ગાંધીનગર સમાચાર

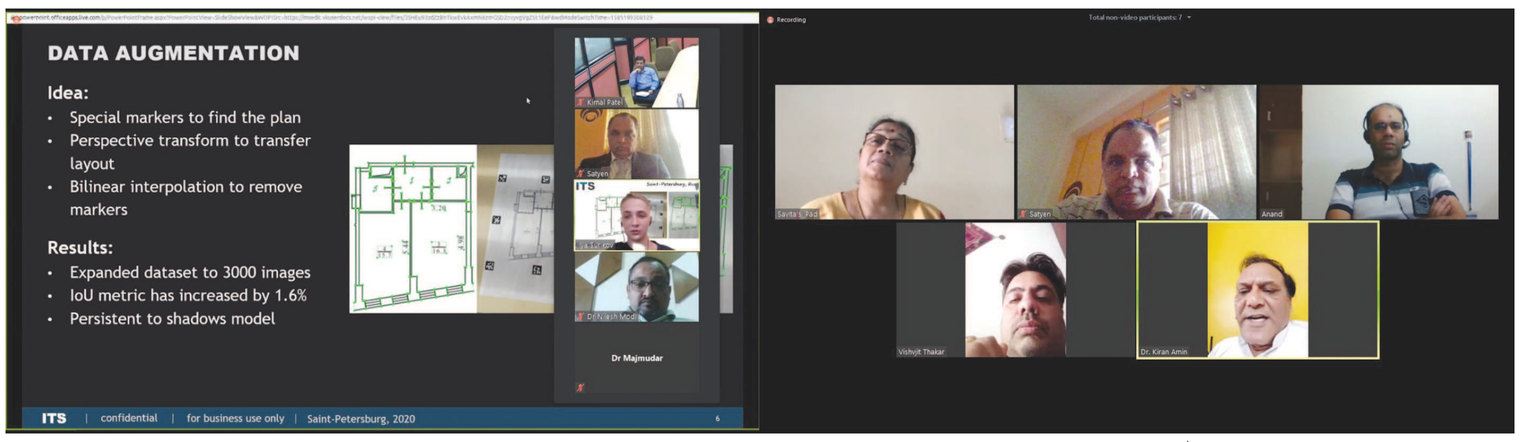
સહજ

કોઈ મહામારી વધુ ટકતી નથી -
એમ આ સંકટ વધુ ટકશે નહિ -
વિશ્વ યુદ્ધો પણ જુઓ આવ્યાં ગયાં -
યુદ્ધ મહાભારતનું કયાં લાંબુ હતું.
આ સ્થિતિ પણ આવી છે એવી જશે -
ને જીવન પાછું હતું એવું થશે !
આપણી ધીરજ જૂઓ જીતી રહી છે.
સંકટોની સહુ ક્ષણો વીતી રહી છે.
મૃત્યુથી બચવાનું સહેલું કેટલું ?
સહુની સાથે ઘરમાં રહેવું જેટલું.
કેટલાં વર્ષે સહજ આવી મળ્યો છે -
ઘરમાં રહેવાનો રૂડો અવસર મળ્યો છે !
ઘરનું એકેએક જણ રક્ષણ તળે છે -
કેવો સહુને વ્હાલનો છાંયો મળે છે !
માનજો કે સ્વાસ્થ્યનું આ એક તપ છે.
માનજો પરિવાર માટેનું આ તપ છે !
કઈ સ્થિતિ સારી છે ?... સુખી હો ઘરમાં રહીને -
કે પછી કોઈ હોસ્પિટલમાં દર્દી થઈને ?
આપણે બચશું ને બચશે સ્વજન ને ઘર
એ પછી ફરજોને દૂનિયામાં જીવનભર.
આ જૂઓ, ઘરમાં જે રહેવાનું મળ્યું છે -
દૂર મહામારીથી રહેવાનું મળ્યું છે !
જાતને મળવાનો આ ઉત્તમ સમય છે.
સહજ પોતાને સમજવાનો સમય છે !
ઘરમાં રહેવાનો સમયને પ્રેમ કરજો !
આ સહજ વાતો બધી અંતરમાં ધરજો !

