## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*સરકારી સૂચનામાં ચંચૂપાત કરો ના !*
*આરોગ્યના નિયમોમાં છૂટછાટ કરો ના !*
*કરડી જશે કોરોના, જીવન થશે ઝેર*
*ખોટી હિંમતથી ઝેરનાં પારખાં કરો ના !*

### હાઈકુ

*છે ઘણાં ક્ષેત્રો-*
*બતાવો બહાદુરી-*
*દાન સેવાનાં..*

*લેશે ભીંસમાં*
*ચેપનો અજગર..*
*વતને પણ..*

### ચિંતન

*યદા ચર્મવદાકાશં વેષ્ટયિષ્યન્તિ માનવાઃ ।*
*તદાદેવમવિજ્ઞાય દુઃખસ્યાન્તો ભવિષ્યતિ ॥*

**ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.**

**જ્યારે માણસ આકાશને ચામડાની કે કાપડની જેમ શરીરે લપેટી પહેરી શકશે ત્યારે તે પરમાત્માને જાણ્યા વિના દુઃખોથી પાર થઈ શકશે. અર્થાત્ અમૂર્ત અને વ્યાપક આકાશને કપડાંની જેમ સંકેલવું જેમ અશક્ય છે અને અસંભવ છે તેમ આત્મજ્ઞાન વિના સંસાર સમુદ્રથી પાર થવું અશક્ય અને અસંભવ જ છે.**

**વેદાંતનો સિદ્ધાંત છે કે જ્ઞાન વિના મુક્તિ ન મળે. પરમ સુખ-શાંતિ માટે દિવ્યજ્ઞાન થવું જરૂર છે. માણસ દુઃખોથી છુટકારો મેળવવા અનેક પ્રયત્નો સતત કરતો રહે છે છતાં પણ સંસારની એક પછી એક આપત્તિઓ, ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓથી ઘેરાતો રહે છે. આ બધામાંથી મુક્ત થવા એ ટૂંકા ગાળાના કે પોતાની શક્તિ મુજબના સાચા-ખોટા પ્રયત્નો કરતો જ રહે છે. છતાં સંતોષ-તૃપ્તિ-મુક્તિ મળતી નથી.**

**સાંસારિક સંતાપની આત્યંતિક નિવૃત્તિ પરમ તત્ત્વથી પ્રાપ્તિથી જ થઈ શકે છે. એક અદ્વિતીય, વ્યાપક અને નિત્ય એવા ચેતન તત્વને આત્મ સ્વરૂપે ઓળખવું એ એની પ્રાપ્તિ છે અને સાધક જ્યારે એ રીતે પોતાને પરમાત્માથી અભિન્નરૂપે અનુભવે ત્યારે જ સંસારના તમામ બંધનો - આપત્તિઓથી મુક્ત થઈ શકે.**

### સુવિચાર

- નિંદા સે ગભરાકર અપને લક્ષ્ય કો ન છોડે ક્યોં કિ.. લક્ષ્ય મિલતે હી નિંદા કરનેંવાલોં કી 'રાય' બદલ જાતી હૈ : **- રામદાસ બીશ્ત**
- મૂળ વગરના વૃક્ષ અને વિશ્વાસ વગરનો વ્યવહાર વધુ ટકતા નથી. **- જીવન પાથેય**
- સાદું, સરળ, સંયમી, પવિત્ર જીવન ઈશ્વર પાસે જવાનો સીધો રસ્તો છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- કોઈ કામ કરવાની નીતિ જેટલી સારી હશે એટલી જ ઉન્નતિ થશે. **- ડેનિસ વીટલી**
- સંસ્કાર ખૂટતા જાય છે અને માણસ વાંક જમાનાનો કાઢે છે. **- મોરારિ બાપૂ**
- એક રાજાએ એક ભગતને પૂછ્યું કે 'હું તને ક્યારેય યાદ આવું છું ?' ભગતે કહ્યું 'હા, જ્યારે હું ઈશ્વરને ભૂલી જાઉં છું ત્યારે **- શેખ સાદી**
- આજનું ઔષધ : તલના તેલમાં લીંબુનો રસ મેળવી શરીર પર માલિશ કરવાથી થોડા દિવસમાં ખંજવાળ મટે છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

એક માણસ સંતને મળવા ગયો, તેણે સંતને કહ્યું 'હું પાપી છું, મને ઉપદેશ આપો' સંતે કહ્યું 'જરૂર આપીશ, પણ તે પહેલા એક કામ કર... તને જે તારાથી વધારે પાપી, તુચ્છ અને બેકાર વસ્તુ લાગે તેને મારી પાસે લઈ આવ.

