સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

કહે ગ્રાફ આંકડાનો, ચેપનો હજુ ખતરો છે !
કે પછી મુદ્દત વધારવા તંત્રને પેંતરો છે ?
નેતરાં બાંધીને પગે, આપે છે છૂટ ચાલવાની -
લ્યો ! થયું નથી પૂરું ગીત, આ તો એક અંતરો છે...

હાઈકુ

હારી ન જાવ !
બંધન કે બચાવ -
છે સૌને માટે...

વ્યથા ગહન
હસતે કે રડતે -
કરો સહન...

ચિંતન

શૈલો યથૈકધનો વાતેન ન સમીર્યતે ।
એવં નિન્દાપ્રશંસાસુ પણ્ડિતો ન સમીર્યતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'ધમ્મપદ'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

જેમ અતિ કઠણ પર્વત પવનથી વિચલિત થતો નથી. તેમ પંડિત-વિવેકી મનુષ્ય નિન્દા કે સ્તુતિથી વિચલિત થતો નથી.

જે વ્યક્તિ પર્વત જેવો મક્કમ હોય તે નાની નાની બાબતોથી વિચલિત થતો નથી ડગુમગુ થતો નથી પોતાના નિર્ણયો બદલી નાખતો નથી મુશ્કેલી તો આવે ને જાય પણ પંડિત - વિવેકી - જ્ઞાની સમજુ વ્યક્તિ મક્કમ રહી સામનો કરે છે.

સુવિચાર

- સત્યથી દુઃખ પડે તો પણ કયારેક સત્ય છોડો નહીં, અસત્યથી લાભ થાય તો પણ સત્યનો અનાદર ન કરો - **હઝરત મહંમદ પયગંબર**
- બહુ બધુ જાણવા કરતાં થોડું જાણીને પણ આચરણમાં મૂકવું, આચરણ વિનાનું ઉચ્ચારણ શા કામનું ? - **ફૂલછાબ**
- બડા ગહરા તાલ્લુક હૈ સિયાસત સે તબાહી કા... કોઈ ભી શહર જલતા હૈ તો દિલ્હી મુસ્કુરાતી હૈ - **મુન્નવર રાણા**
- પરમાત્મા વિશ્વાતિત પણ છે અને વિશ્વમય પણ છે - **વિનોબા ભાવે**
- જેને જ્ઞાન આચરણમાં મૂક્યું તેણે ભગવાનને મૂર્તિમંત કર્યા - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સ્વર્ગમાં કોઈ હાસ્ય નથી - **માર્ક ટ્વેન**
- આજનું ઔષધ : ખંજવાળ વાળા ભાગ પર હળવે હાથે લગાડવાથી તરત રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

હર્બ બ્રુક્સ. શાળા તથા કૉલેજમાં હોકીના સફળ ખેલાડી હતા. ૧૯૬૦માં ઓલિમ્પિક રમતમાં તેમનું રમવાનું નક્કી જ હતું. પરંતુ કોઈ કારણસર તેમને ટીમમાં ન લીધા. બ્રુક્સને ખૂબ દુઃખ થયું. એ ઓલિમ્પિકમાં હોકીની ટીમનો સુવર્ણ ચંદ્રક અમેરિકન ટીમને મળ્યો. આ ઈતિહાસની ઘટનામાં તો પોતે ટીમમાં સામેલ ન હતા. આ વસવસો બાજુ પર મૂકી તેમણે કોચને કહ્યું, સર, મને ટીમમાંથી કાઢી મૂકવાનો નિર્ણય યોગ્ય હતો. આપણે સુવર્ણચંદ્રક જીતી ગયા.' કોચે આ સાંભળી વિચલિત થયા. બીજી બાજુ બ્રુક્સ આ અણગમો ભૂલીને સતત પ્રેક્ટિસ કરતા રહ્યા. ૧૯૬૪ અને ૧૯૬૮ની ઓલિમ્પિકમાં તેમને રમવાની તક મળી. ખેલાડી તરીકે રિયાટર થયા બાદ પણ તેમને હોકી ટીમના કોચ બનાવવામાં આવ્યા. એ સમયમાં ૧૯૮૦ તેઓ ઓલિમ્પિકમાં સાધારણ હોકીની ટીમ તરીકે સ્પર્ધામાં ઉતર્યા હતા. એ દિવસોમાં. રશિયન ટીમ, સૌથી મજબૂત ગણાતી હતી. તેમ છતાં બ્રુક્સની, મહેનતની, પ્રેરણા અને તેમને ટીમને કરાવેલી સખત મહેનતના પરિણામ રુપે અમેરિકાએ સેમીફાઈનલમાં રશિયાને હરાવ્યું અને ફાઈનલમાં ફિનલેન્ડને હરાવીને સુવર્ણચંદ્રક જીતી બતાવ્યો. અમેરિકન ટીમના કપ્તાન બનાર્ડ એલોનને પત્રકારે આવી અણધારી જીત વિશે પૂછ્યું ત્યારે બર્નાર્ડએ જવાબમાં કહ્યું 'અમારા કોચે હર્બ બ્રુક્સે અમને શીખવ્યું છે કે સફલતા વિશે બીજાનું પુસ્તક વાંચવાને બદલે ખુદનું પુસ્તક ખુદ લખો. સૌ સંગાત સંગઠનમાં રહો. અને જો અન્ય લોકોએ મેળવેલી સફળથા પર તાળી વગાડવાનું આવડી જાય તો દુનિયાની કોઈ તાકાત તમને સફળ થતા રોકી નહીં શકે.'

