સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

હક, હસા ને હુંડી માટે વીરલા લડે છે!
કરે આંખ મિંચામણા, ફરજમાં ઢીલા પડે છે!
રડે છે સદાય ખૂદના 'શ્રેય' માટે સ્વાર્થી -
બધા કાંડના પાયામાં 'સત્તા' જ નડે છે...
(ફરજમાં બેજવાબદારી - બેદરકારી)

હાઈકુ

... ને રડી જશે -
તપાસ નો 'બુચકો'
અભેરાઈ એ...
(વિંટાઈ જશે ફીંડલું)

માને છે કોણ ?
અહીં કોઈ, કોઈનું !!
મનસ્વી તંત્ર !
(પારદર્શક - 'કાન'થી પણ)

ચિંતન

અગ્નિસ્તિગ્મેન શોચિષા ય ગ્વં સદ્વિશ્વં ન્યત્રિણમ્ ।
અગ્નિર્નો વ ગ્વં સતે રયિમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સામવેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

હે અગ્નિદેવ ! આપ હંમેશા બધાની સાથે ન્યાય કરો છો. દુષ્ટ, દુરાચારી પુરુષોને તથા વિઘ્નકારક તત્ત્વોને આપ પોતાની પ્રજ્વલિત તીક્ષ્ણ જ્વાળાઓથી નષ્ટ કરી દો અને જે ધર્માત્મા છે, આપની સ્તુતિ અને ઉપાસના કરે છે તેમને બળ અને ઐશ્વર્ય આપો.

માણસે તાપસી ગુણોનો ત્યાગ કરીને રાજસી ગુણોનો અને પછી રાજસી ગુણોનો પણ ત્યાગ કરીને સાત્ત્વિક ગુણોનો વિકાસ કરવો તે જ વૈદિક ધર્મનું પરમલક્ષ્ય છે.

આપણે પ્રતિદિન અને પ્રતિક્ષણ આ સંત્સંકલ્પ યાદ રાખવો જોઈએ કે 'આપણે ઈશ્વરને સર્વવ્યાપી અને ન્યાયકારી માનીને તેમના અનુશાસનને પોતાના જીવનમાં ઉતારીશું.' એમાં જ આપણું કલ્યાણ છે. પરમ પ્રભુની ઉપાસના એને જ કહેવામાં આવે છે.

સુવિચાર

- વ્યર્થ સ્વપનાં જોવાથી શું વળે ? પરિશ્રમ પારસમણિથી દુઃખો ટળે !! - **બોધિવૃક્ષ**
- સખત પરિશ્રમ વગર સફળતા નથી મળતી,
  કુદરત પક્ષીને ખોરાક જરૂર આપે છે પણ તેમના માળા નથી બનાવતી - **શિવ ખેરા**
- ચિંતા મુક્ત બનવા માટે કર્તવ્યની કેડીએ ચાલો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- તલાશ જિંદગી કી થી દૂર તક નીકલ પડે.. જિંદગી મીલી નહીં તજુર્બે બહુત મીલે - **શૈલેષ દીવાન**
- સાચા વિચારવાળો માનવ વગર અભ્યાસે જ કપટ વગરનો રહી શકે છે - **ડો. સેમ્યુઅલ જહોન્સન**
- તન મર્યા પછી છૂટી જશે અને બીજું મળશે,
  પણ મન તો મર્યા પછી પણ સાથે આવવાનું છે : **મોરારિ બાપુ**
- આજનું ઔષધ : ખજૂરનાં ઠળીયા બાળીને તે રાખને ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

તર્કશાસ્ત્રના વિદ્વાન પંડિત રામનાથ વિદ્યાલય ચલાવતા અને શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન નિઃશુલ્ક આપતા. તે સમયે રાજા શિવચંદ્રનું શાસન હતું. તેઓ પંડિતજીના જ્ઞાનથી પ્રભાવિત થયા હતા. તેમણે એકવાર વિદ્યાલયની મુલાકાત લીધી. એમને વિદ્યાલયની દુર્દશા જોઈને દુઃખ થયું કે આવા મહાન પંડિત ગરીબીમાં દિવસો પસાર કરી રહ્યા છે. રાજાએ પંડિતજીને નમ્ર ભાવે પૂછ્યું, 'ગુરુદેવ, હું આપની મદદ કરવા ઈચ્છું છું. આપના ઘર ખર્ચ અંગે ચિંતામાં છું, નિઃસંકોચ માગો, હું આપવા તત્પર છું.' પંડિતજીએ કહ્યું, 'ભગવાનની કૃપાથી મારા તમામ અભાવ દૂર થઈ ગયા છે. ઘર ખર્ચ અંગે મારા ધર્મપત્નીને પૂછી જૂઓ.' રાજા રસોડામાં ગયા. ત્યાં ગુરુમાતાને પૂછ્યું, 'માતાજી, ઘર ખર્ચની કમી હોય તો મને જણાવો. હું આપની મદદ કરવા માંગુ છું.'

