સલામી સવારની..

સામાજિક ચિંતાઓનું આશ્વાસન છે મારું ઘર,
પ્રકૃતિ-પ્રકોપનું આશ્રયસ્થાન છે મારું ઘર.
મારું ઘર છે પ્રેમને લાગણીનું વિરામ-સ્થાન -
'કોરોના ચેપ' નું સુરક્ષિત સ્થાન છે મારું ઘર...
(ઘરમાં રહો, નિર્ભય રહો, સ્વસ્થ રહો)

હાઈકુ

સુખ-શાંતિનું
ધામ પરમ, પ્યારું -
ઘર અમારું...

રક્ષામાં સારું
નિશ્ચિંત ને ન્યારું -
છે ઘર મારું...

(દરેક દુઃખમાં આપે છે 'હાશ!' આપણું ઘર)

ચિંતન

યદ્ દદાસિ, યદ્ નાસિ, યદ્ જુહોષિ કરોષિયત ।
તતૈ વિત્તમ અહં મેન્યે, શેષં કસ્યામિ રક્ષસિ ॥

આ સુભાષિત ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આ શ્લોકમાં 'દાન' મહત્વનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. તારી ન્યાય - નિષ્ઠાની કમાણીમાંથી તું જે દાન કરે છે, જેનો - જેટલો હોમ - હવન-ધર્મ ક્રિયા કરે છે અને જીવનિમાં જે કંઈ પણ સત્કાર્ય માટે તું ધન પૈસા ખર્ચ કરે છે, તેને જ હું તારી સંપત્તિ માનું છું. બાકીનું બધું તો તું બીજાઓ માટે જ કમાઈ, અહીં મૂકી જવાનો જ છો એમ હું માનું છું.

ધનની બચન કરવી એ ખોટું નથી, પણ પોતાની જરૂરિયાત પૂરતી જ કરવી જોઈએ, આજકાલ નેતાઓ, ડોકટરો, વકીલો અને સરકારી સાહેબો આંખ મીંચીને કાળું નાણું ભેગું કરે રાખે છે, જે એમના કંઈ કામમાં આવતું નથી.

ન્યાય નિષ્ઠાથી આવેલી કમાણી જ સદ્‌લક્ષ્મી કહેવાય છે અને એ જ કામ આવે છે. એનાથી જ સદ્‌કાર્યો થાય છે. બાકી તો સાચવવાની ચિંતા અને દવા-દારુ-દવાખાનામાં જ જાય છે.

સુવિચાર

- સુખ એટલે બાહ્ય વૈભવ અને શાતા એટલે આંતર વૈભવ - **મુનિશ્રી શાશ્વત સુરીશ્વરજી**
- યુદ્ધ કરે - ઝઘડો કરે તે નહીં પણ શાંતિ રાખે -
  યુદ્ધને શાંત કરે ઝઘડો શમાવે તે મહારથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જ્યાં લગી તમારું અંતઃકરણ તમારો મિત્ર હોય ત્યાં સુધી
  તમારે દુશ્મનોની ફિકર કરવાની ન હોય - **જીવન પાથેય**
- મનની ગાંઠ ખોલો... સિદ્ધિના પાઠ ખુલ્લા થઈ જશે - **આપ્તસૂત્ર**
- મેં હર કદમ પર હારા હું, પર જન્મા કેવળ જીત કે લિયે હું - **પ્રિન્સ રાજન**
- જે ગાંઠ માણસને મડા એટલે મડદા જેવો બનાવી નાખે તે છે 'મડાગાંઠ' - **રોહિત શાહ**
- આજનું ઔષધ : નવશેકા પાણી સાથે ચપટી અજમો સાથે ચપટી સંચળ પાઉડર લેવાથી બાળકોનો કૃમિ રોગ મટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

અમેરિકાના આયોવા રાજયના કૃષિવિજ્ઞાની ડૉ. નોર્મન બારલોગ પ્લાન્ટ પેથોલોજીમાં ખૂબ સંશોધનો કર્યા હતા. તેમને ડુપોન્ટ કંપની ખૂબ ઊંચો પગાર આપતી હતી. ૧૯૪૪માં રોકફલેર ફાઉન્ડેશનની મેક્સિકો દેશમાં 'હંગર પ્રોજેક્ટ' શરૂ કર્યો. તેમણે આ પ્રોજેક્ટમાં જોડાવવાનું નક્કી કર્યું. ત્યારે ડુપોટ કંપનીએ એમને પગાર ડબલ આપી છોડી ન જવા વિનંતી કરી. ડૉ. નોર્મને એ પ્રસ્તાવ હુકરાવ્યો અને મેક્સિકો ગયા. મેક્સિકોમાં એવું થતું કે કેટલાક વિસ્તારમાં પાક સરસ થાય અને કેટલાક વિસ્તારોમાં પાક નષ્ટ થાય. અને ખેડૂતની મહેનત અને બિયારણ બરબાદ થાય. એમણે સંશોધન કર્યું. તો જાણવા મળ્યું કે ત્યાંના ખેડૂત વધારે પાક લઈ લેતા હોઈ માટીના પોષક તત્ત્વો નષ્ટ થઈ જતાં હતા. તેમણે જોયું કે ઘઉંના છોડની આનુવંશિત સંરચના બદલવાથી એટલા જ ક્ષેત્રમાં ઉત્પાદન ચાર ગણું વધારી શકાય છે. તેમને સતત બે વર્ષ સુધી પ્રયોગો કર્યા. તેમની આ શોધની અસર જોવાઈ. અને ઉત્પાદન વધવા લાગ્યું. આ શોધને કારણે સમગ્ર વિશ્વમાં ધાન્યની પેદાશ વધવા લાગી અને ખેડૂતોનું ઉત્પાદન વધવાથી ફાયદો થયો. ડૉ. નોર્મને રોકફલેર ફાઉન્ડેશના 'હંગર પ્રોજેક્ટ' માટે લોકોને ભૂખમરાથી બચાવવામાં સમગ્ર જીવનની આહુતિ આપી દીધી. ૧૯૭૦માં તેમણે આ શોધ બદલ નોબેલ શાંતિ પુરસ્કારથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા.