માણસ નીકળ્યો. રસ્તામાં તેને કૂતરો મળ્યો. પણ સંતે કહેલી વાતમાંથી એક પણ ગુણ કૂતરામાં ન હતા. એ કૂતરો વફાદાર હતો અને એના માલિકની રક્ષા માટે જાન આપી દે તેવો હતો. માણસ થોડો આગળ વધ્યો તો એને કાંટાળી ઝાડી દેખાઈ. પણ ખેડૂત એ ઝાડીને ખેતરમાં વાડ તરીકે ઉપયોગ કરવા લઈને જતો હતો. જેથી તેના પાકને પશુઓથી બચાવી શકાય.

હજી આગળ ગયો ત્યાં એને ગાયનું ગોબર જોયું. પણ એ ગોબરને પણ સ્ત્રી સૂકાવીને ઈંધણ તરીકે વાપરતી જોઈ અને તેનું આંગણમાં લીંપણ પણ થયેલું જોયું. આથી તેને થયું કે આ ગોબર પણ એનાથી ગયું ગુજરેલું નથી. અંતે થાકીને તે ફરી સંતને મળવા ગયો. અને કહ્યું 'મહારાજ, મને મારાથી વધારે પાપી, તુચ્છ કે બેકાર વસ્તુ મળી નહિ.

સંતે કહ્યું 'ભાઈ, જ્યાં સુધી આપણે બીજા ગુણ અને અવગુણ જોતા રહીશું ત્યાં સુધી આપણને કોઈના ઉપદેશની જરૂર જ નહિ પડે. આપણે આપણી ભીરતમાં રહેલા ગુણની કદર કરવી જોઈએ.