- માધવ રામાનુજ

દેશમાં સૌપ્રથમ વખત

ગણપત યુનિવર્સિટીએ યોજી વર્ચ્યુઅલ ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સ



ગણપત વિદ્યાનગર, તા. ૨ ગણપત યુનિવર્સિટીના ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ કોમ્પ્યુટર સાયન્સ દ્વારા દેશની સૌપ્રથમ વખત વર્ચ્યુઅલ ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સનું આયોજન કર્યું હતું.

કોમ્પ્યુટરીંગ સાયન્સ, 'કોમ્પ્યુનીકેશન અને સિક્યુરીટી' વિષય ઉપરની આ કોન્ફરન્સ ગઈ તા. ૨૬ અને ૨૭ માર્ચ, ૨૦૨૦ દરમિયાન યોજાઈ હતી. દેશનાં શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે સૌ પ્રથમવાર જ યોજાઈ ગયેલી વર્ચ્યુઅલ ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સના પબ્લિશિંગ પાર્ટનર તરીકે દેશની સુપ્રતિષ્ઠિત સંસ્થા 'સ્પ્રિંગર' જોડાઈ હતી. તે પણ આ કોન્ફરન્સનું એક મહત્ત્વનું જમા પાસું છે.

'કોસમોસ-૨૦૨૦' (Cosmos-2020) નામની આ ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સ આયોજન તો ગણપત યુનિ.ના આંગણે જ થવાનું હતું. પરંતુ કોરોના સામેની લડતના ભાગરુપે દેશની સરકાર જાહેર કરેલી 'લોકબંધી'ને કારણે કોન્ફરન્સ બંધ રાખવાને બદલે 'વર્ચ્યુઅલ' સ્વરુપે યોજવાનું યુનિવર્સિટીએ નક્કી કર્યું હતું.

વેલ્લોરની વીઆઈટી યુનિવર્સિટીના પૂર્વ વાઈર ચાન્સેલર ડૉ. ડીપી કોઠારી, સુખ્યાત વૈજ્ઞાનિક અને હાલ નડિયાદની ધર્મસિંહ દેસાઈ યુનિવર્સિટીના રિસર્ચ એન્ડ ડેવલપમેન્ટ ડિપાર્ટમેન્ટના વડા ડૉ. હિમાશું મજુમદાર તેમજ કર્ણાટકાની નેશનલ ઈન્સ્ટિટયુટ ઓફ ટેકનોલોજીના વિદ્વાન ડૉ. મોહિત પી. તાહલિયાનીએ 'કિ-નોર્ટ સ્પિકર્સ' તરીકે આ કોન્ફરન્સ માટે સેવાઓ આપી કોન્ફરન્સને વધુ સાર્થક બનાવી હતી.

'કોસમોસ-૨૦૨૦'નામની આ દેશની સૌપ્રથમ વર્ચ્યુઅલ ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સમાં ગણપત યુનિ.ના પ્રો. ચાન્સેલર અને ડાયરેકટર જનરલ પ્રો. ડૉ. મહેન્દ્ર શર્મા, પ્રો. વાઈસ ચાન્સેલર અને એક્ઝિ. રજિસ્ટાર ડૉ. અમિત પટેલ, ફેકલ્ટી ઓફ કોમ્પ્યુટર એપ્લિકેશનના ડીન ડૉ. સત્યેન પરીખ સહિત અનેક કોમ્પ્યુ. નિષ્ણાંત વિદ્વાનોએ આ બે દિવસીય વર્ચ્યુઅલ કોન્ફરન્સમાં ઓનલાઈન ભાગ લીધો હતો.

ફેકલ્ટી ઓફ કોમ્પ્યુ. એપ્લિકેશનના ડીન અને ઓવરઓલ ઓર્ગેનાઈઝિંગ ચેર - 'કોસમોસ-૨૦' ડૉ. નિર્ભય ચોબેએ ૨૭મીએ સાંજે આભારવિધિ કરી હતી.

ડાયરેક્ટ ❤ સે

મીઠાશ ન હોય તો
માણસ તો શું
કીડીઓ
પણ નથી આવતી...
સાહેબ...
જિંદગીમાં સુખી થવું
હોય તો...
માણસોને સાચવતા
શીખો...
વાપરતા નહીં...