ગુરુમાતાએ કહ્યું, 'સર્વ સમર્થ પરમેશ્વરની કૃપા હોવાથી અમને કોઈ વસ્તુની કમી નથી. પહેરવા માટે કપડા છે. સૂવા માટે પથારી સીધું-સામાન લઈ આવે છે. હવે આનાથી વધારે શી જરૂર છે? રાજાએ આગ્રહ કરતા કહ્યું, 'દેવી, અમારી ઈચ્છા છે કે આજુબાજુના ત્રણ ગામોનો ગરાસ હું આપી દઉં. જેથી તે આવકમાંથી તમારું ઘર તથા વિદ્યાલય પણ સારી રીતે ચાલી શકશે.' જવાબમાં બ્રાહ્મણ સ્ત્રીએ કહ્યું, 'પ્રત્યેક મનુષ્યને પરમાત્માએ જીવનરુપી ગરાસ આપેલો જ છે, જે જીવનના આ અમૂલ્ય ગરાસને સાચવતાં શીખી જાય તેણે ફરી કોઈ ચીજનો કોઈ અભાવ રહેતો નથી.'

રાજા આ સાંભળી નિરુત્તર થઈ ગયા.

લોકશાહીમાં ન્યાયપાલિકાની ભૂમિકા

તંત્રીસ્થાનેથી...

દેશના વરિષ્ઠ ધારાશાસ્ત્રી પ્રશાંત ભૂષણે સુપ્રીમ કોર્ટના ભૂતપૂર્વ અને વર્તમાન મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ વિશે કરેલ નિરીક્ષણોને સુઓ મોટો લઈ સુપ્રીમ કોર્ટે ન્યાયપાલિકાની અવમાનવા બદલ એમને દોષિત ઠેરવ્યા છે. એમને આ ગુના બદલ બે વર્ષ માટે જેલ પણ થઈ શકે છે. દેશના ઘણા બધા વકીલો અને કેટલાક ન્યાયાધીશોએ આ મુદ્દે પ્રશાંત ભૂષણની પડખે ઊભા રહી ન્યાયપાલિકા સામે પણ આરોપ મૂકવાના નાગરિકના અધિકારની થિયરી રજૂ કરી છે. ન્યાયપાલિકા બધા જ કાયદાઓથી પર રહે એ કેમ ચાલે ? ન્યાયમૂર્તિઓ કોઈ દેવદૂત નથી હોતા. એ પણ બીજા સામાન્ય માણસ જેવા, તમામ ગુણદોષ ધરાવતા માણસ જ હોય છે. એમના કાનૂની જ્ઞાનને કારણે અને અનુભવને કારણે સરકાર એમને ન્યાયધીશ તરીકે નોકરીમાં રાખે છે. એથી દેખીતી રીતે આવા લાભાર્થીઓ નોકરીદાતા સરકાર પ્રત્યે 'વફાદાર' રહે તે સ્વાભાવિક છે. એથી જયારે સરકાર વિરોધી વલણ અપનાવવાની નોબલ આવે કે એવા કેસનો ચુકાદો આપવાનો હોય ત્યારે બહુ જ મજબૂત મનોબળ ધરાવતા ન્યાયાધીશ જ તટસ્થ રહી શકે તે સામાન્ય માણસ પણ સમજી શકે એવી બાબત છે. પ્રશાંત ભૂષણ સરકાર સામે અડીખમ ઊભા રહી તડ અને ફડ કરનારા ભડ માણસ છે. એમનો કાનૂનનું જ્ઞાન તો ગળથૂથીમાં મળેલું છે. એમના પિતા શાંતિ ભૂષણની સુદીર્ઘ કાનૂની કારકિર્દી જાણીતી છે. ઈંદિરા ગાંધી સામે ઝીંક ઝીલનારા, માથે કફન બાંધીન ફરનારા તે સમયના જૂજ ન્યાયવિદોમાં એ મોખરે રહેલા અને એથી જનતા પાર્ટીની સરકારમાં એમને કાયદામંત્રી તરીકે ફરજ બજાવવાની તક મળેલી. પ્રશાંત ભૂષણે લોકતંત્રની સુરક્ષા માટે હરહંમેશ આગલી હરોળમાં રહી દાખલો બેસાડ્યો છે. એમણે અરવિંદ કેજરીવાલની સાથે આમ આદમી પાર્ટીનું સંગઠન ઊભું કરવામાં પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો હતો અને પછી એમાં પણ અન્ય રાજકીય પાર્ટીઓ જેવા જ કારસા થતા જોયા ત્યારે એમાંથી અલગ પડી પોતાનો 'કાનૂન ધર્મ' બજાવવાનું ચાલું રાખ્યું હતું. છેલ્લા કેટલાંક વર્ષો દરમિયાન ન્યાયપાલિકા એક યા બીજા કારણસર લોકોનો વિશ્વાસ ગુમાવતી રહી છે. સરકારમાં બેઠેલા મહાનુભાવોને એમના દેખીતા બંધારણ વિરોધી અને કાયદા વિરોધી વર્તન બદલ ક્લીનચીટ આપીને એણની ગુડબુડમાં રહેવાનું વલણ સુપ્રીમ કોર્ટના ન્યયામૂર્તિઓમાં પણ પ્રવર્તાતું હોય ત્યારે લોકતંત્રને રામભરોસે જ છોડી દેવું રહ્યું. પ્રશાંત ભૂષણે આવા ન્યાયમૂર્તિઓ વિરુદ્ધ ટીકા ટિપ્પાણી કરી એને ન્યાયપાલિકાની અવમાના ગણીને સુપ્રીમ કોર્ટની બેન્ચે આ લોકતંત્ર સમર્થક સાચદિલ, સ્પષ્ટવક્તા ધારાશાસ્ત્રીને ગુનેગાર ઠેરવી દીધા છે તે લોકશાહીની કરુણાંતિકા છે. એની સામે ન્યાયપાલિકા સામે પણ કેસ થઈ શકે અને ન્યાયમૂર્તિને પણ કૉમન મૅન જેટલો જ આ દેશનો કાયદો લાગુ પડે, એવી માગણી સાથે શરૂ થયેલો ઊહાપોહ વાજબી જ નહીં, બલકે અત્યંત જરૂરી અને સમયસરનો ગણાવો જોઈએ. ન્યાયપાલિકાએ એને પ્રાપ્ત 'ઈમ્યુનિટી'નો સમ્યક્ અને સમજપૂર્વક વિનિયોગ કરવો જોઈએ. એને બદલે એનો દુરુપયોગ થતો લાગે ત્યારે એ ઈમ્યુનિટીનું રક્ષાકવચ પણ પરત ખેંચવાની પ્રજાને સત્તા હોવી જોઈએ. પ્રશાંત ભૂષણનો કેસ કોરોનાકાળ સમાપ્ત થયા પછી નિયમિત અદાલતી કાર્યવાહી શરૂ થાય ત્યારે 'લાર્જર બેન્ચ'ને સોંપાવો જોઈએ અને ત્યાં સુધી એમને સજા નહીં સંભળાવવી જોઈએ એવો દેશના યશસ્વી ધારાશાસ્ત્રીઓનો અભિપ્રાય સુપ્રીમ કોર્ટે ધ્યાને લેવો જોઈએ.