# ચીની ડ્રેગન દુનિયા માટે શિરદર્દ

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

યુનાઈટેડ નેશન્સે ભારતને કોરોના સામેની વૈશ્વિક લડાઈનું નેતૃત્વ કરનારા દેશ તરીકે બિરદાવ્યું છે. જો કે વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (ડબલ્યુ એચ ઓ) પ્રત્યે અમેરિકાના નકારાત્મક વલણ પછી આ આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠનને એશિયાનાં રાષ્ટ્રો પાસે વિશેષ અપેક્ષા રહે તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ એ પણ સાચું કે અન્ય દેશોની સરખામણીમાં ભારતમાં કોરોનાનો કેર ઘણો મર્યાદિત છે અને સમયસરના લોકડાઉનથી ઘણાં સાનુકૂળ પરિણામો મળી રહ્યાં છે. ભારતે હાઈડ્રોક્સી ક્લોરોક્વીનનો વિશાળ જથ્થો જરૂરિયાત વાળા દેશોને મોકલવવાનું ચાલુ રાખ્યં છે. આ મૂળે મેલેરિયાની દવા કોરોનાવાળા દરદીઓને ખપ લાગી રહી છે, એથી દુનિયા આખી ભારતની અહેસાનમંદ બની રહી છે. બીજી એક એન્ટિ બેકટેરિયલ દવા પણ દિલ્હીની એઈમ્સમાં કોરોના કેસમાં ઉપયોગી જણાયેલ છે. રસી અંગે પણ ભારતના વૈજ્ઞાનિકો વિકસિત દેશો જેટલા જ સક્રિય છે. અમેરિકાના રાષ્ટ્ર પ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ કોરોનાથી થઈ રહેલ કલ્પના બહારનાં મૃત્યુ જોઈ રઘવાયા બની ગયા છે. એમને બીજી ટર્મ મેળવવામાં આ મહામારી અવરોધરૂપ બનવાની છે. શરૂ શરૂમાં ટ્રમ્પ એવું બકી વળેલા કે અમેરિકાને આ સામાન્ય જીવડાની બીક નથી. કોરોનાને ગંભીરતાપૂર્વક નહીં લેવાનો એમના પર સતત આક્ષેપ થઈ રહ્યો છે. ડેમોક્રેટ ગવર્નરો એમને ગાંઠતાં નથી અને પરિસ્થિતિ વણસાવવા માટે એમને જ દોષિત ગણી રહ્યા છે. અમેરિકા સાચા અર્થમાં વિશ્વની શ્રેષ્ઠ લોકશાહી છે, જે ટ્રમ્પ સામેના પત્રકારો અને પ્રજાનાં સંવાદ-વિવાદમાં દૃષ્ટિગોચર થયા વિના રહેતી નથી. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી 'મન કી બાત' કરે છે, કોરોના મુદ્દે પ્રજાને સંબોધે છે, તાળીઓ પડાવે છે અને થાળીઓ વગડાવે છે, દીવા પ્રગટાવી અંધકાર સામે પ્રકાશના વિજયનું શાશ્વત સૂત્ર આપી શકે છે : પરંતુ એક પણ પત્રકાર પરિષદ સંબોધવાનું સાહસ નથી કરતા! અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ નિખાલસપણે એમને જે કંઈ જીભે ચડે છે તે બોલી નાખે છે. એ મોદી જેવા 'સીઝન્ડ' રાજકારણી નથી. છેલ્લે એમણે ચીન પર આડેધડ તોપમારો ચલાવ્યે રાખ્યો છે. અમેરિકન એજન્સીએ શોધી કાઢ્યું છે કે કોરોના વાઈરસ ચીનની લેબોરેટરીમાંથી એક મહિલા કર્મચારીની ભૂલના કારણે લીક થયો હતો. આ થિયરી ઘણા બધાને ગળે ઊતરે એવી છે. વળી ચીને વુહાનમાં મૃત્યુઆંક સુધાર્યો એ પછી ચીન હકીકતમાં ઘણી બાબતોનું અંડર રિપોર્ટિંગ કરાવે છે, એટલું તો નક્કી થઈ જ ચૂક્યું છે. ટ્રમ્પ માને છે કે મૃત્યુના આંક મુદ્દે ચીન અમેરિકા કરતાં અનેકગણું આગળ છે, પરંતુ એ હકીકત છુપાવી રહ્યું છે. અત્યારે તો ચીન એની ખંધી ચાલ ચાલીને યુરોપથી લઈ ભારત સહિતના ઘણા દેશોમાં જંગી મૂડી રોકાણ કરી છવાઈ જવાનો વ્યૂહ અપનાવી રહ્યું છે. ઈટલીને એણે ખીસામાં મૂકી દીધું છે. દુનિયાભરની મોટી ઔદ્યોગિક કંપનીઓમાં ભાગીદારી કરીને કે ખરીદી લઈને ચીન વિશ્વની સૌથી મોટી અર્થવ્યવસ્થા બનવાના લક્ષ્ય સાથે આગળ વધી રહ્યું છે. રાહુલ ગાંધીએ આ મુદ્દે કેન્દ્ર સરકારને ચેતવેલી પણ ખરી. કેન્દ્ર સરકારે મોટાં મૂડી રોકાણો માટે પાડોશી દેશોએ સરકાર મારફત જ આગળ વધવું પડશે એવો સુધારો કરવો પડ્યો છે. અગાઉ મોદી સરકારે ફોરેન ડાયરેક્ટ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ સ્કીમ હેઠળ જે છૂટછાટો આપી હતી એનો ગેરલાભ લેવા ચીન ટાંપીને બેઠું છે. આખરે ચીન એ ચીન છે, જે હવે સૈન્ય યુદ્ધ દ્વારા નહીં પરંતુ આર્થિક સત્તા દ્વારા દુનિયાને ગળી જવા આતુર બની રહ્યું છે.