કોરોના લડત નિર્ણાયક તબક્કે પહોંચી છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોરોના સંક્રમણને કારણે આખી દુનિયા સ્થગિત થઈ ગઈ હોય એવો માહોલ સરજાયો છે. કોઈ દેશ એની અસરથી મુક્ત નથી. પરંતુ જે વહેલા જાગ્યા તે એના સર્કજામંથી વહેલા બહાર પણ આવ્યા છે. તાઈવાન એનું ઝળહળતું ઉદાહરણ છે. આપણા દેશમાં કોરોના સામેની સૌથી અસરકારક લડત કેરળના શાસકે આપી છે. વિદેશોમાં દક્ષિણ કોરિયા, જાપાન વગેરે દશોએ ઘણા વધારે સમૃદ્ધ અને મેડિકલ સુવિધાઓ ધરાવતા દેશો કરતાં વધુ અસરકારક લડત આપી છે. ભારતને સૂર્યની ગરમીનો લાભ મળ્યો છે એટલે અન્ય દેશોની સરખામણીમાં અહીં કેસ ઓછા થયા છે અને મરણાંક પણ નીચો રહ્યો છે. દરેક રાજય ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં કોરોના પ્રભાવિત થયું હોવા છતાં આરોગ્યમંત્રી હર્ષવર્ધન કહે છે એમ છેલ્લા એક મહિના દરમિયાન સત્તર જિલ્લાઓમાં એક પણ પોઝિટિવ કેસ મળ્યો નથી. આમ છતાં બધું રામભરોસે મૂકીને ચાલી શકાય એમ નથી. દેશમાં કોરોના સંક્રમિતોની સંખ્યા એકત્રીસ હજારે પહોંચી ચૂકી છે, મૃત્યુઆંક એક હજાર પાર કરી ચૂક્યો છે. લોકડાઉન લંબાવવાની નીતિ ખુદ કેન્દ્ર સરકારને વહેવારુ લાગતી નથી કારણ કે એથી અસંખ્ય માણસોની રોજીરોટીની સમસ્યા ઊભી થઈ છે. આથી આંશિક રીતે કેટલાક ઉપક્રમોમાં નિયમો પાળીને કામ કરવાની છૂટ અપાઈ છે. જો કે એમ છતાં 'હોટ સ્પોટ' ગણાતા વિસ્તારોમાં તો લોકડાઉનની સ્થિતિ જ રાખવી પડે એમ છે. કેન્દ્ર સરકારે ઘણા નિર્ણયો રાજય સરકારો પણ છોડ્યા છે. આથી પંજાબ સરકારે પોતાના વિસ્તારમાં પ્રવેશતા બીજા પ્રદેશના લોકોને ૨૧ દિવસ કવોરન્ટાઈન કરવાનો નિર્ણય કર્યો છે તો વળી હરિયાણા સરકારે દિલ્હી સાથેની બોર્ડર સીલ કરી છે. નાગાલેન્ડ સરકારે ઈંધણ પણ કોવિદ-૧૯ ટેક્સ (સેસ) લગાડ્યો છે. ૩૧મે થી દેશમાં દરરોજ એક લાખ ટેસ્ટ કરવોનો લક્ષ્યાંક નક્કી થયો છે. દેશ આખો કોરોના સામે લડત આપવામાં ખભેખભા મિલાવી કામ કરી રહ્યો છે અને વિજય નક્કી જ છે. જેટલા ઓછા ભોગ લેવાય તેટલો લાભ છે. પરંતુ યુદ્ધમાં ખુવારી તો અનિવાર્ય હોય છે. આજે જયારે પ્લાઝમા સારવાર પણ બિનઅસરકારક અને કયારેક જોખમી સાબિત થતી લાગે ત્યારે કોરોના સામેનો એક માત્ર ઉપાય એની અસરકારક રસી શોધવાનો જ રહે છે. આ દિશામાં દરેક દેશ પોતપોતાની રીતે સક્રિય છે. લોકડાઉનને કારણે થનાર આર્થિક હાનિ લાંબા ગાળે ભરપાઈ થઈ શકશે, કારણ કે જે રોજગાર આપનાર ઉપક્રમો છે તે યથાવત રહેવાના છે; કામ કરનારો વર્ગ પણ ઉપલબ્ધ રહેવાનો છે. ધરતીકંપ, સુનામી વગેરેમાં આવી 'વી' શેપ રિકવરી નથી આવી શકતી. વળી, આર્થિક અધોગતિમાં ગામ ભેગું ઘર મળી રહ્યું હોય એવી સ્થિતિ છે. અમેરિકા જેવી મહાસત્તા પાયમાલ થઈ ગઈ છે. ચીન એક જ એવો દેશ છે જે એની ઈકોનોમીને અકબંધ રાખી શક્યો છે. બની શકે કે જેમ ઘણા બધાને શંકા છે એમ ચીનનો જ આ 'બાયોલોજિકલ વૉર' નો વ્યૂહ હોય. એવું જ હશે તો કોરોના સંકટ પછીનો સમય કદાચ ચીન સામે આખી દુનિયા એક મંચ પર આવે એવી પરિસ્થિતિ પણ સરજી શકે.