હેતુ વગર હેત કરનાર હરિ જ હોય છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

મને લાગે છે વ્હાલો,
યશોદાનો લાલો;
માધવ મતવાતો મતવાલો !

●●●

એકધારી જીવ્યે જવાતી જિંદગીમાં જો કોરોના ના આવ્યો હોત તો રોજિંદા જીવતરમાં કંઈ જ ફેરફાર ન હોત. બસ એ જ તનાવભરી જિંદગી ને એ જ દંભી દુનિયા.. બસ 'સમય જ કયાં છે?' નું પારાયણ... આ કોરોનાએ સૌને 'નવરા' કરી દીધા... ભરપૂર સમય આપી દીધો... આ લોકડાઉનમાં જ કુટુંબ-કબીલા સાથે હળવામળવાને પ્રેમથી વાત કરવાનો મોકો મળ્યો. અન્યોન્ય પ્રેમાળ સંવાદ રચાયો. સોશિયલ મીડિયા થકી ઘણાં બધાં જોડે ગોઠડી બંધાઈ. આ બધું કોરોનાના કારણે જ શક્ય બન્યું, ડરને કારણે જીવ અંતર્મુખ થયો ખરો! એકધારી ઝપાટે જીવાતી જિંદગીને એક સુંદર બ્રેક મળ્યો... આપણે ચોક્કસપણે કોરોનાનો આભાર માનવો ઘટે !!

દોસ્તો, 'ઓગસ્ટ ક્રાંતિ' સાથે 'ઝૂંપડે બેઠેલા રામ' ને પેઢીઓના ઝૂરાપા પછી નિજઘર કરમે લખાયું !!! પ્રત્યેક ભારતીય આ ઈતિહાસનો સાક્ષી રહ્યો. (પ...ણ... દિવાળી મનાવવામાં વામણો સાબિત થયો.) કાલાન્તરોથી ભારતીય સંસ્કૃતિને વાંઝણી કરવાના પ્રયાસો થતા જ રહ્યા છે. પાંચ સૈકાના સંઘર્ષ પછી રક્તપાત વિના પૂર્ણતઃ લોકતાંત્રિત ઢબે ભારતીય ન્યાય પ્રણાલિ દ્વારા મંદિર નિર્માણની સિદ્ધિમા વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીની બહુમૂલ્ય સિદ્ધિ ગણી શકાય. રામમંદિર તો થશે જ પણ... હવે 'રામ-રાજય' ને યોગ્ય નાગરિક ધર્મ નિભાવવાની જવાબદારી આપણી સૌની છે એ ન ભુલાય. ચાલો, માંહ્યલા 'રામ'ને જગાડીએ...!!

ભારત વર્ષના બે મહાનાયકો - મર્યાદા પુરુષોત્તમ રામજી અને પૂર્ણ પુરુષોત્તમ કાનજી... આ બે આપણા આદર્શ બનવા ઘટે.

ચાલુ વર્ષે કોરોનાએ એ કૃષ્ણ જન્મોત્સવનો લ્હાવો છીનવી લીધો. કીડીયારું ઉભરાતી ભીડને ધક્કામુક્કીની જગ્યાએ ધર્મસ્થાનો સાવસૂનાં થઈ ગયાં, આપણી ધર્મ ઘેલછાને અંધશ્રદ્ધા તરફ જરા વિચારવાનું સૂચવે છે, ભગવાનના જન્મોત્સવ ટાણે કૃષ્ણનું સ્મરણ કરીએ, માત્ર સ્મરણ જ નહીં એનું અનુસરણ કરીએ, શ્યામ સ્વરુપ બ્રહ્મનું વિસ્મરણ ન થાય એવી આદ્ર હૈયે પ્રાર્થના કરીએ.