કોરોના સામે આંખ આડા કાન કરવા એ નાનો ગુનો નથી

તંત્રીસ્થાનેથી...

દુનિયા આખી કોરોના સામે નિર્ણાયક લડાઈ લડી રહી છે ત્યારે કેટલાક અડબંગ માણસો સામે ચાલીને પગ પર કુહાડા મારી રહ્યા છે. ગુજરાતમાં વિદેશથી આવેલા કેટલાક યુવાનોએ આવી ભૂલ કરી જેના પરિણામે નિર્દોષ કુટુંબીજનો અને સંપર્કમાં આવનાર અન્ય લોકોને કોરોના વાઈરસનો ચેપ લાગ્યો છે. આવા લોકો સમાજના ગુનેગારો ગણાવા જોઈએ. સરકાર ગાઈ-વગાડીને કહેતી રહે છે 'સામાજિક છેટું' - સોશિયલ ડિસ્ટંસિંગ' જાળવો છતાં આવા લોકોને એમના વિદેશ પ્રવાસની વીગત છુપાવીને ક્વૉરન્ટાઈનમાં રહેવાને બદલે હરવા ફરવાનું ચાલુ રાખ્યું જેના કારણે ભયજનક પરિસ્થિતિ સરજાવા પામી છે. આવા માણસો એરપોર્ટ પરથી થર્મલ ટેસ્ટમાંથી છટકવા પેરાસિટભોલ ટેબલેટ લઈને ક્વોરન્ટાઈનમાંથી બચી તો ગયા પણ પછી જીવતા બોમ્બ જ સાબિત થયા. દિલ્હીમાં તબલીગી જમાત દ્વારા આ જ કોરોના સંકટકાળમાં હજારોની સંખ્યામાં નિઝામુદ્દીન મસ્જિદ પાસે ભેગા થયા, રોકાયા અને અંતે આખા દેશણાં અનેક વિસ્તારોમાં ફેલાઈ ગયા. મલેશિયા, ઈન્ડોનેશિયા તથા ખાડીના દેશોમાંથી ઘણા લોકો આ તબલીગની જમાતના મરકઝમાં હાજરી આપવા આવ્યા હતા. એમાં દેશનાં અનેક રાજયોમાંથી પણ સુરત અને ભાવનગરપ સહિતનાં શહેરોમાં પ્રતિનિધિ એ સમારોહમાં હાજર હતા. કેન્દ્રીય લઘુમતી બાબતોના મંત્રી મુખ્તાર અબ્બાસ નકવીએ આ જમાત દ્વારા કોરોના ચેપ ફેલાવવાના કૃત્યને તાલેબાની કૃત્ય કહી વખોડી કાઢ્યું છે. આ કોઈ નાનૂ સૂનો ગુનો નથી. દિલ્હીમાં ભેગી થયેલી આ જમાતે દેશભરમાં ૧૨૮ કોરોના પોઝીટીવ દરદી ભેટ ધર્યા છે. એ પૈકી કેટલાકનું મૃત્યુ પણ થયું છે. કહેવાય છે કે તબલીગની આ ધાર્મિક બેઠકની દિલ્હી સરકાર અને કેન્દ્ર સરકારને જાણ હતી, છતાં એ રોકી ન શકાઈ અને એને કારણે ચેપી વિદેશી પ્રતિનિધિઓ સાથે દેશનાં ઘણાં રાજયોમાંથી આવેલા પ્રતિનિધિઓ એક જ સ્થળે રોકાયા અને પછી કાશ્મીર, ઉત્તરપ્રદેશ, બિહાર, ગુજરાત, રાજસ્થાન, મહારાષ્ટ્ર, તેલંગાણા અને અંદામાન-નિકોબાર સહિતનાં રાજયોમાં ફેલાઈ ગયા. હવે દેશની પોલીસ ઘોડા છૂટી ગયા પછી તબેલાને તાળાં મારવા જેવી કસરત કરી રહી છે. ખતરનાક કોરોનાના કેરિયરોને પકડવાં જતાં કેટકેટલાં ચેપ લાગ્યો હશે એની કલ્પના પણ ધ્રુજાવી મૂકે એવી છે. તબલીગી જમાત જુનવાણી, પરંપરાવાદી ઈસ્લામનો પ્રચાર કરતી મિશનરી સંસ્થા છે, જે પ્રગતિશીલ મુસ્લિમોને સુગાળવી નજરે જુએ છે. ધર્મના નામે આતંક ફેલાવતા આવા લોકોએ સરકાર દ્વારા કોરોના વિરુદ્ધ યુદ્ધ છેડ્યા છતાં અને દુનિયાભરમાં કોરોનાને કારણે બેશુમાર મોત નીપજ્યાં છતાં મનમાની કરીને આ રોગને ફેલાવવાનો જઘન્ય અપરાધ કર્યો છે. સરકાર માટે કોરોનાને નિયંત્રણમાં લેવા માટે દેશવ્યાપી લોકડાઉન જાહેર કરાયુ છે, પરંતુ જુનવાણી વિચારોમાં માનતા આવા લોકો બધું 'ઉપરવાળા' પર છોડવાની ફિલસૂફી હાંકતા ફરે છે. પોતે મરે છે અને બીજાને મારતા જાય છે. એમની સામે કડક પગલાં લેવાવાં જોઈએ જેથી ભવિષ્યમાં ધર્મના નામે અમાનુષી પ્રવૃત્તિ કરતાં આવા લોકો બે વાર વિચાર કરે. આશ્વાસન એ મુદ્દે લઈ શકાય એમ છે કે ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં હજુ કોરોનાની હાજરી વર્તાઈ નથી. ગુજરાતમાં કોરોનાએ રાજધાની સહિત મહાનગરો પર જ પંજો પસાર્યો છે. હજારોની સંખ્યામાં મજૂરવર્ગ રોજીરોટી છીનવાઈ જતાં માદરેવતન જવા નીકળી પડ્યો હોવા છતાં હજી ભાગ્યે જ કોઈ ગ્રામીણ વિસ્તારમાં કોરોનાનો કેસ નોંધાયો હશે. લોકડાઉનમાં બે સપ્તાહ બાકી છે તે દરમિયાન સાવચેતી રાખીશું તો આપણે આ વિશ્વવ્યાપી મહામારી સામે વિજય મેળવી દુનિયા આખીમાં દાખલો બેસાડી શકીશું એમાં શંકાને સ્થાન નથી. ભારતીયોની પ્રતિકારશક્તિ વિશ્વની બીજી પ્રજાઓ કરતાં વધુ મજબૂત છે એ તો સાબિત થઈ જ ચૂક્યું છે. જયારે અમેરિકા જેવી મહાસત્તા ઘૂંટણિયે પડી ગઈ છે ત્યારે આ રોગનો ફેલાવો આટલી વસતિની ઘનતા અને આરોગ્યના નિયમો પ્રત્યેની બેફામ દેખીતી બેદરકારી છતાં કેટલો ઓછો છે ! તે જ સૂચવે છે કે ભારતને કોઈ સુપર ચેતનાના છૂપા આશીર્વાદ છે :