સમય, પ્રકૃતિ અને ધીરજ એ ત્રણેય મહાન ચિકિત્સકો છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

બહારે બધુંયે બંધ છે.
ચાલને ભીતર જઈએ !
લોકોને બહુ મળ્યા હવે,
થોડું ખુદને સાથે રહીએ !
બેસી ઘરમાં પલાંઠીવાળી,
સૌને ધ્યાન દઈ સાંભળીએ !
હતી ખબર પણ કર્યું નહિ,
હવે વાયરસનું કહ્યું કરીએ !
હતું કેટલું ગુમાન જ્ઞાનનું,
હવે ફરી પ્રકૃતિથી ડરીએ!

● ● ●

મહાકાલ કોરોના છદ્મવેશે માનવજાતને ગ્રસી રહ્યો છે!! આ છૂપા શત્રુનો વડગાડ ક્યાંથી અને કયારે લાગી જાય એ કહેવાય નહિ... માટે હરતાં-ફરતાં સતર્ક સજાગ રહેવું જરૂરી છે. એક વાત સ્વીકાર્ય છે કે જયારે દુશ્મન છૂપો હોય ત્યારે સંતાઈ રહેવામાં ભલાઈ છે. છેલ્લા કેટલા દિવસો પછી આ સત્ય માનવજાતને મોડે મોડે પણ સમજાયું હોય એમ લાગે છે. ભગવાન ભરોસે જીવતર ખેંચી કાઢનારાઓને પણ પોતાની કેટલીક જવાબદારીઓ છે, એ સ્વીકારતા થયા છે.... હવેના સમયે ઉઘાડી આંખ સભાનતાથી જીવવાની ટેવ પાડવી પડશે... આ સમયનો તકાદો...

દોસ્તો, અકલ્પનીય-અવિસ્મરમીય એવી લોકડાઉનની ગતિવિધિએ માનવજાતને જીવનવિષયક ચિંતન કરતી કરી દીધી... રાજયસત્તાનું પાણી પણ મપાઈ ગયું. બેદરકારી કે ગફલતપણાંનાં પરિણામો કેવા હોય એ દુનિયાએ જોઈ લીધું.... આપણા દેશની દિશા દૃષ્ટિ અને પારદર્શિતા વિશ્વ ચોકમાં પોંખાઈ... હમણાં જ ધનકુબેર બીલગેટ્સે આપણા લોકનાયક મોદીજીના વખાણ કર્યા ને 'નંબર વન' ની મહોર મારી.

મિત્રો, આપણો દેશ કયારેક અર્થપ્રધાન ઘલેછાને સ્વીકારી નથી.... આ દેશની માટી નર્યા ભાવપ્રધાન સત્યથી ભરી ભરી છે... 'સર્વ જન હિતાય... સર્વજન સુખાય...' ને વરેલી ભારતીયતાએ વિશ્વને પોતાની ઓળખ આપી... આ કપરા કાળમાં માનવનાં સ્વહિતની સાથે પરહિતનાં રુડાં કામો સમાજમાં મહેંકવા લાગ્યા... અનેક વ્યક્તિઓએ યથેચ્છ દાનની સરવાણી વહાવી સમાજના જરૂરિયાતમંદોને સદ્‌ભાવનાની હૂંફ પૂરી પાડી એનાં અસંખ્ય જવલંત દૃષ્ટાંતો સમાજમાં જોવા મળ્યા. કપરા કાળના અંધકારમાં રિબાતા માનવોને સદ્‌ભાવનાનો પ્રકાર પૂરો પાડનાર સૌ કોઈ અભિનંદનને પાત્ર છે !!!