# લોકડાઉનમાં સોશ્યલ મીડીયાનો સમજપૂર્વક ઉપયોગ

**કાયદો અને કાનૂન**

અશ્વિન ત્રિવેદી

ભારતમાં વોટસઅપની પહોચ ગજબની છે અને એટલે જ ખતરનાક પણ છે. આ એપમાં આવેલા દરેક મેસેજને સાચા માની ફોરવર્ડ કરતા લોકોની સંખ્યા વધારે છે અને એટલે જ આવા લોકો નિર્દોષતાથી ગુનેગારના લીસ્ટમાં આવી જાય છે. હાલમાં કેટલાક ગ્રુપમાં પોતે એડમીન છે તેની માહિતી યુઝર્સને પણ હોતી નથી. અજાણતા બની જતા એડમીનના લીધે પણ ઘણીવાર મુશ્કેલીમાં મુકાય જાય છે. વોટઅપ ની અફવાના કારણે ટોળાએ કરેલ હત્યામાં પરિણામે છે એટલા માટે જ ટીકટોક, વોટસઅપ, ઈન્ટ્રાગ્રામ, ફેસબુક સહિત ૧૬૪ જેટલા વિવિધ સોશ્યલ મીડીયા એકાઉન્ટ બ્લોક કરવાની કાર્યવાહી કરેલ છે.

હાલના સંજોગોમાં દરેક રાજયની પોલીસ વોટસઅપ ગ્રુપમાં ધ્યાન રાખી બેઠી છે એક અફવાના કારણે ભોગવવી પડતી હાલાકી સુરત અને મુંબઈમાં ટોળાશાહિમાં પરિણામી જે દરેકે જોઈ હશે. માત્ર એક અફવાના કારણે દસથી પંદર હજાર લોકોનું ટોળુ ભેગુ થઈ લોકડાઉનના નિયમનો ભંગ કરી આમ જનતાને જોખમમાં મુકિ દીધા અને તંત્ર દોડતું થઈ ગયું.

બાય ડિફોલ્ટ એડમીન બનતા આવા વાંધાજનક સંદેશાઓ અન્યને ફેલાવતા ગ્રુપના સભ્યોને કારણે તમામ એડમીનને જવાબદાર ગણવામાં આવે છે. મધ્યપ્રદેશમાં આવા મેસેજના કારણે એક યુવાનને છ મહિનાની જેલની સજા થઈ છે.

વોટસઅપમાં કોઈપણ વ્યક્તિ ગ્રુપ બનાવી બીજી વ્યક્તિને નંબરના આધારે મેમ્બર બનાવી શકે છે હવે તમે ઈચ્છોતો આવી રીતે મેમ્બર થતા અટકી શકો છો. તમારી પરવાનગી સીવાય અન્ય વ્યક્તિ તમને ગ્રુપના મેમ્બર બનાવી શકતા નથી. તમને ગ્રુપના મેમ્બરના એડમીન બનાવવામાં આવ્યા છે જે જોવાની જાણ કરવામાં આવે છે પરંતુ તમે આ મેસેજ જોવાનું ચુકી જાવતો ગ્રુપમાંની પોસ્ટની જવાબદારી તમારી બને છે.

**આઈપીસીની કલમ ૨૭૦, ૨૭૧ મુજબ ગુન્હો નોંધાય**

પોલીસ અને સરકાર આપણા મેસેજ વાંચે છે. નિશ્ચિત સંકેત આપતા ટીકસ ઉપરાંત વધારાના ટીક જોવા મળે તો તમારો મેસેજ વાંધાજનક તરીકે નોંધાઈ ગયો છે જેની જવાબદારી એડમીન તરીકે તમારી પણ છે જ.

તમે પોતે શરૂ કરેલા ગ્રુપના નામે એડમીન હોવ અને સમજી શકાય પરંતુ વોટસઅપની તકલીફ એ છે કે તેમાં કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાના મોબાઈલમાં રહેલા નંબરને સેવ કરીને તમને ગ્રુપમાં એડ કરી શકે છે અને તમને એડમીન પણ બનાવી શકે છે. આવા ધરાર બનતા એડમીનથી ચેતો અશ્લીલ મેસેજ ફોરવર્ડ કરવા, પોર્ન સાઈડ ડાઉનલોડ કરવી કે ચાઈલ્ડ પોર્ન જોવું એ પણ ગુન્હો બને છે. સાયબર ક્રાઈમ એકટની કલમ ૬૬, ૬૭ મુજબ ગુન્હો નોધી આપની ધરપકડ પોલીસ કરી શકે છે. લોકડાઉનમાં સૌથી વધુ જોવાતી સાઈડ પોર્ન સાઈડ છે. ભારમાં તેના ઉપર સંપૂર્ણ પ્રતિબંધ મુકવો શકય નથી. વોટસઅપ વૈશ્વિક લેવલે ફેલાયેલ છે. તમારા મોબાઈલમાં આવતા સંદેશા ગમે તે દેશમાંથી આવી શકે છે. વોટસઅપ પોતે વ્યક્તિગત ચેટ અને ગ્રુપ ચેટને અલગ બનાવતી નથી.