જન્મદિને વધામણી

જિગર બી પ્રજાપતિ
આસી. એન્જિનીયર, સચિવાલય
મો. ૯૮૨૫૮ ૫૧૦૧૧

ભૂમિ દેવેન્દ્રકુમાર પરમાર
મો. ૯૧૨૩૨ ૧૯૨૩૧

ધોરણ- ૯ થી ૧૨ના વિદ્યાર્થીઓ મુખ્ય વિષયનો અભ્યાસ

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડની 'You Tube' ચેનલમાં ઘરે બેઠા નિહાળી શકશે

ગાંધીનગર, તા. ૨ ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા BISAGના સહયોગથી ધોરણ - ૯ થી ૧૨ના મુખ્ય વિષયોના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો રાજ્યના તજજ્ઞ શિક્ષકો દ્વારા તૈયાર કરાયો છે. જેને BISAG મારફતે 'વંદે ગુજરાત ' ચેનલ નં. ૯ થી ૧૨ પર પ્રસારિત થાય છે. જે DD ફ્રી ડીશ પર નિહાળી શકાય છે. આ ઉપરાંત બોર્ડ દ્વારા લાભાર્થીઓના ઘર સુધી આ કાર્યક્રમનો લાભ મળે તે હેતુથી બોર્ડની You Tube ચેનલ (GSHSEB)માં આ ધોરણોના પ્રકરણ વાર મુખ્ય વિષયોના તજજ્ઞો દ્વારા તૈયાર કરેલ વિષય વસ્તુની સમજ કેળવાય તેવા શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો અપલોડ કરાયા છે. જે વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ નિહાળી શકે છે .

હાલમાં સમગ્ર દેશમાં COVID-19 ના આ સંક્રમણમાં જયારે દેશમાં લોકડાઉન છે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ રાજ્ય સરકારના માસ પ્રોમોશનના નિર્ણય અનુસાર ધોરણ - ૮ના વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ-૯માં,ધોરણ-૯ના વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ-૧૦માં અને ધોરણ -૧૧ના વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ-૧૨માંપ્રવેશ મેળવેલ છે.જેથી તેઓ નવા ધોરણનો ઘરે બેઠા અભ્યાસ કરી શકે તે માટે બોર્ડની You Tube ચેનલ (GSHSEB)માં જઈને મુખ્ય વિષયોમાં પ્રકરણવાર એપિસોડમાં અભિવ્યક્ત કરવામાં આવેલ વિષય વસ્તુનો અભ્યાસ કરી શકશે અને વારંવાર મહાવરો કરી શકશે.

વધુમાં રાજ્ય સરકાર દ્વારા પાઠયપુસ્તક મંડળ દ્વારા તૈયાર કરેલ પાઠ્યપુસ્તકોની સોફ્ટ કોપી પાઠ્યપુસ્તક મંડળની http://gujarat-education.gov.in/TextBook/Textbooks/new-syllabus2020.htm વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ છે. જેનો પણ ઉપયોગ કરીને આ સમય ગાળાનો સદઉપયોગ કરી શકાય તેમ,ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના સચિવશ્રીની યાદીમાં જણાવાયું છે.

દિવ્યપથના બાળકો માટે ઓનલાઇન લર્નિંગ સોલ્યુશન

ગાંધીનગર, તા. ૨ કોરોના રોગચાળો, જે અગ્નિની જેમ ઝડપથી ફેલાય છે, COVID-19 એ બધું જ સ્થગિત કરી દીધું છે. કોરોના રોગ ભારતને તોફાની સ્થિતી તરફ લઈ જાય છે, અને બાળકો ને ઘર ની ચાર દીવાલોમાં બાંધીને મૂકી રાખવા તે પેરન્ટ્સ માટે પણ મુશ્કેલભર્યું બનતું જાય છે તેવા સંજોગોમાં ટેકનોલોજી એ શિક્ષણ તરફ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે તો સોનામાં સુગંધ ભળે તેવું પ્રતિત થાય છે.