મિત્રો, ભૂમધ્ય સમુદ્રમાં આવેલા ક્રીટ ટાપુના એક નાનકડા ગામડામાંથી બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે નાઝીઓના જુલમથી બચીને અમેરિકા આવીન વસેલા અને પોતાની રીતે વિશિષ્ટ અને સુખી જીવન જીવતા ડૉ. પાપાડોરોસને રોબર્ટ કુલહેમે પૂછ્યું, ડૉ. પાપાડોરોસ જીવનનો અર્થ શું ?

ડૉ. પાપાડોરોસે પોતાના પાકીટમાંથી એક નાનકડા શિક્કા જેવડો અરીસો કાઢીને બતાવ્યો અને કહ્યું, 'બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે હું જયારે નાનકડો છોકરો હતો. ત્યારે રસ્તા પરથી આ ટુકડો મને મળ્યો હતો. તરત જ મેં એનાથી રમવાનું શરૂ કર્યું હતું. એને તડકામાં રાખીને સૂર્યના પ્રકાશને અંધારી જગ્યાઓમાં ફેંકવાનું શરૂ કર્યું હતું. સૂર્યનું અજવાળું જયાં પહોંચી ન શકે એવા અંધારા, અગોચર ખૂણાઓને આ અરીસાના ટૂકડાથી પ્રકાશ ફેંકીને અજવાળામાં મને અનહદ આનંદ મળતો હતો.

હું મોટો થયો ત્યારે મારી એ રમતનો મને જુદો જ અર્થ સમજાયો. હું પોતે જાણે કોઈક મોટા અરીસાનો ટુકડો હતો. એ મોટો અરીસો કેવો હશે. એની મને ખબર નહોતી. પણ એના એક ટુકડા તરીકે મારું કાર્ય હું જાણી શક્યો હતો. મારું કામ અંધારી, અગોચર જગ્યાઓમાં સત્ય, સહાનુભૂતિ, સમજણ અને જ્ઞાનનો ઉજાશ પહોંચાડવાનું હતું.'

'અને મારું જોઈને કદાચ બીજા પણ એવું જ કામ કરે. એમ માનીને હું એ ચાલું રાખું છું.'

આપણે પણ વૈશ્વિક અરીસાનો એક નાનકડો ટૂકડો જ છીએ... યત્કિંચિત્ પ્રકાશ પાથરીએ તોણે ઘણું...!!!

સ્પર્શમણિ :

- સમય, પ્રકૃતિ અને ધીરજ એ ત્રણેય મહાન ચિકિત્સકો છે.
- મનુષ્યે હંમેશા કૃતજ્ઞતા કદાપિ ન વિસરવી જોઈએ.
- 'ન ભાવતાં'ને પણ 'નભાવતાં' આવડે તો... જીવન નંદનવન બની જાય...
- લોકડાઉન થયા પછી જીવનમાં ખબર પડી, ઘણા કલાકો હોય છે એક દિવસમાં...!

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

જો ડર ગયા... સો મર ગયા...

'હર્ડ - ઈમ્યુનીટી' - લાચારી પરવશતાથી મુક્ત સાહસિક કોરોના જંગ

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

ગાંધીનગરમાં પણ કોરોનાનો પગપેસરો વધુ પ્રમાણમાં થઈ રહ્યો છે. વાતાવરણમાં ભય અને ચિંતા પ્રસરેલી અનુભવાય છે. અનેક સેકટર કન્ટેન્ટમેન્ટ ઝોન જાહેર થયા છે. એવા સમયમાં અનેક તર્ક-વિતર્ક, સારવાર પદ્ધતિઓ વિશે વાતો આવી રહી છે. એવી એક વાત આજે વાંચવા મળી. શબ્દ હતો. 'હર્ડ ઈમ્યુનીટી.' કોરોના વાયરસ સામે લડવાની આ બદ્ધતિ વિશે વાંચીને મનમાં સતત સવાલ - જવાબ ચાલી રહ્યા છે. આ વિષયની નોંધ અહીં લખું છું. વાંચ્યા પછી તમે પણ મારા જેમ જ ગડમથલ અનુભવશો એ નક્કી છે.

સમગ્ર વિશ્વ અત્યારે કોરોનામય છે ત્યારે યુરોપના એક દેશ સ્વીડનની આ વાયરસ સામેની જંગની વાત કરવી છે. નાનકડા દેશે લડતની જે રીત અપનાવી છે. સમગ્ર દુનિયા કરતાં જુદી, જોખમી અને સાહસી છે. પરંતુ લાચારી અને પરવશતાથી મુક્ત છે. આ પદ્ધતિનું નામ છે 'હર્ડ ઈમ્યુનીટી.'