કુછ બાત હૈ કિ હસ્તી મિટતી નહીં હમારી...

જયારે પરિસ્થિતિ બદલવી અશક્ય હોય ત્યારે મનની સ્થિતિ બદલી નાખો

રાખો આંખોમાં શ્રીરામ,
બીજું કાંઈ ના ભાળો !
કરજો રામ કેરાં કામ,
જૂઠી કામના રાખો !

●●●

આજે રામનવમીનું મંગલપર્વ!

સહસ્ત્રાબ્દિઓથી ભારત વર્ષના જનગણના મન પર આધિપત્ય જમાવનાર લોકોત્તર રામચરિત્રથી કોણ અજાણ હોય ?!

રામચરિત્રે ઋષિ-મુનિ, સંતો, ભક્તો અને કવિઓને ગાંડા કર્યા છે. શાસ્ત્રો અને સાહિત્ય રામિના ગુણ ગાતાં થાક્યા નથી... સંત તુલસીદાસ તો જગતના તમામ મનુષ્યોને સીતા-રામ રુપે નિહાળતાં લખે છે;

''સીયારામ મય સબ જગ જાનિ,
કરહું પ્રનામ જોરિ જુગ પાનિ.''

ભક્ત નરસિંહ ગાયો છે;

'રામનમની તાળી લાગી, સકલ તીરથ તેના તનમાં રે ?'

ભક્ત કવયિત્રી મીરાંની મસ્તી તો જુઓ;

'મને મારો રામજી ભાવે રે,
બીજો મારો મનમાં ન આવે રે !'

'પાયોજી મૈને રામરતન ધન પાઓ' - તો વળી આપણા સદાવ્રતી સંત પૂજ્ય જલારામ બાપા માટે પણ એવું જ કહેવાયું છે;

'રામનામ મેં લીન હૈ, દેખત સબ મેં રામ,
તાકે પદ વંદન કરું, જય જય શ્રી જલારામ!'

આવી ભવોક્તિ અનુભવનારા રામભક્તોને રામપ્રીતિ સિવાય કયાંક મન લાગતું નથી... આવા એક નિષ્ઠ ભક્તો જ કહેતા હોય છે;

'દાને દાને પે લિખા હૈ, ખાનેવાલે કા નામ;
લેને વાલે કરોડ, દેનેવાલા એક રામ !' - આ છે રામ પ્રત્યેનો અનન્ય વિશ્વાસ...

