હજુ પણ સોશિયલ ડિસ્ટન્સનું પાલન કરીએ, માસ્ક નું મહત્વ સમજીએ અને ખાસ તો વેક્સિનને વેલકમ કરીએ તો કમ સે કમ બેડ....વેન્ટિલેટર કે ઓક્સિઝ્નની કપરી કસોટીમાથી ખુદને અને આપણાં નીયર અને ડિયર લોકોને બચાવી શકીએ.