આખી દુનિયા લોકડાઉનમાં બંધ છે ત્યારે સ્વીડીશ પ્રજા ખુલ્લેઆમ ફરી રહી છે. હા, ત્યાં પણ કોરોના સંક્રમણ તો છે જ છતાં આ લડવૈયાઓએ વાયરસને સામી છાતીએ પડકાર આપ્યો છે. વાયરસથી ભય પામીને ઘરની કેદમાં પુરાઈને સમય પસાર કરવા કરતાં એમણે 'હર્ડ ઈમ્યુનીટી' ની થિયરી અપનાવી છે. આ થિયરી સન ૧૯૩૦માં હેડ્રિચ નામના સંશોધકે સૂચવી હતી.

આ થિયરી પ્રમાણે વાયરસથી બચતાં-છૂપાતાં રહેવાને બદલે શરીરને વાયરસ સંક્રમણ પ્રત્યે એક્સપોઝ થતું રોકવાના વિશેષ પ્રયત્નો કરવામાં આવતા નથી. શરીર પોતાની રોગપ્રતિકારક શક્તિને સક્રિય કરી વાયરસ સામે લડવાની શક્તિ કેળવી શકે એવી તક લેવામાં આવે છે. શરીર પોતે એન્ટીબોડીઝનું સર્જન કરવા સક્ષમ છે. પરંતુ દરેક કેસમાં એ સાચું નથી ઠરતું.

અત્યારે આપણે રોજ સમાચારોમાં વાંચીએ અને સાંભળીએ છીએ કે કોરોનામાંથી સાજા થયેલા દર્દી, ડૉકટર, નર્સ, પોલીસ પોતાની ડ્યુટી પર પરત ફરી રહ્યા છે. આ એમણે રોગ પર મેળવેલી ફતેહ છે. એમના શરીર રોગ સામે એન્ટીબોડીઝ જનરેટ કરી વાયરસ પ્રુફ બની ચૂક્યા છે. હવે તેઓ સંક્રમિત લોકોના સંપર્કમાં આવે તો પણ ભયથી મુક્ત છે. આમ કોરોનાને હરાવનારની સંખ્યા વધી અને વાયરસની અસરકારકતા નબળી પડી શકે છે.

પરંતુ વાંચવામાં લાગે એટલે આ થિયરી સરળ નથી. એમાં જાનનું જોખમ ચોક્કસપયણે રહેલું છે. જે શરીર પોતાની રોગપ્રતિકારક શક્તિ સાબિત ન કરી શકે એને આ વાયરસ ખતમ કરી નાંખી શકે છે. એ આ થિયરીની મર્યાદા છે. એટલે જ આ થિયરીથી વાકેફ હોવા છતાં દરેક દેશનું તંત્ર જોખમ ઉઠાવવા તૈયાર નથી. સ્વીડનમાં પણ તકેદારીના જરૂરી પગલાં સાથે આ થિયરી અમલમાં છે, ત્યાં રોગિષ્ઠ, વૃદ્ધો અને બાળકોને ઘરમાં રહેવું ફરજિયાત છે. સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ અને જાહેર જગ્યાઓના સેનીટાઈઝેશન જેવા પગલાં લેવાઈ રહ્યા છે. અહીં પણ ૨૦૦૦ થી વધુ મૃત્યુ થઈ ચૂક્યા છે અને હજુ આ સંખ્યા વધી રહી છે. છતાં પણ કોરોનાની પધરામણી થઈ ત્યારથી એની હાજરી વચ્ચે પણ ત્યાંનું જીવન ધમધમે છે. નોકરી-ધંધા, રેસ્ટોરન્ટ, સિનેમા, ઉદ્યોગ-ટ્રાન્સપોર્ટેશન તમામ જનજીવન ધબકે છે.

'હર્ડ ઈમ્યુનીટી'ના સિદ્ધાંત મુજબ જેમ જેમ સંક્રમિતોની સંખ્યા વધતી જાય તેમતેમ વાયરસપ્રુફ લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે. હા, આ પ્રોસેસ બહુ લાંબી જરૂરી છે. આવાં ઘણાં લોકોના જીવ જોખમમાં મુકાવાની શક્યતા રહેલી છે. પરંતુ સ્વીડીશ પ્રજાએ સર્વસંમતિથી, સમજીવિચારીને આ પગલું ભર્યું છે. કોરોના સામેની જંગમાં આ નીતિ અપનાવનાર સ્વીડન એક અને એક માત્ર વહેલો જાગેલો દેશ છે.