ગ્રુપમાં કેવા પ્રકારની ચેટ મુકાય છે તે જોવો. અશ્લીલ ચેટ મુકાતી હોય પણ તમે તે ચેટ ઓપન કરતા નથી તો પણ તમારી એટલી જ જવાબદારી બને છે. આવા ગ્રુપમાંથી તાત્કાલીક ડીલીટ થઈ જવામાં જ સમજદારી છે.

વોટસઅપ અસરકારક અને ઉપયોગી છે પણ તેની વિચિત્રતાઓ અને આપણા અવિચારી ઉપયોગથી તે જાખમી બને છે. અન્ય સોશ્યલ પ્લેડફોર્મના આવા જોખમી પાસા પણ આપને કેટલીકવાર ગંભીર મુશ્કેલીમાં મુકી દે છે અને સમાજમાં બદનામી પણ કરાવે છે. કેટલીકવાર સારા ગ્રુપમાં બીભત્સ મેસેજ ભુલામાં જતા રહેતા આખા ગ્રુપને બદનામી સહન કરવી પડે છે અને સમાજમાં આવા વ્યક્તિની બદનામી થાય છે. ગ્રુપમાં મહિલા મીત્રો પણ હોય છે જેમને આવા અશ્લીલ મેસેજ ભુલથી જોવાય જાય છે. પરિણામે આખો સમાજ બદનામ થાય છે.

આપણે સૌએ લોકડાઉન સમયમાં એક શીસ્તબધ્ધ સૈનિકની જેમ આપણા કર્તવ્યનું પાલન કરવું જરૂરી બની છે. સમાજમાં અરાજકતા ના ફેલાય, વૈમનશ્ય ના ફેલાય, લઘુમતી સમાજને દુઃખના થાય તથા જુથ અથડામણો ના થાય તે જોવાનું આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. સાચા ખોટા મેસેજની ખરાઈ કર્યા સીવાય ઘડાઘડ એક ગ્રુપમાંથી બીજા ગ્રુપમાં ફોરવર્ડ કરવો એ ગુન્હો છે. આ મહામારીમાં ભારત મજબુતાઈથી લડવા માટે આગળ વધી રહ્યો છે. અત્યંત નિર્ણાયક તબક્કામાંથી દેશ પસાર થઈ રહ્યો હોય ત્યારે ગુજરાતની સુરક્ષાએ ગુજરાત પોલીસની પ્રાથમીકતા છે.

ગુજરાતમાં જાહેરનામાના ભંગના ૩૨૭૧ ગુન્હા નોંધાયા છે. આઈપીસીની કલમ ૨૬૯, ૨૭૦, ૨૭૧ના ૧૧૮૫ જેટલા ગુન્હા એપ્રીલના પ્રથમ અઠવાડીયામા જ

**અનુસંધાન પાના નં ૭ પર**

# ... નથી ગમતું ઘણું, પણ કૈંક તો એવું ગમે છે - બસ, એને કારણે આ ધરતીમાં રે'વું ગમે છે!

**WhatsApp ઓફ ધી વીક**

નેહલ ગઢવી

**તેજસ્વી માનવીએ દુઃખ તો પોતાની શક્તિની મર્યાદાનું હોય છે. લોકો પોતાની શક્તિની કદર નથી કરતા, એ વાતનો રંજ તેને નથી થતો.**

**- કન્ફ્યૂશિયસ.**

આજના સમયમાં પોતાનો પ્રચાર, પોતાની 'જાત'નું જ માર્કેટિંગ કરવું એ એક સહજ બાબત બની ગઈ છે. વિશ્વ આખુંયે જયારે એક મહામારીનો સામનો કરી રહ્યું છે ત્યારે પણ કંઈ સાંભળવા અને સમજવાવાળો વર્ગ ઓછો અને પોતાના 'જ્ઞાન'નો પ્રચાર કરનારા વર્ગ બહોળો છે. મહામારી કે રોગનો ભોગ બન્યા છે તેઓ તેમજ તેમના પરિવારજનો તો તકલીફમાં છે જ પણ જે ઘરે રહીને સ્વસ્થ રહી શકે તેમ છે તે પણ શું માનસિક રીતે સ્વસ્થ અને સંતુલિત રહી શકે છે ખરા ? આપણી આ પૃથ્વીની આજની આ પરિસ્થિતિ માટે વત્તા-ઓછા અંશે આપણે જ જવાબદાર છીએ એ વાતને આપણે પોતે પણ નકારી ન જ શકીએ. ચિનુભાઈ શાહ 'સ્વસ્થ માનવ' નામના માસિકમાં નોંધે છે કે,