હવે આપણે એ સમજવું પડશે કે ઉત્સવ, રીત-રિવાજ કે ધાર્મિક પ્રસંગે વિશાલ જનસમુદાયની સુખાકારી જળવાઈ રહે એ રીતે સંયમ અને વિવેકપૂર્ણ રીતે ઊજવણી કરવાની ટેવ કેળવવી પડશે. પ્રત્યેક પર્વનો ચિરંતનબોધ સમજવો જ જોઈએ. માત્ર મટકી ફોડ કે માણખ - મીસરથી જ જન્માષ્ટમી ન ઊજવાય, શ્રીકૃષ્ણે પ્રબોધેલી જીવનવાતો ગાંઠે બાંધવી પડે. સવારે ગીતાપાઠ કરવાનો, ગજવામાં ગીતાની 'પૉકેટબુક' રાખવાની, હરતાં-ફરતાં સમય મળે ત્યારે એકાદ શ્લોક વાંચવાનો ખરો પણ અનીતિ આચરવાની એક પણ તક ન છોડવાની, કામચોરી કરવાની, 'જય શ્રી કૃષ્ણ' કે 'રામ-રામ' કહેવાનું ને ગ્રાહકને ઓછું તોલવું, વધુ ભાવ લેવો - છેતરવામાં પાછા ન પડવું. ઓફિસમાં મંત્રો લખવાનો સમય મળે પણ કામ કરવાનો નહિ!

શ્રીકૃષ્ણે તો માનવ કલ્યાણ માટે કર્મનો ઉત્તમ જીવનમંત્ર પ્રબોધ્યો છે. દંભ-દેખાડાને બાહ્યાચારના ઉધામા છોડી બુદ્ધિને કામે લગાડો. માણસ છીએ તો માણસના ખપમાં આવીએ. એકલા રામનામના મંજીરા વગાડવાથી શુક્કરવાર ન સુધરે. શિવો ભૂત્વા શિવં યજેત્, રામો ભૂત્વા રામ યજેત ને કૃષ્ણો ભૂત્વા કૃષ્ણં યજેત્ અર્થાત્ ભગવાનને ભજતાં ભજતાં ઈશ્વરીય ગુણો જીવનમાં સંક્રાંત કરીએ એ જ સાચી ભક્તિ - ઉપાસના ને એ જ સાચો જન્મોત્સવ.

- સ્પર્શમણિ :

ભક્તિ એટલે સર્જનહારમાં ખોવાઈ જવાની કળા.

●●●

હેતુ વગર હેત કરનાર હરિ જ હોય છે.

●●●

ઘરનાં સભ્યોનો સ્નેહ ડૉકટરની દવા કરતાંયે વધુ લાભદાયી હોય છે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

જો ડોક્ટરો સંપૂર્ણ ઘરેથી જ કામ કરવા લાગશે તો આપણને આ કપરી પરિસ્થિતીમાં સારવાર કોણ આપશે!!

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

ત્યારે તહેવારના દિવસો ચાલી રહ્યા છે ઘણા વીતી ગયા અને ઘણા હજુ આવવાના બાકી છે. થોડા સમય પહેલાં અબીલ-ગુલાલમાં તહેવાર અને એની ઉજવણીના આનંદની વાત લખી હતી. પરંતુ અત્યારે ઉજવાઈ રહેલા તહેવારોમાં એ ઉમંગ-ઉલ્લાસની ખોટ વર્તાય છે. અખબારોમાં રોજ ઓનલાઇન-વર્ચુયલ ઉજવણીના સમાચારો છપાય છે. વાંચીને અનુભવાય છે કે યુગોથી માનવ દરેક પલટાતી પરિસ્થિતિ સાથે પોતાની જાતને બદલતો રહ્યો છે...અનુકૂળ થતો રહ્યો છે, અત્યારે પણ કંઈક એવી જ અવસ્થામાંથી આપણે પસાર થઈ રહ્યા છીએ.

પોલીસ વર્ક ફ્રોમ હોમ કરશે તો આપણી સુરક્ષા અને વ્યવસ્થાનું શું થશે !!

શાળાઓ બંધ છે...શિક્ષણ ઓનલાઈન ચાલી રહ્યું છે. ઓફિસોનો કારોબાર ઘરેથી ચાલે છે. યોગા-ડાન્સ-એકસરસાઈઝ જેવી તમામ ઈત્તર પ્રવૃતિ પણ ઓનલાઈન ચાલે છે. મંદિરો બંધ છે પણ દર્શન ઓનલાઈન અવેલેબલ છે. સત્સંગનું ભાથું પણ ઓનલાઈન પીરસવામાં આવી રહ્યું છે.

આ પરિસ્થિતીમાં સૌથી વધુ મૂંઝવણ વડીલો અનુભવી રહ્યા છે. સીનીયર સીટીઝન્સ માટે આ પરિસ્થિતિ કોયડારૂપ છે. ટેકનોલોજી થી અવગત ન હોવાને કારણે તેઓ નિષ્ક્રીયતાની જેલમાં પૂરાયાનો ભાવ અનુભવે છે. એમના માટે આ 'જૂની આંખે નવા તમાશા હ્ર જેવું છે. નવી પેઢી માટે આ નોર્મલ છે. એટલે જ આ પરિસ્થિતીનું નામકરણ ' દ્રુ ર્દ્બિદ્બદ્ગ હ્ર થયું હશે.

અત્યારે સમગ્ર વિશ્વ, એના તમામ કારોબાર, ઉજવણી, બધું જ ડીજીટલ દુનિયાને ભરોસે છે. ત્યા સુધી કે અવસાન પછી યોજાતું બેસણું પણ ઓનલાઈન, ઢ્ઢૈં કે અન્ય કોઈ એપ્લીકેશન દ્વારા યોજવામાં આવી રહ્યું છે.