એનું કારણ છે કે લોકડાઉન કયાં સુધી શક્ય છે? કયારેક તો એનો અંત લાવવો જ પડશે. કામકાજ કરવું પડશે, દેશના અર્થતંત્ર તદ્દન ખોરવાઈ જશે. આવા સંજોગોમાં લોકડાઉનના અંત પછી આપોઆપ જ 'હર્ડ ઈમ્યુનીટી' મોડેલ અમલમાં આવી જવાનું છે, વધુ ને વધુ લોકો સંક્રમિત થતા જશે.

ભારતમાં આ થિયરી સફળ થવાની શક્યતા વધુ છે. કારણ કે ભારત દુનિયાનો સૌથી યુવાન છે છે. અહીં ૯૦% થી વધુ લોકો ૬૦ વર્ષથી નીચેની ઉંમર ધરાવે છે. યુવાનો સ્વેચ્છાએ લોકડાઉમાંથી બહાર આવીને દેશના અર્થતંત્રની ડોર સંભાળી લે એ અપેક્ષિત છે.

ભૂતકાળમાં બ્રાઝિલના ઝીકા વાયરસ, મેક્સિકોથી શરૂ થયેલ સ્વાઈન ફલુના H_1N_1 વાયરસે દુનિયામાં અનેક ભોગ લીધા. પરંતુ આ વાયરસો સાથે રસી બને એ પહેલાં જ માનવ શરીરે એની સામે ઈમ્યુનીટી ડેવલપ કરી લીધી. અને વિષાણુઓને હરાવ્યા.

ઉત્ક્રાંતિવાદમાં આપણે ભણ્યા છીએ કે જીવસૃષ્ટિ, સજીવસૃષ્ટિ પ્રકૃતિને, પર્યાવરણને અનુકૂળ થાય એ પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી શકે છે. તાલ ન મિલાવી શકનારા અનફીટ સજીવો નાશ પામે છે, આ કુદરતનો નિયમ છે. જે અફર છે. ડાયનોસોરનું મોડેલ ને જોઈને પણ આપણને આજે કૌતુક અનુભવાય છે, જે ઉત્ક્રાંતિવાદનું ઉદાહરણ છે.

'જો ડર ગયા, સો મર ગયા...' એ સહુ જાણે જ છે. રાતદિવસ જીવનભર પડકારો અને અવરોધોનો સામોન કરતી માનવજાત પોતાના સ્તરે એ જીવનનો ભોગ બની ગઈ છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના સ્તરે સતત જંગ ખેલતી જ આવી છે. શહીદોએ સામી છાતી એ ઝીલેલી ગોલી આજે આઝીદીમાં પરિણમી છે. વાયરસથી આઝાદીના જંગમાં પણ એવો જ માનસિક-શારીરિક જુસ્સો અપનાવવો પડે એમ છે. મજબૂત મનથી શરીરમાં ચમત્કારીક ઊર્જા પેદા થાય છે. એ આપણું સુરક્ષા કવચ - રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ધોધ ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

'Tough time Never Ends, Tough peaple Do'

ઈમ્યુનિટી વધારવા માટેના ઉકાળાની સાદી રીત

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

-કરિયાતું ૧ ભાગ (૧૦૦ ગ્રામ)
-ભોંયઆમળી ૧ ભાગ (૧૦૦ ગ્રામ)
-ગળો ૧ ભાગ (૧૦૦ ગ્રામ)
-મહારાસનાદિ કવાથ ભુક્કો ૧ ભાગ (૧૦૦ ગ્રામ)
- કડું અર્ધો ભાગ (૫૦ ગ્રામ)
- ત્રિકટુ પા ભાગ (૨૫ ગ્રામ)

(આ બધું ઘરની નજીકની ગાંધીની દુકાને, ઓસડીયાની દુકાને કે આયુર્વેદિક સ્ટોરમાં મળી જશે... જેમકે અમદાવાદમાં ન્ફ્ય, ગાંધીનગરમાં ગાંધીનગર આયુર્વેદ- મીના બજાર અને અથર્વ આયુર્વેદ- કુડાસણ, રાજકોટમાં કાદર વોરા, સુરતમાં રેલવે સ્ટેશન સામેની આયુર્વેદની દુકાનો, જામનગરમાં ધન્વંતરિ કોલેજની સામેની દુકાનો, અમરેલીમાં ભાટિયા સ્ટોર, જૂનાગઢમાં દિનેશ એજન્સી તથા મકનજી એન્ડ સન્સ.... આ સિવાય પણ આપનાં નજીકના સ્ટોરમાં પણ તપાસ કરી લેવી)

ઉપર લખેલ માપ પ્રમાણે બધું એક ડબ્બામાં મિક્સ કરી લેવું. જો વ્યક્તિને પિત્ત કે એસીડીટીનો ખૂબ પ્રોબ્લેમ હોય તો ઉકાળામાં ત્રિકટુ ન નાખવું અને મહારાસનાદિ કવાથનો ભુક્કો અર્ધો ભાગ જ નાખવો (૧૦૦ ગ્રામ ના બદલે ૫૦ ગ્રામ).