દોસ્તો, રામ તો ભારતવર્ષમાં ભળી ગયો છે.... આપણા ગામડાંના પ્રાકૃતજનો જયારે એકબીજાને સામસામે મળે ત્યારે હાથ જોડી 'રામ રામ' કહે છે. 'રામ રાખે તેને કોણ ચાખે?' આ શબ્દોમાં સમાયેલી છે રક્ષાશક્તિ.... સાચા ભક્તો તો સમર્પણભાવે જીતવાં હોય છે... 'રામ રાખે તેમ રહીએ.' પ્રભુ ભરોસે અટલ વિશ્વાસ ધરાવનાર કોઈ વ્યક્તિ, સંસ્થા કે કાર્ય માટે આપણે શબ્દ પ્રયોજીએ છીએ... 'રામભરોસે...' સચરાચરમાં વ્યાપ્ત ઈશ્વરી શક્તિ માટે આપણે કરીએ છીએ... 'ઘટ ઘટમાં રામ વસે.' આ ઉપરાંત દંભી કે કપટી માટે સુજ્ઞજનો કહેતા હોય છે, 'મુખ મેં રામ ઔર બગલ મૈં છૂરી !' તો વળી નિજીસ્વાર્થ માટે રામ નામનો સહારો લેનાર માટે કહેવાય છે કે, 'રામ નામ જપના, પરાયા માલ અપના...' અજ્ઞાત ભાવિ સામે લાચાર મનુષ્ય વાત વાતમાં કહી દેતો હોય છે, 'ન જાણ્યું જાનકી નાથે, કાલે સવારે શું થશે?' કયાંક કોઈ સાચું કે યોગ્ય બની જાય તો અવશ્ય કહેવાના... 'રામના સરવાળા ખોટા હોય નહીં.' અરે, મનમોજી બેફિકર કોઈ નફકરાને જોઈને લોકો કહેવાના 'આ તો મસ્તરામ છે... રમતારામ કે રખડતા રામ.... શબ્દપ્રયોગ સહજપણે બોલાય છે...' આમાં 'રામ' નથી કે પછી 'રામ રમી ગયા...'

સર્વ સમર્થ ઈશ્વર નિષ્ઠાનો રણકાર હોય છે, 'રામજી જો ચાહે તો કયાં નહીં હોતા ?' અને છેલ્લે 'રામ બોલો ભાઈ રામ...' - આમ દિવસનો આરંભ 'રામપ્રહર' હોય કે જીવનનો અંત આપણા સમગ્ર જીવન વ્યવહારમાં રામ વણાઈ ગયા છે...

મિત્રો, 'રામો ભૂત્વા રામં જયેત્' રામ થઈને રામની ઉપાસના કરવી જોઈએ અર્થાત્ રામની જીવન દૃષ્ટિ અપનાવવી એ જ રામ પૂજા છે...

કૌટુંબિક, સામાજિક, નૈતિક કે રાજકીય મર્યાદામાં રહીને પણ 'પુરુષ' ઉત્તમ શી રીતે બની શકે એ 'મર્યાદા પુરુષોત્તમ' રામજીનું જીવન આપણને સમજાવે છે. જીવનની તમામ ઘટનાઓમાં વિધાયક દૃષ્ટિ કેળવી એ તો રામ જેવું પ્રસન્ન જીવન જીવી શકાય...

આપણા વૈયક્તિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, ધાર્મિક, નૈતિક, આધ્યાત્મિક તેમજ રાષ્ટ્રીય જીવનમાં રામજન્મ થાય એ જ મંગલપર્વની મંગલકામના !!

સ્પર્શમણિ :

જયારે પરિસ્થિતિ બદલવી અશક્ય હોય ત્યારે મનની સ્થિતિ બદલી નાખો.

●●●

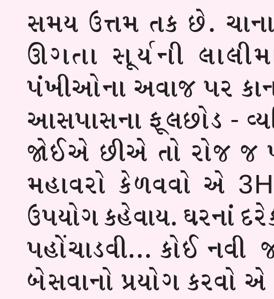
કામ કરતાં પૂર્વે વિચારવું બુદ્ધિમત્તા છે, કામ કરતી વખતે વિચારવું સતર્કતા છે. કામ કરી લીધા પછી વિચારવું મૂર્ખતા છે.

●●●

જયારે શત્રુ અદૃશ્ય હોય ત્યારે સંતાઈ જવામાં મજા છે.

- rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

ગતિ સાથે મનનું અનુસંધાન સધાયેલું હોય તો બ્રેકને કારણે લાગતો આંચકો હળવો અનુભવાય છે...



આજે ફરી એકવાર કોરોનાએ આપેલી નજરકેદમાંથી મારા જેવા અનેક નજરકેદીઓ સાથે આ માધ્યમથી મુલાકાતની વેળા છે. પેપર હાથમાં લઈને વાંચવાની મજા કંઈ ઓર જ છે... પણ અત્યારે ઈ-પેપર સૌના સુધી પહોંચી રહ્યું છે, આશા છે કોરોના સિવાયની વાતો પણ વંચાતી હશે...