'આનંદની આરાધના અમુક મર્યાદા વટાવી જાય ત્યારે આનંદ શોકમાં પરિણમતો હોય છે. સમાજની દૃષ્ટિએ મર્યાદામાં રહીને, એટલે કે અન્યના સુખને હાનિ પહોંચાડ્યા સિવાય, માણસ જે આનંદ ભોગવી શકે તે ઈષ્ટ છે.'

આજે જયારે ઘરના નાના-મોટા કામ આપણે સૌ જાતે કરી રહ્યા છીએ ત્યારે એ કામનું સાચું મહત્વ આપણે સમજી શકયા છીએ. તેમ જ આપણું આ શરીર પણ અચાનક આવી પડેલા આ નવા કામકાજને કરવા સક્ષમ બનવામાં આપણને સરકાર આપી જ રહ્યું છે. આપણું આ શરીર એ આપણા હાથમાં રહેલું એક શસ્ત્ર છે. એક એવું સાધન છે કે જેનો આપણે જેવો ઉપયોગ કરવા ધારીએ તેવો થાય. શરીર કેળવાઈ જાય ત્યારે કેવું એકધારું કામ આપે છે ! શ્રી રવિશંકર વ્યાસ નોંધે છે તેમ, 'હકીકત એ છે કે શરીર તો રાક્ષસ છે. કહો તે કામ કરી આપે. પણ એની ચોટલી તમારા હાથમાં હોવી જોઈએ.' આજે આપણે સૌ સાથે મળીને ઘરના કામો કરી રહ્યા છીએ ત્યારે આપણને પોતાના શરીરની ક્ષમતા પર અચરજ થાય છે !

આપણા દાદી-નાની હંમેશા કહેતા કે માણસનું કામ વહાલું છે, માણસનું 'ચામ' નહિ ! અને આપણને સોંપાયેલું કામ ચીવટ, કાળજી અને ખંતપૂર્વક કરવામાં આવે તો એ વધુ વહાલું લાગે છે. આપણે આજ સુધી ઘરમાં રહેતી અને સ્નેહપૂર્વક આપણા માટે કામ કરતી 'મા' કે 'પત્ની' ના કામને જોયાં છતાં અવગણ્યું છે. કારણ કે આજ સુધી તેમના આ કામને આપણે સામે જ હોવા છતાં વખાણી નહોતા શકયા. આજે અચાનક આવી પડેલા આ સમયને ઘરની 'સ્ત્રી' ને ઓળખવામાં વીતાવીશું તો તેને અને આપણને બંનેને સારું લાગશે.

તમને યાદ છે, કેટલા દિવસથી તમે પત્ની સાથે બેસીન સાંજની ચા પી શકો છો ? તમને ખ્યાલ છે કે આ લોકડાઉનમાં તમને તમારી 'મા'ની આંખમાં આંખ પરોવીને જોવાની ફુરસદની પળ મળી છે ? પત્ની અને મા બંને એટલા નજીક હતા કે તેને જોવાનું, અનુભવવાનું જ ભૂલાઈ ગયેલું ! પત્ની મરી જાય ત્યારે છેક અહેસાસ થાય કે એ હતી.એના બદલે આજે સમય મળ્યો છે, તક મળી છે તો તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કેમ ન કરવો ? પત્નીને પણ ફરિયાદ હતી કે, પતિને સમય નથી. પતિ ન રહે ત્યારે લાગે કે જીવનની ભાગદોડમાં તેની સાથે બેસીને પરિચય કેળવવાનો સમય પણ ન રહ્યો ! આજે કુદરતે એ અવસર આપણને અજાણતાં જ અપાવ્યો છે. તો તેને શા માટે ભરપૂર ન માણીએ ?