વાતનો પ્રવાહ થોડો બદલું છું....

હમણાં ફીઝીકલી (વર્ચુયલી નહીં) એક ડીબેટ કોમ્પીટીશનમાં જવાનું થયું. આ સ્પર્ધાના ૪ રાઉન્ડ થયા દરેકે દરેક રાઉન્ડમાં અત્યારની એકદમ સંવેદનશીલ સમસ્યા રૂપ બાબતોને ચર્ચાના વિષય તરીકે મૂકવામાં આવી હતી. અને એમાં યુવાઓ એ વાદ-વિવાદ કરી પોતાની સાઇડ-દલીલ (પોઝીટીવ અથવા નેગેટીવ) ને સાચી પૂરવાર કરવાની હતી. આ હોટ ડિસકશનમાં ' ન્યૂ નોર્મલ' વિષય પણ ચર્ચામાં હતો. એની તરફેણ અને વિરુધ્ધમાં ચર્ચાયેલા મુદ્દાઓ રસપ્રદ રહ્યા. અહીં આ વિવાદની ઝલક શબ્દોમાં પ્રસ્તુત કરું છું. એમાં પરોક્ષ રીતે જોડાઈને પણ ચર્ચાના ભાગ બન્યાનો આનંદ આવશે એની મને ખાતરી છે. રજૂ થયેલા મુદ્દાઓ પર થી તમે તમારો મત સ્પષ્ટ કરી શકશો એવી આશા પણ છે.

તરફેણમાં બોલનાર યુવાઓ એ અનેક ઉદાહરણ અને કિસ્સાઓ દ્વારા જણાવ્યું કે 'વર્ક ફોમ હોમ' ના કલ્ચરથી કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે. ટ્રાફીક જેવી સમસ્યાથી છૂટકારો મળે છે. પોલ્યુશન ઘટે છે. કામ અને ફેમીલીને બેલેન્સ કરી શકાય છે. પરિવાર સાથે હોવાથી મન આનંદમાં રહે છે. બાળકો વડીલોનું સરળતાથી ધ્યાન રાખી શકાય છે. મદદરૂપ બની શકાય છે. ઘરમાં બનેલો ખોરાક ખાવાથી તંદુરસ્તી પર પણ સારી અસર જોવા મળી રહી છે.

વિષયની વિરુધ્ધમાં બોલનાર યુવાઓ એ કહ્યું કે આ કલ્ચર 'Work From Home' એ Living at Work વધુ લાગે છે. કહેવાય છે કે ' ધરતીનો છેડો ઘર.' ઘર વિસામો છે...રીલેકસ થવાની જગ્યા છે ત્યાં રહીને કામ કરવાનો મૂડ ગોઠવવો અઘરું પડે છે. કર્મચારીઓ માત્ર કરવા ખાતર કામ કરતા જોવા મળે છે. કામમાં જોઇએ એવું આઉટપુટ કે ક્વોલીટી જોવા મળતી નથી. માણસ એ સામાજીક પ્રાણી છે. એને અન્ય લોકો સાથે હળવા મળવાથી, જાત રીચાર્જ થયાનો અહેસાસ મળે છે. જે વર્ક ફોમ હોમમાં શક્ય નથી. આળસ ભરેલી બોડી લેંગ્વેજ સાથે થતા કામમાં ઓફિસના એટીકેટ્સ પણ સચવાતા નથી. એવા માહોલમાં કામનો જુસ્સો જળવાવો અશક્ય છે. એકલા એકલા રૂમમાં પૂરાઈને કામ કરવામાં લોકોની મેન્ટલ હેલ્થ પર પણ અસર થઈ રહી છે. વળી દરેકના ઘરનું વાતાવરણ એટલું સપોર્ટીવ હોતું નથી.

એક દલીલ એવી પણ હતી કે જો ડોક્ટરો સંપૂર્ણ ઘરેથી જ કામ કરવા લાગશે તો આપણને આ કપરી પરિસ્થિતીમાં સારવાર કોણ આપશે !! પોલીસ વર્ક ફોમ હોમ કરશે તો આપણી સુરક્ષા અને વ્યવસ્થાનું શું થશે !! બાંધકામ સાથે જોડાયેલા ટેકનીકલ વ્યક્તિઓ માટે On Site કામ કરવું જરૂરી છે, એમાં On Line ને ગુંજાઈશ નથી.

ભારત, પશ્ચિમના દેશો જેટલો ઈન્ટનેટની બાબતમાં વિકસિત નથી. ગમે ત્યારે નેટવર્ક બંધ થઈ જાય છે. ગમે તેટલું પાવરફુલ ઈન્ટરનેટ ડિવાઈસ હોય છતાં સિગ્નલ્સ નથી મળતા જેવી ફરિયાદો સતત રહેતી હોય છે. વળી નાના વેપારીઓ, નાની દુકાનો-કરિયાણા વાળા તમામ લોકો ' નોર્મલ કલ્ચર ' વાળા વાતાવરણ પર નભે છે. એમને માટે આ 'ન્યુ નોર્મલ' બહુ મોટો આર્થિક ફટકો આપનારું સાબિત થઈ રહ્યું છે. જેના દ્વારા ઓનલાઈન કામ કરવાનું હોય એવું લેપટોપ કે કોમ્પ્યુટર બગડી જાય ત્યારે એને પણ રૂબરૂમાં જ રીપેર કરી શકાય છે. એમાં વર્ચુયલને અવકાશ નથી. આવી ઘણી બધી વાસ્તવિકતાઓ છે. જે વિવાદ દરમ્યાન રજૂ થઈ. યુવાનોના જોશીલા વક્તવ્યો અને ઝનૂની દલીલોથી સમગ્ર હોલ આ વાદ વિવાદનો ભાગ બની ગયાનું અનુભવાતું હતું. વાતાવરણ સ્તબ્ધ હતું. વાસ્તવિક્તા એજ છે કે મોટાભાગ ના લોકોને ઓફિસ જઈને કામ કરવું છે. હમણાં ભલે ઘરે ફિલ્મ જોઈ રહ્યા છે પણ થિયેટરમાં ફિલ્મ જોવાની અદમ્ય ઈચ્છા સેવી રહ્યા છે. ઘરે સત્તર પ્રકારના પકવાન ખવાઈ રહ્યા છે પણ રેસ્ટોરન્ટમાં જવાના સપનાં ભૂલાયા નથી.