મેમનગર સ્થિત દિવ્યપથ શાળાના મેનેજમેન્ટ અને શિક્ષકોએ આ લોકડાઉન દરમિયાન નિષ્ક્રિય રહેનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે ઓનનલાઈન લર્નિંગ સોલ્યુશન પૂરું પાડીને નવીન પ્રયાસ કર્યો છે.

વિદ્યાર્થીઓને પ્રવૃત્તિમય કેવી રીતે રાખવા અને તેમને ભણાવવાનું ચાલુ રાખી તેમને શિક્ષિત કરવાનો વિનમ્ર પ્રયાસ દિવ્યપથ શાળા ના શિક્ષકો છેલ્લા ૮ દિવસથી કરી રહયા છે. શિક્ષકો તમામ વર્ગમાં તમામ વિષયોની વર્કશીટ્સ બનાવી રહ્યા છે. મેનેજમેન્ટ દ્વારા એક એપ્લિકેશન બનાવવામાં આવી છે, જ્યાં આ બધી વર્કશીટ્સ શિક્ષકો દ્વારા અપલોડ કરવામાં આવે છે. આ એપ્લિકેશન દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ વર્ગ-ખંડ અભ્યાસની ગેરહાજરીમાં તેમના વિષયો શીખે છે.

શિક્ષકો દ્વારા ધોરણ ૬ થી ધોરણ ૧૨ સુધી ઓનલાઈન વર્ગો પણ લેવામાં આવી રહ્યા છે, જે વિદ્યાર્થીઓને તેમના વિષયો પ્રત્યેનો દ્રષ્ટિકોણ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. મેનેજમેન્ટના પ્રોત્સાહનથી જ શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને શાળા માટે આ વધારાના પગલા ભરવા માટે પ્રેરિત થયા છે. આવા કપરા સમયમાં શિક્ષકોએ બાળકોને સક્રિય રાખવા બદલ પેરન્ટ્સ દ્વારા શિક્ષકોની પ્રશંસા કરવામાં આવે છે.

ભાજપ દ્વારા જરૂરિયાત વાળા લોકો માટે સેવાયજ્ઞ

ગાંધીનગર ભાજપ ટીમ દ્વારા બપોરે અને સાંજે જરૂરિયાત મંદ ગાંધીનગરની પ્રજાને વૉર્ડમાંથી લિસ્ટ મંગાવી કાર્યકરો દ્વારા બપોરે ભાખરી-શાક અને સાંજે કઢી-ખીચડીનો પ્રસાદ આપી અને સેવાયજ્ઞ ચાલુ કરવામાં આવ્યો આ સિવાય પણ જો કોઈ જરૂરીયાત વાળું આપના ધ્યાને આવે તો ભાજપ મહામંત્રી રુચિરભાઈ ભટ્ટ, કનુભાઈ દેસાઈ, ઉપપ્રમુખ ઉરેન પટેલ અને ગૌરાંગ વ્યાસ તથા મફતભાઈ દેસાઈનો સંપર્ક કરવા જણાવ્યું છે.

લાયન્સ પરિવાર દ્વારા ગરીબોને જીવન જરૂરિયાત ૪૦૦ કીટનું વિતરણ

ગાંધીનગર, તા. ૨ લાયન્સ અને લાયોનેસ કલબ ગાંધીનગર દ્વારા કોવિદ ૧૯ લોકડાઉન દિવસોમાં અસરગ્રસ્ત ગરીબ પરિવાર માટે જીવન જરૂરિયાતની ચીજોની ૪૦૦ કીટ બનાવી રૂબરૂમાં વહેંચણી કરવામાં આવી હતી.આ કીટમાં નીચે મુજબની વસ્તુઓ સામેલ કરી હતી.

(૧) પરીમલ ચોખા - ૪ કીલો, (૨) મગની દાળ - ૧ કીલા, (ફોતરા વાળી) (૩) મગ આખા-૧ કીલો, (૪) ગોળ-૧ કીલો, (૫) ખાંડ-૧ કીલા, (૬) કપાસીયા તેલ - ૧ લીટર બોટલ, (૭) ઘઉંનો લોટ -૫ કીલો બેગ, (૮) મરચું પાવડર-૨૦૦ ગ્રામ, (૯) હળદર પાવડર-૧૦૦ ગ્રામ, (૧૦) મીઠું - ૧ કીલો , (૧૧) હાથ ધોવાનો સાબુ - ૧ નંગ, (૧૨) બટાટા-૧ કીલો, (૧૩) ડુંગળી - ૧ કીલો.