આપણામાંથી ઘણા લોકો આ વેકેશનનો આનંદ લઈ રહ્યા છે. ઘણા લોકો ત્રાસ અને કંટાળાના મૂડમાં દિવસો વીતાવી રહ્યા છે. ગૃહિણીઓ માટે કપરોકાળ છે. રસોઈની સામગ્રીની મર્યાદિત સપ્લાય અને ઘરકામમાં મદદરુપ થતાં નોકરોની ગેરહાજરી ગૃહિતમી માટે રોજીદું જીવન અઘરું બનાવે છે. છતાં પણ એને એક આનંદ વિશેષ છે કે ઘરનાં તમામ સભ્યો ઘરમાં છે. એની નજર સમક્ષ છે.

> જીવનમાં આનંદ અને સંતોષ મેળવવાનો એક જ માર્ગ છે. પોતાના દ્વારા થતાં દરેક કાર્યમાં પોતાના સમગ્ર ચૈતન્ય એટલે કે મન-શરીર-હૃદયનું ઈનવોલ્વમેનટ અત્યંત જરૂરી છે. એના દ્વારા મળતું સંપૂર્ણતાનું સુખ જીવનમાં સંવાદિતા ઉમેરે છે. આમ હારમનીનો ચોથો 'H' અવશ્ય ઉમેરાય છે.

દરેક વ્યક્તિ અત્યારે અડવું અનુભવી રહ્યો છે, વર્ષોનાં રુટીનમાં આવેલી જબરદસ્ત બ્રેકથી એનું જીવન હલબલી ગયું છે. ધીમે-ધીમે આ બદલાવ સાથે પણ વ્યક્તિ ગોઠવાતો જશે. સંજોગો પ્રમાણે એડજેસ્ટ થવાની શક્તિ એને કુદરતની ભેટ છે.

લોકડાઉનથી થયેલું સ્લોડાઉન એક રીતે આશીર્વાદ સમાન છે. અગવડોને બાદ કરતાં અદ્‌ભૂત માનસિક શાંતિ આપનારો આ સમય ઘરે રહેલાં તમામ માટે અવસર સમાન છે, કોઈ ઉતાવળ નહીં... કોઈ કમીટમેન્ટ નહીં... કોઈ ફોન કોલ્સ નહીં... કોઈ દોડધામ નહીં. સતત દોડતાં રહેતાં માનવી એ કયારેય નહીં વિચાર્યું હોયકે આવો પણ કોઈ સમય આવી શકે... સતત.... રોજે રોજ નવી-નવી ચેલેન્જીસ અને ટારગેટ્સથી ઓવરલોડેડ માણસ અચાનક જ મુક્ત થઈ ગયો છે. આ મુક્તતા સારી છે પણ બ્રેક લાગે તો વાહન ઊથલી જાય... એક્સીડેન્ટ થાય... જાનહાની થાય. પરંતુ વાહનની ગતિ સાથે ચલાવનારના મનનું અનુસંધાન સધાયેલું હોય તો બ્રેકને કારણે લાગતો આંચકો હળવો અનુભવાય... મોટા નુકશાનથી બચી શકાય એવું જ આ નવરાશને પણ લાગું પડે છે.

આ 'મનનું અનુસંધાન' ને સરળ શબ્દોમાં ઈન્વોલ્વમેટ કે જાગ્રતતા જેવા શબ્દોથી સમજી શકાય. કહેવયા છે કે જીવનમાં 3Hથી જે માણસો જીવે છે એને માટે ભયસ્થાનો ઓછા છે. 3Hની થિયરી હવે ઘણાંની જાણમાં છે જ. અનેક મોટીવેશનલ સ્પીકર્સ આ વાતનો મહિમા સમજાવે છે. છતાં આજે ફરી એકવાર આ ચર્ચા લઈએ...

3H માં પ્રથમ Hને હેન્ડ એટલે કે આપણું શરીર, બીજો H હેડ એટલે વ્યક્તિની માનસિક - બૌદ્ધિકતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. ત્રીજો H - હાર્ટ - ભાવનાઓ - લાગણીઓ દર્શાવે છે. આ ત્રણ H વ્યક્તિના જીવનમાં મહત્ત્વનાં પાસાં છે. પરંતુ આ ત્રણેય એક સાથે એક સમયે એક સ્થાને હાજર હોય એવું જવલ્લે બને છે. જે વ્યક્તિ હરદમ આ ત્રણ H સાથે જીવે છે એ પોતે પોતાનો સ્વમી છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી.