આ ઉપરાંત ઉકાળો પીધા પછી ધાણાજીરુ અને વરીયાળી સરખે ભાગે મિક્સ કરી એક ચમચી મિશ્રણ પાણી સાથે પી લેવું.

ઉકાળો બનાવવાની સરળ રીતઃ

ઉકળાના ભૂકકાના તૈયાર કરેલા મિશ્રણમાં થી એક થી દોઢ ચમચી ભુક્કાને (આશરે ૮-૧૦ ગ્રામ) એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખવું (આશરે ૧૦૦-૧૨૦ મિલી.) અને ધીમા તાપે ઉકાળવું. વચ્ચે વચ્ચે ઉકાળાને ચમચાથી હલાવતા રહેવો. ૫૦ ટકાથી વધુ પાણી બળી જાય (અર્ધાથી વધુ પાણી) એટલે ઉકાળાને ગાળી લેવો અને નવશેકો થાય એટલે સેવન કરવું. વ્યક્તિદીઠ ૩૦-૫૦ મિલી જેટલું સેવન કરવું (આશરે ચા ના અર્ધા થી પોણા કપ જેટલું). સ્વસ્થ વ્યક્તિ રોજ સવારે એક વખત સેવન કરે તો પૂરતું છે. શરદી ઉધરસ, કફ, તાવ કે પછી ઓછી ઈમ્યુનિટી વાળી વ્યક્તિએ દિવસમાં બે વખત સેવન કરવું.

આ પ્રમાણે જો ઘરમાં વધુ સભ્યો હોય જરૂર મુજબ માપમાં ગુણાકાર કરતા જવો. (જેમકે ૧ ચમચી ભુક્કાની જગ્યાએ ૩ ચમચી ભુક્કો... એક ગ્લાસ પાણીની જગ્યાએ ૩ ગ્લાસ પાણી)

(M) 9879471147

પપ્પા, મારું લાલ વિમાન લાવ્યા?

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

પહેલી માર્ચ! એના જીવનનો યાદગાર દિવસ. કેટકેટલી રખડપટ્ટી બાદ એને નોકરી મળી હતી. ઘરથી થોડે દૂર જવાનું હતું પણ પગાર મસ્ત હતો ! અત્યાર સુધી બધે પાંચસાત હજારમાં શરીર તોડી નાખતા હતા. એની જગ્યાએ સીધા પચ્ચીસ હજાર ! માન્યામાં જ આવતું ન હતું. મા રાજીની રેડ થઈ ગયેલી. પત્નિને જુદા પડવાનું ગમ્યું નહોતું પણ આવી નોકરી કંઈ જવા થોડી દેવાય ? બાપા માટે બહુ વરસે આનંદનો અવસર આવ્યો હતો. બાળકો તો બધાં રાજી થાય એટલે એય રાજી થઈ ગયેલા. ચિંટુએ તો ખોળામાં બેસીને પૂછી પણ લીધું.'' પપ્પા, તમે હવે તમે આટલા બધા પૈસા લાવવાના ? ''

'' હા, બેટા. બોલ તારા માટે શું લેતો આવું ?''

''મારા માટે..... ? હ..અ... એક ચાવીવાળું પલેન લાવી દેશો ?''

''હા, હા કેમ નહીં ? તારા માટે એક સરસ લાલ રંગનું પ્લેન લાવીશ.''

''પણ લાલ કેમ ? લીલું કેમ નહીં ?''

''દીદીને લાલ રંગનો ડ્રેસ લાવવાનો છે, તારી મમ્મીને લાલ રંગની સાડી લેવાની છે , એટલે તારું પ્લેન પણ લાલ રંગનું. તને ગમશે ને ? ''

'' હા, હા, ગમશે. બસ તો લાલ રંગનું પ્લેન નક્કી. ''

''નક્કી, ભાઈ નક્કી.''

''દર વખતની વાત ભૂલી નહીં જાવ ને ?''

''દર વખતની વાત જુદી હતી. આ વખતની વાત જુદી છે. હું તારું લાલ રંગનું પ્લેન ના લાવું તો ઘરમાં ઘૂસવા ના દેતો બસ.''