આ કુલ ૬૮૦૦ કિલો વજનની ચીજવસ્તુઓ ગાંધીનગરમાં જરૂરમંદ પરિવારને લાયન્સ પ્રમુખશ્રી રાજ અને લાયોનેસ પ્રમુખશ્રી દક્ષાબેનના નેતૃત્વમાં લાયન્સ પરિવાર ના સભ્યોની હાજરીમાં વિતરણ કરવામાં આવેલ હતું.

'લોક ડાઉન'માં ઓશિયાળા બનીને બેસી રહેવા કરતાં એને 'સુપર ક્વોલિટી ટાઈમ' બનાવી દો

'લોક ડાઉન'ને નવ-દસ દિવસ જ થયાં છે. હજુ અગિયાર દિવસ ચાલશે. કોરોના અને આપણી વચ્ચે જો કોઈ મજબૂત યોદ્ધા હોય તો એ 'લોક ડાઉન' જ છે. ચીનના વુહાન પ્રાન્તમાંથી નીકળેલો કોરોના વાયરસ નામનો દૈત્ય વિશ્વના ૧૯૮ જેટલા દેશોને નિર્દયતાથી ધમરોળી રહ્યો છે. દુનિયાભરના છ લાખ નિર્દોશ લોકો એના પંજામાં આવી ચૂક્યા છે. જેની આરોગ્ય સેવા વિશ્વ સમસ્તમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે એવા અમેરિકા, ઈટાલી અને સ્પેન જેવા સમર્થ રાષ્ટ્રો પણ કોવિડ-૧૯ના ઘુંટણીએ પડી ફાંફાં મારે છે. મોટી વિટંબણા તો એ છે કે, આર્થિક રીતે સંપન્ન રાષ્ટ્રો આર્થિક હિતો સાચવવા કે પછી એની ગંભીરતા ન સમજતા 'લોકડાઉન' કરવાનો નિર્ણય લેવામાં વાર કરી છે. આજે વિશ્વના લગભગ તમામ દેશોના લોકોને ઘરમાં જ રહીને કામ કરવા સલાહ આપવામાં આવે છે. કારખાનાઓના ભીમકાય મશીનો અટકી ગયા છે. વિમાનોની ઘરાઘરાટી, રેલવે અને વાહનોના પૈડાં થભી ગયા છે. આ વાઈરસે માનવીને માનવીથી આઘો કરી દીધો છે. માણસ માણસથી કયારેય આટલો ફફડતો જોવા નથી મળ્યો. સ્પર્શ તો સ્નેહને ફેલાવતો હોય છે પણ આજે આ જ સ્પર્શ જીવલેણ બીમારી ફેલાવવાનો મુખ્ય સ્ત્રોત બનીને વિકરાળ અટ્ટહાસ્ય કરે છે. અત્યારે તો 'સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ' એક માત્ર આનો ઉપાય છે.

ભારતમાં કોરોનાના કાંટા પથરાવાના શરૂ થઈ ગયા છે. આપણે એટલા સદનસીબ છીએ કે, શ્રી નરેન્દ્રભાઈ દામોદરદાસ મોદીના સ્વરૂપે એક દીર્ઘદ્રષ્ટા અને નિર્ણાયક નિડર લીડર વડાપ્રધાનપદે ભારતમાં બિરાજમાન છે. દેશની જનતાના જાનમાલની સુરક્ષા કાજે એમણે રાષ્ટ્રમાં ૨૧ દિવસનું 'લોકડાઉન' જાહેર કરવામાં વિલંબ ન કર્યો. અત્યંત હિંમતભર્યું પગલું એમણે લીધું છે. દેશમાં કોરોના એનો કહેર વર્તાવે એ પહેલાં 'લોકડાઉન'નો અકસીર ઈલાજ એમણે અમલમાં મૂકી દીધો. પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ અને ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રીશ્રીએ રાજ્યવાસીઓ અને દેશવાસીઓ માટે સરકારી તંત્રને ખડે પગે લોકોની સેવા માટે સજ્જ કરી દીધું છે. અનાજ, પાણી, વીજળી વગેરે આવશ્યક ચીજવસ્તુની તકલીફ ન પડે એ માટે જડબેસલાક વ્યવસ્થા કરી દેવામાં આવી છે. પણ સૌથી મોટી વાત તો એ છે કે, દેશવાસીઓએ આ નાજુક અને કપરી સમસ્યામાં સમજદારી દાખવવાની છે.