આપણે 'New Normal' Expect નહોતું કર્યું પણ આપણે એને Accept કરવાનું છે. આપણી અને આપણા પરિવારની સુરક્ષા માટે આ જરૂરી છે. ઉજવણીનો પ્રકાર કે પધ્ધતિ ગમે તે હોય, મનથી એનો સ્વીકાર કરીશું તો આનંદના મહાસાગરમાં મ્હાલી શકીશું. પરિસ્થિતીમાં ઢળીને એનો આનંદ ઉઠાવીએ એજ શ્રેયકર છે. હજુ તો પ્રિય તહેવાર નવરાત્રીની ઉજવણી અને આનંદ પણ જતો કરવાનું આવશે. આ પરીક્ષા પણ ધીરજપૂર્વક ફુલમાર્કસ્ સાથે પાસ કરવાની છે. કરીશું ને ?

All the best...

આપણી ઈમ્યૂનિટી સિસ્ટમ કઈ રીતે કામ કરે છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણું શરીર રોજ કેટલાય બેક્ટેરિયા, વાઈરસ, વિષદ્રવ્યો, કેમિકલ્સ આદિના સંપર્કમાં આવે છે. આ બધાના રોજિંદા સંપર્ક છતાં આપણું શરીર ટકી રહે છે અને સ્વસ્થ રહે છે. આ પાછળનું કારણ છે આપણી ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ. હાલના કોરોનાના તબક્કાને જોતા આપણી ઈમ્યૂનિટી સિસ્ટમ કદાચ સૌથી વધુ મહત્વ ધરાવે છે. તો ચાલો, આજે આપણે સરળ ભાષામાં એ જાણીએ કે આપણી ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ કઈ રીતે કામ કરે છે !

ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમના ચાર મુખ કાર્યો છે

૧. વાઈરસ બેક્ટેરિયા આદિ બહારના જીવાણુઓ ને ઓળખવા
૨. તેના પાર હુમલો કરી તેને મારવા
૩. તેને શરીરની બહાર કાઢવા
૪. વાઈરસ અને બેક્ટેરિયાને યાદ રાખવા

આપણી ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ બે ભાગમાં વહેંચાયેલી છે

(૧) ઈનનેટ ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ
(૨) એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ

ઈનનેટ ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ ત્વરિત કાર્ય કરે છે. શરીર જેવું કોઈ બેક્ટેરિયા વાઈરસ આદિના સંપર્કમાં આવે કે ઈનનેટ સિસ્ટમ તરત એલાર્મ વગાડે છે અને બાહરના હાનિકારક તત્વો પર એટેક કરે છે (એટલા માટે જ આપણને તાવ આવે છે). ઈનનેટ ઈમ્યુનીટીમાં અલગ અલગ પ્રકારના કોષો ભાગ લે છે જેમ કે 'માસ્ટ સેલ્સ', 'ડેનડરાઈટ સેલ્સ' આદિ. ઈનનેટ ઈમ્યુનીટી કોઈ પણ પ્રકારના વાઈરસ કે બેક્ટેરિયા સામે એક સરખી રીતે જ વર્તે છે. એટલેકે આપણને કોરોના થયો હોય કે સામાન્ય વાઈરલ ઈન્ફેક્શન થયું હોય, ઈનનેટ ઈમ્યુનીટી માટે બધું સરખું જ છે. વળી, ઈનનેટ ઈમ્યુનીટી માં મેમરી નથી હોતી એટલેકે, તે વાઈરસ કે બેક્ટેરિયાને યાદ નથી રાખી શકતી.