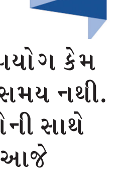
આપણી ફરિયાદો અસંખ્ય છે. સરકાર સામે, સમાજ સામે, કુટુંબજીવન સામે ફરિયાદનું એક લાંબુ લિસ્ટ છે. આપણી પાસે! સારો સમાજ, સારું કુટુંબ, સારું લગ્નજીવન એ કોઈ મૉલ કે સુપર માર્કેટમાં વેચાતું ન મળે. એ બધું જ આપણે જાતે કરવું પડે, દરરોજ અને જીવનની પ્રત્યેક પળે એનું ઘડતર, જતન, ચણતર કરવું પડે. જીવનના આ બગીચાને ખીલવવા માટે બીજાના અવગુણોને નિંદણરુપે અવગણીને તેમના ગુણની પ્રશંસાના જળને છંટકારતા જવું પડે. તો આવો, આ સંકટની પળને સંવેદના અને સહકારથી સજાવીએ.

**Last Seen :**

... નથી ગમતું ઘણું, પણ કૈંક તો એવું ગમે છે -
બસ, એને કારણે આ ધરતીમાં રે'વું ગમે છે!
છે ચારે કોર માનવ-સરજી નકરી મુશ્કિલાતો,
પરંતુ કૈંક છે જેથી એ સૌ સહેવું ગમે છે!...
- કરસનદાસ માણેક
('મધ્યાહન' પુસ્તક)

- nehalgadhavi101@gmail.com

# કોરોનાનો સફાયો



**તન દુરસ્તી**

મહેન્દ્ર ગજ્જર

અત્યારે કોઈ પણ મીડિયાને વાચો કે જુઓ તો બધામાં કોરોના વાઈરસના દર્શન થાય. આટલા લોકો ને સંક્રમણ થયું , આટલા શહીદ થયા, આટલા સજા થયા અને આટલા હોસ્પિટલ માં વેન્ટીલેટર પર છે. સમગ્ર વિશ્વમાં હાહાકાર છે, આ બધી વાતો થી તો આપડે પરીચીત જ છે. કોઈ પણ છાપું ખોલો તો પહેલા પાના થી છેલા પાના સુધી એકજ સમાચાર મળે છે. તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે આપડે ચંદ્ર પર જનારા, મંગલ પર જનારા ને જે નરી આંખે નથી દેખાતા એવા વાઈરસ એ હેરાન પરેશાન શબ્દ ખોટો લાગે એવી માનસિક શારીરિક અને આર્થિક રીતે પાયમાલ કરીને મૂકી દીધા છે. તમને એવું નથી લાગતું કે કુદરત આટલી ખરાબ ના હોઈ શકે. કદાચ માણસ જ માણસ નો દુશ્મન બન્યો હોય એવું લાગે છે ? એટલે કે મારો ઈશારો હું ખોટો પણ હોઈ શકુ. અથવા તો સાવ ખોટો હોઈ શકુ. શું આ બાયો વેપન તો નથી ને? એક મહાસત્તા બીજી મહાસત્તા ને પછાડવા તો પ્રયત્ન નથી કરી રહી ને? ભલે કરતી પણ આપડા જેવા નિર્દોષ માણસો નો શો વાંક ? કોવિદ-૧૯ વાઈરસ એવી રીતે બન્યો છે કે બનાવામાં આવ્યો છે તેની ખબરજ નથી પડતી. જેમ કે આ વાઈરસ કોવિદ-૧૯ ટેમ્પરેચર ૪ ડીગ્રી એ ૧૪ દિવસ સુધી જીવી શકે છે. ૨૨ ડીગ્રી તાપમાને પણ ૧૪ દિવસ સુધી વાઈરસ પોતાનું જીવન જીવી શકે છે, પણ માનવ શરીર ની બહાર ૩૭ ડીગ્રી તાપમાને માત્ર ૨ દિવસ જ જીવી શકે છે. જયારે ૫૬ ડીગ્રી તાપમાને ૩૦ મીનિત સુધી જીવી શકે છે. જયારે ૭૦ ડીગ્રી તાપમાને ૫ મિનીટ જીવી શકે છે. એનો અર્થ એ થાય કે આપડા કપડા ૬૦ ડીગ્રી એ ૩૦ મીનિત સુધી ધોવા જોવે, અથવા ઉકળતા પાણી માં લગભગ ૧૦ થી ૧૫ મીનિત રાખવાથી કોરોના વાઈરસથી મુક્તિ મળે છે.