તબીબો, પેરામેડિકલ સ્ટાફ, પોલીસ, પત્રકારો, વીજળી, પાણી, સફાઈ કાર્યકરો, માહિતી આપનારા વિભાગોના કર્મયોગીઓ રાજ્ય અને દેશના લોકોની સગવડ સાચવવા પોતાના જાનના જોખમે એક ફાઈટરની અદાથી ઘરની બહાર નીકળી રહ્યા છે. લોકોએ ૨૧ દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહી દેશની સેવા કરવાનો આ અવસર ઝડપી લેવાનો છે. સ્પેનના નાગરિકોએ 'લોકડાઉન'ને લાઈટલી લીધું અને સ્પેન ગંભીર સંકટમાં સપડાયું. અમેરિકાએ પણ શરૂઆતમાં આને લાઈટલી લેતા પરિસ્થિતિ વણસી એ નજર સામે છે. આપણે સમજીને સરકારની સુચનાઓનો અક્ષરશઃ અમલ કરવાનો છે.

૨૧-૨૧ દિવસ સુધી ઘરમાં બેસી રહેવું ખૂબ કપરું, આકરું અને અકળાવનારું લાગે. પણ બીજી રીતે જોઈએ તો અંદર (આત્મખોજ) જોવું એ જ સાચો આનંદનો માર્ગ છે. કુરુક્ષેત્રના સમરાંગણમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાર્થને કહે છે કે, તારે બહાર ક્યાં ભટકવાનું છે ? તું તારી અંદર (હૃદય-મન) જ જો ને. એટલે કે પાર્થ તું 'આંતરખોજ' કર. ઓશો વારંવાર કહે છે કે, પરિસ્થિતિથી પલાયનવાદ અપનાવી ભાગવાનું નથી જાગવાનું છે. 'લોકડાઉને' પણ સાડા ત્રણ દાયકાઓથી પરિવારના બંધ કમાડના લોકને ખોલી દીધા છે. પારંપારિક સંયુક્ત કુટુંબની ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારની સુવાસ મહેકાવાનો મોકો સામે ચાલીને આવ્યો છે. પૈસા અને પાવર પાછળ સતત

ઘરની બહાર રહેનારા આપણને પરિવારના પોતાના સભ્યોને નજીકથી જાણવા અને સમજવાનો સમય સાંપડ્યો છે. એક અર્થમાં કહીએ તો, આપણા મન અને શરીરની આંતરિક શક્તિઓના પમરાટને પામી વિસ્તરવાનો અમુલ્ય અવસર મળ્યો છે. કોરોનાના કહેરે આંતર ખોજ માટેનો સમય આપ્યો છે. એને પ્રભુનો આજપર્યંતનો સૌથી મુલ્યવાન પ્રસાદ સમજવો જોઈએ. આ સમયનો રચનાત્મક ઉપયોગ કરી લેવા જેવો છે.