જ્યારે ઈનનેટ ઈમ્યુનિટીને ખબર પડે છે કે શરીરમાં ઈન્ફેકશન છે ત્યારે તે તરત સાઈટોકાઈન અને ઈન્ટરફેરોન નામના દ્રવ્ય છોડે છે. સાઈટોકાઈન દ્રવ્ય ઈન્ફેક્શન પામેલા કોષ પર હુમલો કરે છે જેનાથી વાઈરસ કે બેક્ટેરિયા નાશ પામે છે પણ સાથે સાથે આપણા શરીરના કોષોને પણ નુકસાન થાય છે. કોરોનામાં આ કારણથી જ ફેફસાના કોષો ડેમેજ થાય છે. આપણી ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ દ્વારા શરીરને ઈન્ફેક્શનથી બચાવવા માટે વારંવાર સાઈટોકાઈન છોડવામાં આવે છે, આને 'સાઈટોકાઈન સ્ટોર્મ' કહે છે. આ ઘટનાથી વાઈરસ તો નાશ પામે છે પણ આપણા શરીરનું જે-તે અંગ પણ ડેમેજ થાય છે. ઈન્ટરફેરોન દ્રવ્ય વાઈરસ કે બેક્ટેરિયાને શરીરમાં અંદર જતા રોકે છે. આ સાથે સાઈટોકાઈન અને ઈન્ટરફેરોન શરીરની બીજા પ્રકારની ઈમ્યુનીટી એટલેકે 'એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનિટીને' પણ ઈન્ફેક્શન થયાની જાણ કરે છે. જ્યારે વાઈરસ ઈનનેટ ઈમ્યુનીટીથી આગળ વધીને શરીરની વધુ અંદર પ્રવેશ પામે છે ત્યારે 'એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનીટી' હરકતમાં આવે છે. એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનીટીમાં બે પ્રકારના કોષો હોટ છે 'ટી - સેલ્સ' અને 'બી- સેલ્સ'

એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનીટી નો માઈનસ પોઈન્ટ એ છે કે તે ઈન્ફેક્શન થયાના અઠવાડિયા-દસ દિવસ પછી હરકતમાં આવે છે. પણ સામે પ્લસ પોઈન્ટ એ છે કે તે અલગ અલગ પ્રકારના વાઈરસ અને બેક્ટેરિયાને ઓળખી અને તારવી જાણે છે તેમજ તેને યાદ રાખી જાણે છે. ઉદાહરણ સાથે સમજીએ તો, ધારોકે તમને એક વખત ડેન્ગ્યુ વાઈરસનું ઈન્ફેક્શન થયું તો એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનિટીને એ ખ્યાલ આવે છે કે આ ડેન્ગ્યુ વાઈરસ છે, બીજો કોઈ બેક્ટેરિયા નથી (એન્ટિજન). ત્યારબાદ એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનીટીના કોષો એ ડેન્ગયુ વાઈરસને ટાર્ગેટ કરી તેનો નાશ કરે છે અને તેના માટેનું એન્ટિબોડી શરીરમાં તૈયાર કરે છે. આ એન્ટિબોડી શરીરમાં કાયમી અથવા તો લાંબા સમય સુધી હાજર રહે છે આથી ફરી ક્યારેય પણ જો આપણને ડેન્ગ્યુ વાઈરસનું ઈન્ફેક્શન લાગે તો તરત જ શરીર તેના પર કાર્યવાહી કરી દે છે કારણકે આપણી એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનીટીની મેમરીમાં આ વાઈરસ સામે રક્ષણ આપતું તત્વ ઓલરેડી તૈયાર છે. આમ, ઈનનેટ ઈમ્યુનીટી ત્વરિત એક્શન લે છે પણ શોર્ટ ટર્મ માટે હોય છે જ્યારે એડેપ્ટિવ ઈમ્યુનીટીને એક્શન લેતા વાર આગે છે પણ તે લોન્ગ ટર્મ માટે હોય છે.

- (M) 9879471147

ચિત્રકાર રાજા રવિ વર્માના શહેર - મ્હૈસુરની વાત

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ઊટીથી નીચે ઉતરતી વેળાએ જમણી બાજુ એક નદી પણ અમારી સાથોસાથ ઉતરાણ કરતી હતી. એક જગ્યાએ નદી જરાક થંભી હોય તેવું લાગ્યું. નદીનું પાણી રોકીને નાનકડું સરોવર બનાવવામાં આવ્યું છે. ત્યાં તો અમારું વાહન પણ થંભ્યું. નયન કહે અહીં જ બપોરનું ભોજન પતાવી દઈએ. ફરી એકવાર વનભોજન શરુ થયું. ભોજન બાદ બધાં સરોવરની મુલાકાત લીધી. અહીંના પ્રવાસન વિભાગે અત્રે ખુબ સુંદર આકર્ષણ ઊભાં કર્યાં છે. સરોવરની બાજુમાં સુંદર બગીચો બનાવ્યો છે. ઊંચાં વૃક્ષો લગાડ્યાં છે. સરોવરમાં નૌકાવિહારની સગવડ કરી છે. નવદંપતિઓ નાનકડી હોડીમાં બેસી દૂર દૂર સુધી લટાર મારી આવે છે.

આ બાગના એક છેડે બોંસાઈ વૃક્ષોની એક દુકાન હતી. એમાં એવાં જાતજાતનાં અને ભાતભાતનાં ફૂલો ખીલ્યાં હતાં કે એ જોઈને જ મન ખુશ થઈ જાય ! એ બધાં ફૂલોના ફોટા પાડ્યા હતા, પણ ખબર નહીં કેવી રીતે મારા લેપટોપમાંથી ગુમ થઈ ગયા ! મને આ ફૂલનાં બીજ લઈ જવાનું મન થયું. ભરતભાઈની પણ તે ખરીદવાની ઈચ્છા હતી. પણ કિંમત ભારે ઊંચી હતી. અમે ભાગમાં એક પડિકું લીધું. એને પૂછ્યું પણ ખરું કે ગુજરાતના વાતાવરણમાં આ છોડ ઊગશે ખરા ? એણે કહ્યું તમને ત્યાંના હવામાનમાં ઊગે એવા જ બીજ આપીશ. અળવીની ગાંઠો જેવી ગાંઠો હતી. અમે તો ઘેર એના માટે ખાસ નવા કુંડાં ખરીદ્યાં. બી રોપ્યાં. ઊગ્યાં. થોડીક ગાંઠો ક્યારામાં વાવી. પણ એકેમાં ભલીવાર ના આવ્યો. અડધા છોડ મોટાં મોટાં પાંદડાંવાળા ઊગ્યા અને અડધા છોડ ખજૂરીના પાન જેવા ઉગ્યા. ફૂલ તો એકેને ના આવ્યું. હવે બે છોડ જીવતા છે. એક કુંડામાં છે, એક ક્યારામાં છે. ભરતભાઈનેય કશો ભલીવાર આવ્યો નથી.