હવે પ્રશના એવા ઉભા થાય કે મનુષ્ય ના જીવન ને લાગે વળગે છે તેવી બીજી વસ્તુ માં કોવિદ-૧૯ વાઈરસ ક્યાં સુધી જીવી શકે છે? કોઈ પણ પેપર ઉપર કોવિદ-૧૯ વાઈરસ ક્યાં સુધી જીવી શકે? તો એનો જવાબ છે કે ૩ કલાક સુધી કોવિદ-૧૯ વાઈરસ જીવી શકે છે . હવે લાકડાની સપાટી અને કપડા ઉપર કોવિદ-૧૯ વાઈરસ કેટલા દિવસ સુથી જીવી શકે? એનો જવાબ છે ૨ દિવસ સુધી એટલે ૪૮ કલાક સુધી કોવિદ-૧૯ વાઈરસ જીવી શકે છે. હવે આગત્યનો પ્રશ્ન કાચ ઉપર કેટલો સમય કોવિદ-૧૯ વાઈરસ જીવી શકે? તો ૪૮ કલ્લાક એટલે કે ૨ દિવસ. હવે ખુબજ અગત્યની વાત આવે છે પ્લાસ્ટિક અને સ્ટેનલેસસ્ટીલની ઉપર બહુજ દયાન રાખવા જેવું છે, કોરોના પોઝીટીવ દર્દી જો આ સપાટી પર ટચ કરે તો એની અસર ૭ દિવસ સુધી રહે છે એટલે કે એ સપાટી ને કોઈ ૭ દિવસ માં અડકે તો એને કોરોના થાય શકે છે.

હવે ખુબજ અગત્યની વાત , આત્યારે બધાજ પોતાના મો પર માસ્ક લગાડી ને ફરે છે, અથવા તો એ ફરજીયાત છે નહિ તો ૫૦૦૦ ચુકવવા પડે, જાણી ને નવાઈ લાગશે કે કોવિદ-૧૯ વાઈરસ સાત દિવસ સુધી માસ્ક ની સપાટી પર જીવતા હોય છે, માટે માસ્કને ફરી યુસ કરવો યોગ્ય નથી. તો શું કરવું જોવે?

દરોજ ૬ કલાક વાપર્યા પછી નવો માસ્ક લેવો જોવે અથવા તો કાપડનો માસ્ક પહેરવો જે ૬ કલાકે ધોઈ ને ફરી વાપરી શકાય.

કોવિદ-૧૯ વાઈરસ મારવા માટે બજાર માં ઘણા પ્રવાહી મળે છે જેમાં સસ્તું ને સારું જેનાથી ૫ મિનીટ માં કોવિદ-૧૯ વાઈરસ ની એકટીવીટી નાશ પામે છે. પહેલું ઘરમાંજ વપરાતો બ્લીચ પાવડર (૧ : ૪૯ એટલે કે એક ભાગ બ્લીચ પાવડર ને ૪૯ ભાગ પાણી ) બોલો કીમત કેટલી થાય ? હવે છેતરતા નહિ. અને ૧ : ૯૯ પણ બનાવી શકાય જેમાં તમારે ૧૫ મિનીટ સુધી સપાટી પર રાખવું પડશે . ઈથેનોલ ૭૦% અથવા આલ્કોહોલ ૭૦% ૫ મિનીટ રાખવાથી કોવિદ-૧૯ વાઈરસ નાબુદ થાય છે. આયોડીન ૭.૫% પણ વાપરી શકાય. સોડીયમહઈપોકલોરાઈડ પણ વાપરી શકાય. દવાખાના માં બધી જગ્યા પર સોડીયમહઈપોકલોરાઈડ જ વપરાય છે. હવે આ બધા સિવાય લાઈફ બોય અથવા તો ડેટોલ

સાબુથી લગભગ ૧ મિનિટ સુધી હાથ સાફ કરવાથી વાઈરસ મુક્ત થઈ શકાય છે.

- shraddhablood@gmail.com