આ મહામારીની અનેક મુશ્કેલીઓ અને દુષ્પપરિણામો તો છે જ પણ 'એવરી ડાર્ક નાઈટ હેઝ ગોલ્ડન ડોન'ની જેમ કેટલાક નોંધવા જેવા સારા પરિણામો પણ ઘેર બેઠા બેઠા વિચારી તો જુઓ. નદીઓના પાણી સ્વચ્છ થઈ રહ્યા છે. મહાનગોરમાં વાયુ પ્રદુષણનું સ્તર છેલ્લા સાડા ત્રણ દાયકામાં ન જોયું હોય એટલું ઘટી રહ્યું છે. પંખીઓના મધુર કલરવ સાંભળવા મળે છે. હવા શુદ્ધ બની રહી છે. આકાશ સ્વચ્છ અને આસમાની થતું જાય છે. પશુ-પંખીઓ નિરાંતે હરતા ફરતા જોવા મળે છે. એ વાત જરૂર છે, માણસો બીમાર થઈ રહ્યા છે. પણ પ્રકૃતિ કરવટ બદલી વધુ શાનદાર થઈ રહી છે. ત્રણ સાડા ત્રણ દાયકા પછી દુનિયાભરના લોકો 'ઘર એ જ સાચું સ્વર્ગ'ની ભારતીય ફિલોસોફી ખરા અર્થમાં સમજી રહ્યા છે. લોકો પોતાની જાતને નિકટથી ઓળખવાના આ અવસરનો આનંદ લેતા થાય તો આ 'લોકડાઉન'ની મુશ્કેલીમાંથી સુવર્ણ પ્રભાત ખીલતા વાર નહીં લાગે. લોકડાઉનના આ દિવસોમાં કેટલાક સહજ અને શાણપણભર્યા પ્રયોગો કરવા જેવા છે.

ઘરની અગાશી અને પરસાળમાં પરમ આનંદ

ક્યારેય તમારા ઘરની અગાશી કે પરસાળમા બેઠા છો ખરા ? અને જો બેઠા હોવ તો છેલ્લે ક્યારે બેઠા હતા જરા યાદ કરી જુઓ. રોજ સવારે અને સાંજે એકાદ-બે કલાક ઘરની અગાશી કે પરસાળના હિંડોળે બેસી સ્વચ્છ નિર્મળ આકાશને એક ટસે નિહાળી જુઓ. ઉડતા પંખીઓ, સુરજના કિરણો, રાત્રે તારાઓને જોઈને કુદરતની આ કમાલને હૃદયમાં ઊંડે સુધી ઊતારવાની કોશિષ કરો. મૌનના અભિષેક સાથે પ્રકૃતિને મનમાં પ્રવેશ આપવાનો આનંદ લૂટી જૂઓ.

રસોડામાં ટપકે આનંદનો રસ

ભલે આખી જિંદગી રસોડામાં જમવા સિવાય એન્ટ્રી ન મારી હોય એવું બને પણ આ દિવસોમાં દર ત્રણેક કલાકે રસોડામાં જઈ પાણી ઉકાળી એમાં ચાની પત્તી અને દૂધ, ખાંડ નાખી ચા બનાવો. પોતે અને પરિવારના બધા સભ્યો સાથે બેસીને ઘુંટડે ઘુંટડે પ્રેમ પામવાનો અને પ્રસરાવવાનો રસ્તો અપનાવી જુઓ.

મોટપણનો ભાર છોડી બાળક બની જાવ

ઘરમાં મોટા અધિકારી કે પ્રબુદ્ધ, શક્તિશાળી, સત્તાધારી બનીને બેસવા કરતા બાળકો સાથે નાના બાળક બનીને સંતાકુકડી, સાપ સીડી, પાના, કેરમ, નાટક નાટક રમી જુઓ. ખોટે ખોટું એમની સાથે મોટે મોટેથી હસો, ગીતો ગાવ, અંતાક્ષરી રમો અને બીજા જુએ તો હસી પડે એવું નાચો પણ ખરા. પછી જુઓ કેવો મસ્ત સમય પસાર થાય છે.

ક્વોલીટી ટાઈમ વીથ ફેમિલી

રોજ સવારે અને સાંજે એકાદ કલાક પરિવારના તમામ સભ્યો સાથે બેસી વર્ષોથી સંબંધોના સાગરમાં રહેલી ઓટને પ્રેમની ભરતીથી તરબતર કરવાનો પ્રયાસ કરવા જેવો છે. આ 'ક્વોલીટી ટાઈમ' છે એને 'સુપર ક્વોલીટી ટાઈમ'માં પરિવર્તિત કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જેવો છે. ટીવી અને એન્ડ્રોઈડનો માત્ર સમાચાર પુરતો મર્યાદીત ઉપયોગ થાય એની કાળજી લેવા જેવી છે.