'' જો જો પછી નહીં ઘૂસવા દઉં હોં. ''

''સારું બાપ, ના ઘૂસવા દેતો બસ ?'' એમ કહીને એણે ચિંટુને ચૂમીઓથી નવરાવી દીધેલો.

કશું લેવાનો ટાઈમ ના રહ્યો. ના લેવાયું પ્લેન, ના લેવાયું ફ્રોક, ના લેવાઈ સાડી. મા અને બાપા કશું માંગે નહીં એટલે કશું લાવવાનુંયે નહીં ? સવારના પાંચ વાગ્યામાં જ ધમાલ મચી ગઈ હતી. સાડા છ વાગ્યે ટ્રેન ઉપડવાની છે. સીધી અમદાવાદની. જો આ ગાડી જતી રહે તો પછી કશું કહેવાય નહીં. પરદેશમાં ભરાઈ પડાય. એક બગલથેલામાં એક જોડી કપડાં લઈને નીકળી ગયેલો. એ તો સારું થયું કે આગળના દિવસે જ અઢીસો સીંગચણા લઈ લીધેલા એની કોથળીઓ છેલ્લી ઘડીએ યાદ આવી ગઈ.

પણ રેલવે સ્ટેશને કાંઈ મેળો જામેલો એની તો કશી વાત થાય એમ નથી. ટ્રેન તો માથે સૂરજ આવ્યો ત્યાં સુધી મૂકાણી નહીં. લોક આમથી તેમ હડીઓ કાઢે. એમાં પોલીસ આવી. એ કહે. ''સૌ સૌના ઘેર જાવ. '' ''અરે ભાઈ ઘેર જવા તો નીકળ્યા છીએ.'' કોઈ કહે જો ગાડી નહી મૂકાય તો જમવાની વવસ્થા કરશે. બે વાગતાં સુધી કશી વવસ્થા થઈ નહીં. મેં તો બે મુઠ્ઠી સીંગચણા ખાઈને ઉપર ગિલાસ પાણી પી લીધું પણ આ બીજા બિચારાનું શું ? બધાના જીવ ભૂખે કાહ્ય કાહ્ય થઈ ગયેલા. ચાર વાગે કોઈ સદાવ્રતવાળા આવ્યા. એમણે બધાને બે બે રોટલી અને ઉપર એક એક ચમચો શાક આપ્યું ત્યારે ઘણાના જીવ ટાઢા થયા. ત્યાં વળી નવું ડિંડક આવ્યું કે રાતે ગાડી મેલાવાની છે. પાછો હિલ્લોળો મચ્યો. દસ વાગ્યા. અગિયાર વાગ્યા. બાર પણ વાગ્યા. પછી અમુકે આશા મૂકી. આખો દહાડો આમથી તેમ હડિયાપટ્ટી કરેલી તે ટાંટિયા દુખવા માંડેલા. જ્યાં ઊભા'તા ત્યાં જ બેસી પડ્યા. જ્યાં બેઠા'તા ત્યાં જ આડા પડી ગયા. આખા દિવસના થાકેલા પડ્યા એવા જ ઊંઘી ગયા.

હું તો ખબર નહીં કયાં સુધી ઊંઘી રહેત , પણ ચારેક વાગ્યે એવો ઘોંઘાટનો હેલાળો મચ્યો કે જાગી પડાયું આંખો ચોળતાં ચોળતાં ભળાણું કે લોકો તો સ્ટેશનની માંહ્ય ધડેડાટ ઘૂસવા માંડ્યું છે. હું ય બગલથેલો બગલમાં ઘાલીને નાઠો. ભાગતા ભાગતાં જ જાણવા મળ્યું કે અમદાવાદની ટ્રેન છે. જેમતેમ કરી એક ડબામાં પેઠો. સોશ્યલ ડિસ્ટંસની સૂચનાઓ તો એવી ચગદાઈ ગઈ કે ક્યાંય નજરે પડતી ન'તી.

ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા પછી ન'તા એકીપાણી કરેલાં કે ના તો મોઢું ધોયેલું. બધી સીટમાં છ છ જણા બેઠેલા. બેસવા મળ્યું એની જ ભારે નિરાંત હતી. બધા ઘેર ફોન કરીને જણાવતા હતા કે અમદાવાદની ગાડી મળી ગઈ છે. સામે છેડે સાંભળનારાનેય હાશ થતી હોય એવું ફોન કરનારાના ચહેરા પર દેખાતું હતું. લગભગ છ વાગ્યે ગાડી ઉપડી હશે. ગાડી ઉપડી એટલે બધા એક પછી એક ટોયલેટ ભણી જવા માંડ્યા. એ વારાફરતી વારો છેક અમદાવાદ લગી ચાલ્યો.

અંકલેશ્વર, ભરુચ, વડોદરા, નડીયાદ બધ