દા.ત. છાપું વાંચતાં - વાંચતાં પીવાતી ચા, બધાની વચ્ચે શારીરિક હાજરી છતાં મોબાઈલ ફોનમાં પરોવાયેલું મન. વિચારતાં સમજાશે કે આ દરેકમાં એક અથવા બે H ની ગેરહાજરી ચોક્કસ હોય છે. આજનાં સમયમાં માણસ માટે આવી પરિસ્થિતિ ખૂબ સામાન્ય છે. અને એટલે જ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સુખ કે આનંદના અનુભવથી વંચિત રહી જાય છે. દરેક દિવસ ને જીવનનો સૌથી ગમતો દિવસ માનીને સંપૂર્ણતાથી 3H થી - ઈનવોલ્વમેન્ટથી જીવતાં આવતી જાય તો કોઈ કોરન્ટાઈન કે કામનો બોજ આપણું કંઈ જ બગાડી શકશે નહીં. આ નાનો પ્રયોગ કરવાની બલ્કે આદતમાં નાંખવાની આ સમય ઉત્તમ તક છે. ચાના સ્વાદને માણવો, ઊગતા સૂર્યની લાલીમાને નીરખવી... પંખીઓના અવાજ પર કાન માંડવા, પોતાની આસપાસના ફૂલછોડ - વ્યક્તિઓ ને આપણે જોઈએ છીએ તો રોજ જ પણ અનુભવવાનો મહાવરો કેળવવો એ 3H નો વ્યવહારિક ઉપયોગ કહેવાય. ઘરનાં દરેક ખૂણા સુધી જાતને પહોંચાડવી... કોઈ નવી જગયાએ સૂવાનો - બેસવાનો પ્રયોગ કરવો એ આ કોરન્ટાઈનની મજા છે જો લેતાં આવડે તો...

જીવનમાં આનંદ અને સંતોષ મેળવવાનો એક જ માર્ગ છે. પોતાના દ્વારા થતાં દરેક કાર્યમાં પોતાના સમગ્ર ચૈતન્ય એટલે કે મન-શરીર-હૃદયનું ઈનવોલ્વમેનટ અત્યંત જરૂરી છે. એના દ્વારા મળતું સંપૂર્ણતાનું સુખ જીવનમાં સંવાદિતા ઉમેરે છે. આમ હારમનીનો ચોથો 'H' અવશ્ય ઉમેરાય છે.

મોટા ભાગના લોક ઉપરછલ્લું જીવે છે. જીવનરસનો સ્વાદ ચાખવાનો આ સોનેરી અવસર છે. અવકાશથી અકળાયા વિના એની કદર કરીએ... કયારેય સમાપ્ત ન થનારી આ વાત અવિરત પ્રવાહ જેવી છે જેનું જીવન સાથે અદમ્ય જોડાણ છે. ફરી કયારેક આ અનુસંધાન સાધવાની તક મળશે તો સાથે વહીશું.

ચૈત્રમાં લીમડો

ચૈત્ર માસ ચાલુ થઈ ગયો છે, વાતાવરણમાં થોડી ગરમી પકડાઈ રહી છે. આપણે બધા અત્યારે લોકડાઉનમાં છીએ. ઘરમાં છીએ અને ફ્રી છીએ. તો આજે ચૈત્ર મહિનામાં કરાતી વર્ષો જૂની પ્રક્રિયાને યાદ કરીએ. એ છે ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાનું સેવન.

-લીમડાનું આખુય વૃક્ષ એક ઔષધિ છે. સામાન્ય રીતે કોઈ વૃક્ષનો અમુક ભાગ, જેમકે મૂળ કે ફળ કે પાન ઔષધીય ઉપયોગમાં લેવાતા હોય છે જ્યારે 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 'એઝાડીરીકટીન' 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 નિવારક' કહ્યું જ છે, આફ્રીકામાં પણ લીમડાને 'મહોર્બની' 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 - લીમડાના હેલ્થ બેનીફીટ વિષે તો અગાઉ પણ લખાઈ ગયેલું છે એટલે અત્યારે તેનો વિસ્તાર નથી કરવો પણ ટુંકમાં કહિએ તો 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 લીબોળીનું તેલ આદિ ફાયદાકારક 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

હમ હોંગે કામિયાબ, મન મેં હૈ વિશ્વાસ

૩૧ મી ડિસેમ્બરના રોજ ચીનના વુહાન શહેરમાં ઝીંગા વેચતી ૫૭ વર્ષની એક મહિલાને સૌ પ્રથમ કોરોના થયો હોવાનું જાહેર થયું હતું. ત્યારે દુનિયાએ કોરોનાની વાતને બહુ ગંભીરતાથી લીધી ન હતી. પણ જ્યારે કોરોનાએ એક પછી એક બીજા દેશોમાં પ્રવેશવાની શરૂઆત કરી ત્યારે જગત ચિંતામાં પડી ગયું. અત્યારે વિશ્વના ૧૯૯ દેશોમાં સાત લાખથી વધારે કેસો નોંધાઈ ગયા છે અને ચોત્રીસ હજારથી વધારે લોકો મૃત્યુના મુખમાં ધકેલાઈ ગયા છે.કેનેડાના વડાપ્રધાન કોરેંટાઈલમાં છે. બ્રિટનના વડાપ્રધાન અને આરોગ્ય પ્રધાન આ રોગની ઝપટમાં આવી ગયા છે. સ્પેનની રાજકુમારી મરણ પામી છે. ભારત હવે આ રોગના ત્રીજા તબક્કામાં પ્રવેશી રહ્યું છે. રોગીઓની સંખ્યા એક હજારને ક્યારની વટી ગઈ છે અને ત્રીસ વ્યક્તિ મૃત્યુ પામી છે. ગુજરાતમાં કુલ ૭૧ કેસ નોંધાયા છે અને પાંચ વ્યક્તિ મરણ પામી છે. ગાંધીનગરમાં નવ કેસ નોંધાયા છે. ચીને જેમતેમ કરીને આ મહારોગ પર કાબૂ મેળવ્યો પણ ઈટાલી અને અમેરિકા તો એ પછી ચીનના મૃત્યુ આંકને ક્યારનાય વળોટી ગયા.ન્યુયોર્કમાં મૃત્યુઆંક એક હજારને ઓળંગી ગયો છે. ઈટાલીમાં એક જ દિવસમાં ૮૨૮ લોકોના મરણ અને સ્પેનમાં સાતસોથી વધુ મૃત્યુ થતાં વિશ્વમાં સન્નાટો મચી ગયો છે. આ બધા આંકડાઓ આ શબ્દો લખતાં લખતાં(તા-૩૦/૦૩/૨૦૨૦) પણ વધી શકે છે.

અમેરિકામાં વિશ્વની સર્વશ્રેષ્ઠ આરોગ્ય સુવિધાઓ હોવા છતાં તેમને હજી કોરોનાને નાથવાનો કોઈ રસ્તો જડતો નથી. હોળીધૂળેટી વખતે ચીનમાં ભારે તબાહી મચી હતી. ભારતમાં હજુ પગરણ થયાં ન હતાં પણ ચિંતાના વાદળ તો ચોક્કસ ઘેરાઈ ગયાં હતાં. વડાપ્રધાને હોળીના સમારંભ મનાવવાનું નાપસંદ કર્યું હતું. લોકોએ પણ હોળીના રંગોથી જેમ બને તેમ આઘા રહેવાનું પસંદ કર્યું હતું. ભારતમાં કેરાલામાં પ્રથમ કેસ નોંધાયા પછી બીજા રાજ્યોમાં કેસ પ્રસરવામાં સહેજે વાર લાગી નથી. ગુજરાતમાં કોરોનાને આવતાં થોડી વાર લાગી પણ હવે એનો સ્કોર રોજેરોજ વધવા માંડ્યો છે. હાલના નોત્તેર કલાક ખરી કટોકટીના છે. ગુજરાતના સન્નિષ્ઠ અધિકારી શ્રીમતી જયંતીબેન રવિના જણાવ્યા મુજબ હજી પાંચમી તારીખ સુધી આ આંક વધતો રહેવાનો સંભવ છે એ પછી તેના ઘટવાની આપણે આશા રાખી શકીએ છીએ.

આ રોગને નાથવાના એક પગલાં રૂપે ભારતના વડાપ્રધાનશ્રીએ મંગળવારે દેશમાં લોકડાઉનની જાહેરાત કરી છે. મોટાભાગના લોકોએ લોકડાઉનનો સ્વીકાર કર્યો છે. પરંતુ હજુ ઘણાં લોકોને આની ગંભીરતા સમજાણી નથી. જનતા કરફ્યુના દિવસે કેટલાક લોકો સાંજે થાળી ખખડાવવાના બદલે ગરબે ઘૂમવા માંડ્યા હતા. અત્યારે હીરાની ઘંટીઓ બંધ પડતાં સૌરાષ્ટ્રમાં વતન આવેલા સભ્યો લોકડાઉનનો અમલ કરવાના બદલે ડાયરા અને વનભોજન યોજવા માંડ્યા છે. દિલ્હીમાં એક ધાર્મિક આયોજનમાં ૨૦૦૦ લોકો જમા થયા હતા. ધણપ ગામે ક્રિકેટ રમતાં યુવાનોને પોલીસ અટકાવવા ગઈ તો એની ઉપર બેટ વડે હૂમલો કરવામાં આવ્યો. પાન-સિગરેટના ગલ્લા બંધ થતાં તેના વ્યસનીઓ ભારે અકળાઈ ગયા છે. રોજ ફરસાણ ખાનારાઓની શી દશા થઈ હશે તેની ખબર નથી. આવા બધા સમાચારો ભારે ચિંતાનો વિષય છે. આવા કૃત્યોથી રાજ્યની સૂચનાઓનો અનાદર તો થાય છે જ પણ તે માનવીય સંવેદનાનો અભાવ પણ દર્શાવે છે. દિલ્હી અને મોટા શહેરોના ઘર વગરના મજુર ભાઈઓ તેમના કાર્યક્ષેત્રો બંધ પડતાં વતન પાછા ફરવા માંડ્યા છે. લોકડાઉનના કારણે વાહનવ્યવહાર બંધ હોવાથી કેટલાક તો બસો કિલોમીટરથી વધારે લાંબા પંથ પગે ચાલીને કાપવા માંડ્યા છે. તેમના માટે વાહનની પૂરેપૂરી વ્યવસ્થા થઈ શકતી નથી. બીજી બાજુ આમ કરવાથી લોકડાઉનનો અસરકારક અમલ થઈ શકશે નહીં. એટલે હવે રાજ્યોની સરહદો સીલ કરવાના આદેશ કરવામાં આવ્યા છે.

વરસો પહેલાં એક પિકચર આવેલું ''ડરના મના હૈ'', એમાં ચારપાંચ ડરામણી વારતાઓ રજૂ કરવામાં આવી હતી. એક મેગેઝીનમાં '' હસના મના હૈ'' શિર્ષક હેઠળ રમૂજી ટૂચકાઓ આપવામાં આવે છે. રવિવારના ગાંધીનગર સમાચારમાં ભાઈશ્રી અજય ઉપાધ્યાયે '' અથ શ્રી લોકડાઉનસ્ય કથા'' માં કેટલીક અવનવી વાતો કરી હતી. મને તેમાં થોડોક ઉમેરો કરવાનું મન થાય છે.

(૧) જ્યારથી લોકડાઉન શરૂ થયું છે. દેશના તમામ વાહનોના પૈડાં દોડતાં થંભી ગયા છે. વિચારો કે આ એકવીસ દિવસમાં કેટલું બધું પેટ્રોલ-ડીઝલ બળતું અટકશે અને દેશને કેટલી બધી બચત થશે? વધારામાં હવાનું પ્રદુષણ ઘટશે એ તો નફામાં! (૨) આ વાહનોની દોડધામને કારણે કેટલા બધા માણસો અકસ્માતમાં જીવ ગુમાવતા હતા. રોજના કેટલા જીવ આપણે બચાવી રહ્યા છે એની કોરોનાગ્રસ્તોની સાથે કો'ક તો સરખામણી કરો! (૩) પેલા તમાકુ-ગુટકાવાળા આખો દિવસ પાનના ગલ્લે ચીટકી રહેતા હતા તેમને ફરજીયાત ઘરમાં રહેવું પડ્યું છે અને વ્યસનમાં કાપ મૂકવો પડ્યો છે, એ કાંઈ જેવો તેવો ફાયદો નથી. (૪) રોજ ભજિયાં અને ફાફડા ખાવાના શોખીનોની તો માઠી દશા છે. પણ એના લીધે એમની ગૃહિણીઓ કેટલી ખુશ છે તે તો નોંધો. (૫) બાળકોને ભાઈ મઝા પડી ગઈ છે. દાદાદાદી અને મમ્મીપપ્પાને હવે ક્યાંય બહાર જવાનું નથી. એમના લાડપ્યાર ચોવીસે કલાક ફરી કયારે મળવાના હતા ? જો કે એમને માટે ઘરમાં ને ઘરમાં બેસી રહેવાનું થોડુંક તકલીફવાળું ખરું.

(૬) ગળામાં ગરમ પ્રવાહી જવાથી કોરોનાવાઈરસ નાશ પામે છે એવી વાત સાંભળ્યા પછી કેટલાય પતિદેવોએ ચાનો ક્વોટા વધારી દીધો છે. નવાઈની વાત એ છે કે પત્નિઓ પાછી હોંશે હોંશે બનાવીય આપે છે. (૭) દૂરદર્શન ઉપર રામાયણ અને મહાભારત સિરિયલો ફરીથી શરૂ થઈ છે, શક્તિમાન શરૂ થશે એવું કહેવાય છે. એમ કરતાં દૂરદર્શનનો દબદબો જામી ગયો છે. (૮) જેને કદીય યાદ કરતા ન હતા એમની હવે લોકો સામેથી ફોન કરીને ખબર પૂછે છે. આપણનેય કોઈ ખબર પૂછે તો ઘણું સારુ લાગે છે. (૯) રોજેરોજ કમાતા લોકોના કામધંધા બંધ થઈ જવાથી એમને ભારે મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડતો હશે. હવે કેટલીક સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ મેદાનમાં આવી છે. સરકારે પણ ઘણી જાહેરાતઓ કરી છે. તેમ છતાં ઘણાંબધા લોકોને આ સમય કાઢવો ઘણો આકરો પડશે. ખરા દેશભક્તો કોણ છે એની પણ આવા કપરા સમયમાં જ ખબર પડે છે.

(૧૦) પુસ્તકપ્રેમીઓને ભાઈ જલસા જ જલસા થઈ ગયા છે. એમને કોઈ કહેવાનું નથી કે,'' એ ચોપડું મેલો હેઠું ને બજારમાંથી શાક લઈ આવો.'' (૧૧) પુરુષોને હવે ખબર પડી કે ચા અને ખાંડ રસોડામાં કઈ જગ્યાએ મૂકવામાં આવે છે! (૧૨) દાનની સરવાણી વહેવા માંડી છે. રિલાયંસે ૫૦૦ કરોડનું, ટોરેંટોએ ૧૦૦ કરોડ અને એલ એંડ ટીએ ૧૫૦ કરોડ રુ.નું દાન જાહેર કર્યું છે. બાબા રામદેવે ૨૫ કરોડનું અને ટીવીએસએ ૨૫ કરોડનું દાન કર્યું છે. હરિદ્વાર અને ગૌહત્તીના આશ્રમોએ બે હજાર રૂમ કોરોનટાઈલના દરદીઓ માટે ફાળવવાની ઓફર કરી છે. દાનના આંકડાઓ દરદીઓના આંકડાની જેમ જ વધી રહ્યા છે.