વૃક્ષોનું નૃત્ય જોયું છે ?

હવાથી નૃત્ય કરતા વૃક્ષના પાન અને ડાળને જોવાનો આનંદ અનેરો હોય છે. ઘરના વરંડામાંથી કે બારીમાંથી આસપાસના વૃક્ષોના આ નૃત્ય દ્વારા પ્રકૃતિના પમરાટને આપણી આંખોના કમાડમાંથી હૃદયની આગોશમાં ભરી લઈએ તો કેવું ?

વાંચન, લેખન અને શ્રવણ

દોડધામવાળી જિંદગીમાં મનગમતા પુસ્તકો ખરીદીને ઘરના કબાટના ખૂણાંમાં મૂક્યા હશે તેને કાઢીને નિરાંતે વાંચવાનો સમય છે. મનગમતું લખવાનો અવસર સાંપડ્યો છે એને ઉજવવાનું ન ચુકીએ. પસંદગીનું સંગીત સાંભળવા રોજ એક સમય સુનિશ્ચિત કરવા જેવો છે. એક દીકરીએ એના પિતાને ફોન ઉપર કહ્યું કે, 'મારી પર્સનલ લાઈબ્રેરીના મારા મનગમતા પુસ્તકો એક પછી એક વાંચવાનો મસ્ત સમય મળી ગયો. હું પાછી કોલેજમાં ભણતી હોઉં એમ લાગે છે.' આ દીકરીની જેમ આપણે પણ પાછા કોલેજ કાળમાં ના જઈ શકી ?

વર્ક ફ્રોમ હોમ વીથ ન્યુ આઈડીયા

આ પરિભાષા આપણા માટે થોડી નવી જરૂર છે. ઘરે બેઠા બેઠા નવા અભિગમ સાથે કામને નવો નિખાર આપી શકાય છે. એક યુવાન મિત્ર એકેડેમિશીયન છે. રોજનો સેંકડો વિદ્યાર્થીઓ સાથે એનો સ્વાભાવિક સંપર્ક રહે. લોકડાઉનમાં એણે નવતર રાહ શીધી કાઢ્યો. એણે ઘરેથી જ એક ઈ-પ્લેટફોર્મ બનાવ્યું. પ્રતિદિન તેના વિદ્યાર્થીઓને ઓનલાઈન કનેક્ટ કર્યા. અત્યારે એનું શૈક્ષણિક કાર્ય પુરપાટ ચાલે છે. એ યુવાન મિત્ર છેલ્લા છ દિવસથી ઘરની બહાર પણ નથી નીકળતો અને એનું કામ પુરજોશમાં ચાલે છે. એવી જ રીતે એક સરકારી અધિકારી મિત્ર એના લેખો લખવાનું અને મેગેઝીનનું કાર્ય ઘરેથી જ કરી રહ્યા છે. ઘરેથી કામ કરવાનો મહાવરો કેળવાય તો 'ક્વોલિટી ટાઈમ' બનતો જાય એમાં બે મત નથી.

હમણાં હમણાંથી ખૂબ પ્રચલીત થયેલું સુત્ર 'સ્ટે હોમ, સ્ટે સેફ' સૌની સલામતી માટેનું બ્રહ્મવાક્ય બની ગયું છે. કોરોનાથી મૃત્યુ દર માત્ર ત્રણથી પાંચ ટકા છે પણ સૌથી મોટી વિટંબણા એ છે કે, કોરોનાનો કોઈ ઉપચાર હાલ પૂરતો તો દુનિયા પાસે નથી. એટલે જ પ્રધાનમંત્રીશ્રીના 'લોકડાઉન'ના નિર્ણયનો સત્યનિષ્ઠાથી અમલ કરવામાં જ આપણા સૌની સલામતી છે.

ધબકાર

'જિંદગી સવારને કો તો જિંદગી પડી હૈ, ચલો વો લમ્હા સવાર લેતે હૈ જહાં જિંદગી ખડી હૈ...' અજ્ઞાત