અહીંથી ગાડી ઉપડી પછી લાંબાપહોળા ચાના બગીચાઓ જોતાં જોતાં અને વીરપન્નના જંગલ નજીક પહોંચ્યાં. એક ગલ્લે ચાપાણી કર્યા પછી ગાડીએ વીરપન્નના જંગલમાં પ્રવેશ કર્યો.તામિલનાડુ અને કર્ણાટકની સરહદ પર એક મોટું જંગલ છે. તેમાં ચંદનના ઝાડ થાય છે. વીરપન્ન નામનો એક ડાકુ આ ચંદનના લાકડાની દાણચોરી કરતો હતો. થોડા વરસ પહેલાં પોલીસના હાથે માર્યો ગયો. સાંકડો રસ્તો છે. બહુ ઝડપથી વાહન હંકારવાની મંજુરી નથી. ઠેરઠેર બમ્પ બનાવેલા છે. અંધારામાં જવાનું થાય રસ્તો ખરેખર બિહામણો છે. તેમાં અનેક હિંસક જાનવરો વસતાં હશે. અમને બીજા કોઈ જાનવર જોવા ના મળ્યા પણ બેત્રણ સ્થળે હરણાંનાં ટોળાં જોવા મળ્યાં. એક હાથી પણ જોવા મળેલો.

મ્હૈસુર પહોંચ્યાં ત્યારે સાંજ પડવામાં હતી. દિવાન્સ રેસિડન્સી નામની સરસ હોટલમાં ઉતારો મળ્યો હતો. આજે મને અને રાજુભાઈને એક રૂમમાં રહેવાનું થયું હતું.રાજુભાઈ દૂર સુધી જઈને એમની દવાઓ લઈ આવ્યા. જમવાનું હોટલના ભોયતળિયામાં બનાવવામાં આવ્યું હતું.

સવારે મ્હૈસુર દર્શનનો કાર્યક્રમ હતો. સુંદર રસ્તાઓ પરથી પસાર થઈ અમે એક ડુંગરની ટોચે આવ્યાં. મહિલાઓને ગાડીમાંથી ઉતરી ઈ-રિક્ષામાં બેસવાનું મળ્યું. બહાર ચોકમાં મહિષ નામના રાક્ષસનું બાવલું છે. મહિષ નામનો દાનવ હાથમાં ખડક લઈને ઊભો છે. એક જમાનામાં લોકો એને જોઈને થથરી જતાં હશે એવી એની ધાક હતી. હવે યાત્રાળુઓ હસતા મુખે તેની બાજુમાં ઊભા રહીને ફોટા પડાવે છે. એનો ચામુંડેશ્વરી માતાએ વધ કર્યો હતો. મ્હૈસુર નામ એના નામ ઉપરથી પડ્યું છે. પહેલાં તો આખા રાજ્યનું નામ મ્હૈસુર હતું. હવે કર્ણાટક કરવામાં આવ્યું છે. સુંદર રાજાશાહી શહેર છે. રાજાઓની અનેક યાદગીરીઓ છે. ચામુંડેશ્વરી માતા તેમની કુળદેવી છે. દક્ષિણની શિલ્પકળા સાથેનું મંદિર છે. અહીં અન્ય મંદિરોની પેઠે ભીડનો સામનો કરવો પડ્યો નહીં. માતાજીના ચહેરાના પણ દર્શન થઈ શક્યા.કમ્પાઉંડમાં પ્રસાદ મળતો હતો તે લઈ બહાર આવ્યાં. આયોજકશ્રી તરફથી અહીં બધા પ્રવાસીઓનો એક સમુહ ફોટો પાડવામાં આવ્યો. ટેકરી પરથી નીચે ઉતરતાં એક સ્થળે મોટા પોઠિયાના દર્શન કરાવવામાં આવ્યાં. રામેશ્વર મહાદેવના મંદિરમાં છે એવો મોટો પોઠિયો અહીં ખુલ્લામાં છે. બાળકોને તો ઠીક મોટાંઓને પણ જોવાની મઝા પડે છે. જેવી જોવાની મઝા આવે છે તેવી જ ફોટા પાડવા-પડાવવાની આવે છે.

ચામુંડા હિલ્સ ઉતરીને અમે શહેરમાં આવ્યાં. એક મોટા સ્ટોર પાસે ગાડી ઊભી રહી. કર્ણાટકની ચાર વસ્તુ પ્રખ્યાત છે. એક રેશમની સાડીઓ, બીજું સુખડ, ત્રીજી મૈસુક મીઠાઈ અને ચોથો મૈસુર મસાલા ઢોસો. ઢોસો અમને બેંગલોરમાં ખાવા મળેલો. બાકી રેશમની સાડી તો અમે ના લઈ શક્યા પણ અગરબતીના છ પેકેટનું બોક્સ જરુર લીધું. મારો એક

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર