સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

માયાવી આંકડાની ઈન્દ્રજાળ હવે સમેટવી છે!
પાથરી ભયાવહ માયાજાળ હવે સમેટવી છે!
સમેટવી છે સારવાર, સૌને હવે દઈ દો રજા -
અંકુશ અને આદેશોની લીલા હવે સમેટવી છે!

હાઈકુ

પડી ગ્યો પગ
કોરોના કુંડાળે, ને -
આવ્યો'તો વાસો !
(ભરાઈ શિંગડે ડોક)

દોડવું હતું
રેસમાં પણ પડ્યો
છાણમાં પગ !
(અર્થતંત્રની બ્રેક)

ચિંતન

વિષય અલપટ સીલ ગુનાકર, પર દુઃખ દુખી, પર સુખ સુખ દેખે પર ।
સમ અભૂતરિપુ બિમદ બિરાગી, લોભા મરષ હરષ ભય ત્યાગી ॥

ઉપરોક્ત સાખી રામરચિત માનસમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે સાચા સજ્જન છે તે વિષયોમાં લોલુપ કે લંપટ રહેતા નથી, શીલ-ચારિત્ર્ય અને સદ્‌ગુણો અને સદ્‌ગુણોની ખાણરૂપ છે. તે પારકાના દુઃખે દુખી અને પારકાનું સુખ જોઈને સુખી થાય છે. વળી, તેઓ સમદર્શી; શત્રુ રહિત, અભિમાન રહિત, વિરક્ત તેમજ લોભ અહંકાર, હર્ષ અને ભયનો ત્યાગ કરવાવાળા હોય છે.

સંતો સદ્‌ગુણોની ખાણ હોય છે, બધાં જ મૂલ્યો અને ગુણોના અધિપતિ હોય છે. સત્કાર્યોના જનક હોય છે એમનું હૃદય મીણ જેવું કોમળ હોય છે. કોઈ જાતના સંબંધ ન હોય એવા પારકાના દુઃખ જોઈ દુઃખી થાય અને પોતાની જાતના સંબંધ ન હોય એવા પારકાના દુઃખ જોઈ દુઃખી થાય અને પોતાની કોઈ પણ જાતની લેવા દેવા ન હોય છતાં બીજાનું સુખી થાય છે.

તટસ્થ સ્વભાવના શત્રુ રહિત - અભિમાન રહિત, વિરક્ત - હર્ષ ભય વિનાના હોય છે.

સુવિચાર

- સમજી શકે જગત જો નજરની પુકારને.... કહેવું ન પડે કાંઈ કોઈ માગનાર ને - **મરીઝ**
- સિમટતે જા રહેં હૈં દિલ ઔર જઝબાતોં કે રિશ્તે... સૌદા કરને મેં જો માહિર હૈ... બસ વહી કામયાબ હૈ - **ઉષાકિરણ**
- ઈર્ષ્યા બીજા તરફ ગોળી છોડે છે અને પોતાને જ ઈજા કરે છે - **સ્વીડીશ કહેવત**
- જીવનમાં પ્રાપ્ત કરેલ સમગ્ર જ્ઞાનનું પરિણામ એક જ હોવું જોઈએ અને તે છે નેકી અને સદ્‌ગુણથી ભરેલું સુંદર કાર્ય - **સર પી. સિડની**
- ચિંતાની શરુઆત એટલે શ્રદ્ધાનો અંત, શ્રદ્ધાની શરુઆત એટલે ચિંતાનો અંત - **જયોર્જ મૂલર**
- જે કમાય છે તે ઉદ્યમી વ્યક્તિ છે, જે વાપરે છે તે ભૌતિક રીતે સજ્જ છે, પરંતુ જે કોઈને આપે છે તે પ્રભુના આશીર્વાદ પામેલ વ્યક્તિ છે - **કુલીનચંદ્ર યાજ્ઞિક**
- આજનું ઔષધ : સરગવાના પાનની પેસ્ટ સાથે હળદર મેળવી ગુમડું પર લગાડવાથી દુખાવો મટે છે અને રુઝ ઝડપથી આવ છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

રાજા ભોજ જંગલમાં ભૂલા પડ્યા, એક વૃદ્ધાને રસ્તો પૂછવા ઊભા રહ્યા. રાજાએ પૂછ્યું, 'માજી, અમે ધર્મનગર પહોંચવા જવા માંગીએ છીએ, આ રસ્તો ક્યાં જાય છે ?'

વૃદ્ધાએ મર્મમાં કહ્યું, 'આ રસ્તો તો ક્યાંય જતો નથી. એ કાયમ અહીંયા જ છે તમે કોણ છો ?'

ભોજરાજાએ કહ્યું, 'અમે વટેમાર્ગુઓ છીએ.'

વૃદ્ધાએ કહ્યું, 'આ બ્રહ્માંડમાં ફક્ત બે જ વટેમાર્ગુ છે. એક સૂરજ અને બીજો ચંદ્ર. આ બેમાંથી તમે કોણ છો?'

કવિ માઘે કહ્યું, 'અમે તો અતિતિ છીએ માતાજી.'

વૃદ્ધા કહે 'જીવનમાં માત્ર બે જ અતિતિ છે. યૌવન અને ધન, આ બેમાંથી તમે કોણ છો તે જવાબ આપો.'

રાજા ભોજ કહે : 'અમે સાધુ છીએ.'

વૃદ્ધા કહે : 'સાચુ કહો તો શાંત અને સુખ એ બે જ સાચા સાધુ છે. આ બેમાંથી તમે કોણ છો ?'

વૃદ્ધાના ડહાપણપૂર્વકના ત્વરિત સવાલ-જવાબથી રાજા ભોજ અને કવિ માઘ અવાક્ થઈ ગયા.

અંતે રાજા ભોજે સ્વીકાર્યું, 'હે માતા, અમે ડહાપણ કે શાણપણ વગરના લોકો છીએ.'

આ સાંભળી વૃદ્ધા એ કહ્યું, 'મહારાજ, આપની નમ્રતા અને વાતચીતથી હું આપને ઓળખી ગઈ હતી કે તમે રાજા ભોજ જ છો. તમે મારી પાછળ ચાલશો તો ધર્મનગરનો રસ્તો હું બતાવી દઉં છું.'

નાછૂટકે પ્રકૃતિને કઠોર બનવું પડે છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

'નિસર્ગ' જેવું રૂપકડું નામ ધરાવતું વાવાઝોડું હળવું પડી જતાં ગુજરાત સ્વાભાવિક રીતે જ મોટી રાહત અનુભવશે. મુંબઈ સામે તો ભારે ખતરો ઊભો થયો હતો જે નેશનલ ડિઝાસ્ટર રિસ્પોન્સ ફોર્સ (એનડીઆરએફ) નાં સૂત્રો મુજબ હવે ફક્ત વધુ ઝડપથી ફૂંકાતા પવન પૂરતું મર્યાદિત થઈ જશે. વરસાદ જરૂર થશે, ક્યાંક અતિભારે, ક્યાંક ભારે, ક્યાંક મધ્યમ. ટૂંકમાં નિસર્ગ કહેતાં પ્રકૃતિએ વધુ એકવાર આ દેશની દયા ખાધી છે. પશ્ચિમ બંગાળઅને ઓડિશાને અમ્ફાન વાવાઝોડાથી પહોંચેલ નુકશાનના પ્રમાણમાં નિસર્ગ લગભગ નિર્દોષ નીવડશે એવું અનુમાન કરી શકાય. પ્રકૃતિ ધારે તો માનવીને ધોળા દિવસે તારા બતાવી શકે છે તે છેલ્લા ચાર મહિનાથી કોરોના કાંડમાં સપડાયેલી દુનિયા જોઈ રહી છે. બંધારણના મૂળભૂત અધિકારો પણ એ નિમિત્તે લોકહિતમાં લોકડાઉનમાં ઓઠા હેઠળ અધ્ધર થઈ ગયા હતા તે આપણે સૌએ અનુભવ્યું છે. ઈંદિરા ગાંધીની ઈમરજંસી કૉમનમેન માટે તો મહદંશે આશીર્વાદરુપ સાબિત થઈ હતી. ટ્રેનો નિયમિત દોડતી હતી, સરકારી કર્મચારીઓ સમયસર કચેરીમાં હાજર થઈ જતા હતા. દંડા તો લોકશાહી બચાવોની બુમરાણ કરતા મુઠ્ઠીભર વિપક્ષી રાજકારણીઓને પડતા હતા. લોકડાઉનનો દંડો ગરીબ-તવંગર બધાને એક સરખો વાગ્યો છે. ધંધા રોજગાર ચોપટ થઈ છતાં કેટલાંક સંવેદનશીલ વેપારીઓએ આપઘાત કર્યો છે તો વળી વતનની વાટે જતા નીકળેલા અકિંચન શ્રમિકો ભૂખમરાથી અને થાકથી કાં તો વાહનો કે માલગાડીઓનાં વ્હીલ ફરી વળતાં હંમેશને માટે વિદાય થઈ ગયા છે. હાઈકોર્ટમાં લોકડાઉન જેવી વ્યવસ્થા લાગુ કરવા સામે જનહિતની અરજી પણ થઈ છે. જો કે અદાલતો તો એમની મર્યાદામાં રહીને તંત્ર સામે તીખાં નિરીક્ષણો અને આકરા આદેશો કરતી જ રહી છે. કોરોનામાં આંધળૂકિયાં પ્રજાને અને તંત્રને ભારે પડી ગયાં છે. પ્રકૃતિના કોપ લેખે જ કોરોનાકાંડને સ્વીકારી લઈએ તો આપણે ખરેખર આથી પણ વધારે કોપ અને ખોફને લાયક છીએ એવી ઘટનાઓ બનતી જ રહે છે. કેરળ કાશ્મીરની જેમ પ્રાકૃતિક સૌંદર્યનો રળિયામણો પ્રદેશ છે. એને 'ગોડ્સ લેન્ડ' - 'દેવોનો દેશ' કહી બિરદાવાતો રહ્યો છે. કેરળના મલ્લાપુરમ જિલ્લામાં હાથીઓ રસ્તા પર ફરતા દેખાય તે રોજિંદી ઘટના છે. એક સગર્ભા હાથણી સહજભાવે ખોરાકની શોધમાં જંગલ છોડીને ગામડાના રસ્તે નીકળી પડી. કોઈ કંઈક આપશે એવી આશામાં એ વસતિવાળા એરિયામાં ફરતી હતી ત્યાં એને એક માણસે વિસ્ફોટક દારૂગોળો ભરેલું અનાનસ આપ્યું. હાથણી તો એને ભોળા ભાવે ખાઈ ગઈ. પરંતુ એના મોઢામાં જ એ વિસ્ફોટકો ફાટ્યા અને નિર્દોષ જાનવર હાંફળું ફાંફળું થઈ દોડવા લાગ્યું. એણે ના કોઈ વાહન ગબડાવ્યું, ના કોઈ ઝૂંપડું તોડ્યું. ઊભી બજારે કોઈને પણ નુકશાન કર્યા વગર એ કંઈક શાથા મળે એ અપેક્ષાએ નદીમાં ખાબકી. જંગલખાતાના અધિકારીઓએ એને બચાવવા નદીમાંથી બહાર લાવવા ઘણા નુસખા અજમાવ્યા પણ એણે મચક ન આપી. ઊભી ઊભી નદીમાં જ એણે છેલ્લા શ્વાસ છોડ્યા. પોસ્ટમોર્ટમ કરતાં ખબર પડી કે એના પેટમાં બચ્ચું હતુ, એક મા એના બચ્ચાને બચાવવા નદીના શરણે ગઈ, પણ વિસ્ફોટકોની અસરથી તૂટી ફૂટી ગયેલા એના આંતરિક અંગો અને રક્તસ્રાવથી આખરે એણે આ ક્રૂર દુનિયાને અલવિદા કરી દીધી. 'હાથી મેરે સાથી' ફિલ્મ કરતાં પણ વધુ કરુણ, રૂવાડાં ઊભાં કરી દે એવી આ મનુષ્યના અટકચાળાની ઘટના પછી પ્રકૃતિ કોરોનાનું હથિયાર ન વીંઝે તો બીજું શું કરે ?

સભાન રહો... સુરક્ષિત રહો..

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

કાળા માથાનો માનવી ધારે એ કરી શકે,
એવા બોલ તેં ખોટા પાડી દીધા...
વાહ કુદરત !
તેં રસ્તો ભૂલેલા માનવીઓને ભાનમાં લાવી દીધા...!!

●●●

લગભગ સિત્તેર દિવસ પસાર કરી હવે 'અનલોક-૧' માં પ્રવેશ્યા....

સળંગ બે મહિના સુધી આપણે 'ચલાવી લેતા શીખ્યાં'ને ઘરમાં રહેતાં પણ શીખ્યાં.' કારણ મૃત્યુનો ભય... કોરોનાની કરડાકીથી માનવજાત થીજી ગઈ!

કામ કર્યું કે ન કર્યું... સમય પસાર થઈ ચૂક્યો... આફત અવસર આપી ગઈ ખુદ સાથે સમય વિતાવવાનો... આ 'મોકો' વિતાવ્યો કે વેડફ્યો ?!!

લોકડાઉન ખૂલ્યું... હવે શું ? ના સવાલોમાં સૌ ચકરાવે ચડ્યા... ભલે, બધું જ રાબેતા મજુબ થાળે પડતું જણાતું હશે છતાં 'કોરોનાનો ભય હજુયે અકબંધ જ છે. આ મહામારીએ એક માત્ર 'માનવજગત'ને જ લપડાક મારી છે, પ્રકૃતિ - પશુ - પંખી - ને ક્યાં ખલેલ પહોંચાડી છે? આ તો, ભાન ભૂલી અવળે રસ્તે વળેલાને સીધે રસ્તે વાળવા સબક છે... સ્વતંત્ર ને સ્વચ્છંદ બનેલા માનવીને આ લાંબુલચ્ચ 'લોકડાઉન' કંઈક શીખવશે ખરું ?!

આમ તો આજના માણસને પરાણે પરિવારમાં પુરાઈ રહેવું પડ્યું છે. શરૂ શરૂમાં તો 'લોકડાઉન' સૌને ગમ્યું... હાશકાર રુપ લાગ્યું. પણ જેમ જેમ લોકડાઉન ક્રમશઃ એક-બે-ત્રણ... એમ લંબાતું ગયું તેમ તેમ અકળામણ વધતી હોય એવું જણાવા લાગ્યું.... ઘણાં પરિવારોમાં આર્થિક સંકડામણ અને ઘરની ગૂંગળામણની ભીંસ વધતી જોવા મળી. આ મહામારીએ કરેલી બેહાલીનો ભાર કઈ રીતે ઊઠાવવો એ જ મોટી મૂંઝવણ હતી. અને એને કારણે કેટલાય પરિવારો ડિપ્રેશન, ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ અને સંબંધોની તંગદિલીમાં નંદવાયા પણ ખરાં !!

લોકડાઉનના આરંભના તબક્કે સૌ જીવન પ્રત્યેની વાતો પ્રોઝીટીવલી - ની ગળચટી વાતોમાં રમમાણ હતા... એ લાંબુ ન ટક્યું કારણ આપણે તો આજ સુધી સ્વાર્થનો થપ્પો જ રમતા હતા... દિલતી ક્યાં કદી કશું સ્વીકાર્યું હતું આ તો કોરોનાએ ધબ્બો માર્યો એટલે કરવું પડ્યું.... બાકી આ માનવજાત તો મારા-તારામાંથી ક્યાં નવરી પડતી હતી... આજ લગી અહીં તો Use and Throw - 'વાપરો અને ફેંકી દો' એ જ શીખવા મળ્યું છે, તકવાદી સંબંધોનો રણકાર યાં સુધી રહે ?! એટલે આ 'લોકડાઉન' જેવું ખુલ્યું એટલે પાછા આપણે 'હતા તેવા ને તેવા જ...'

દોસ્તો, લોકડાઉનના સમયે આપણને ઘણું બધું મોંઘમમાં શીખવી દીધું છે, એટલે હવે સાચવેતી સાથે પૂરેપૂરી સભાનતા કેળવવાનું ડગલે પગલે યાદ રાખવું પડશે.... સમય જતાં ચોખ્ખાઈ ને ચોક્કસ આપણી જીવન પ્રણાલિ બની રહેશે. પસાર કરેલા દિવસો આત્મમંથનના હતા... જીવનની વાસ્તવિકતાને સમજવાનો ઉમદા સમય હતો... આપણે સૌ આ સઘળું સમજી ચૂક્યા છીએ પણ શીખેલા પાઠ પાછા ભૂલી ન જઈએ એની ખાસ તકેદારી રાખવાની છે, સમય સૌથી મોટો શિક્ષક છે, આ મહામારી શરૂઆત છે... હજીયે કાળના ગર્ભમાં કેટલાયે આવા જીવલેણ વાયરસ છુપાયા હશે કોને ખબર ?!! અણુ-પરમાણું, ન્યુટ્રોન - પ્રોટોન - ઈલેક્ટ્રોન... આ બધુંયે ભૂલી હવે તો કોવિડ-૧૯ જેવા ધીમી પણ મક્કમ ગતિએ વિહરતા વાયરસ સાથે જીવવાનું છે.... ગંભીરતાને દક્ષતા સાથે જો આવા વાયરસ સાથે જરા પણ વાંકુ પડ્યું તો માનવજાતનું નિકંદન નીકળી જશે.

સભાન રહો... સુરક્ષિત રહો...

સ્પર્શમણિ :

સમય જ બળવાન છે. ભૂકંપ વખતે કોઈ ઘરમાં રહેવા તૈયાર નહોતું અનેઆજે ઘરની બહાર જવા તૈયાર નથી.

●●●

દુઃખ અને મુશ્કેલી એ માનવીને શિક્ષણ આપતા બે શ્રેષ્ઠ ગુણ છે જે માનવી સાહસ સાથે એને સહન કરે છે એ પોતાના જીવનમાં સફળતા મેળવે છે.

- લોકમાન્ય તિલક

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

બદલાતી પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂલન સાધી આગળ વધવું એ જ છે 'ન્યૂ નોર્મલ...'

ઉપરના ફોટાનો સંદેશ વાંચ્યો ને મિત્રો...?

''કોરોના ભી વાઈફ જૈસા હૈ, પહલે લગા થા કિ કંટ્રોલ કર લેંગેં અબ પતા ચલા કિ હમેં હી ઈસકે સાથ એડજસ્ટ કરકે રહના પડેગા.''

વાંચનાર તમામના ચહેરા પર સ્મિત તો ચોક્કસ ફરક્યું જ હોવું જોઈએ. અણગમતી વસ્તુ કે વ્યક્તિઓ સાથે જીવવાની આદત આપણે પાડી જ લીધી હોય છે... ઠીક છે કોરાના સાથે પણ જીવી જ લઈશું... જીવી લઈશું ને...?

લોડાડાઉન ૧-૨-૩-૪-૫. લોકડાઉન-૧થી ઘરમાં નજરકેદ થવાની પ્રેક્ટીસ શરૂ થઈ. હવે નજરમુક્ત થવાનો પ્રથમ ઘંટ અનલોક-૧ વાગ્યો છે. જે ઉપરના મેસેજની જેમ 'માનસિક તૈયારી' નો પિરિયડ શરૂ થયાની સૂચના છે.

'લોકડાઉનમાંથી મુક્તિ મળી રહી છે કોરોનાથી નહીં' એવું સતત યાદ રખાવવામાં આવી રહ્યાં છે ત્યારે દુનિયાની તમામ બાબતો નવેસરથી ગોઠવાવાની છે... એમાંથી આપણે પણ બાકાત નથી. આ પરિસ્થિતિ માટે પ્રયોજ્યો 'New Normal' શબ્દ સરસ શબ્દ છે. અત્યારની પરિસ્થિતિમાં 'નોર્મલ' શબ્દને કારણે ઘણા પોઝીટીવ વાઈબ્સ મળે છે. સાથે આગળ 'New' પણ છે. જે ને માટે જગ્યા કરવાની છે. 'New' ગોઠવાશે તો જ 'Normal' નું અસ્તિત્વ રહેશે.

સરકાર અને સમગ્ર વહીવટી તંત્રએ આપણા જીવનની ગાડીમાં ૩ હેડલાઈટ્સ ફીટ કરવાનું સૂચન કર્યું છે.

(૧) હેન્ડ સેનીટાઈઝીંગ (૨) માસ્ક (૩) સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ

આ ત્રણ લાઈટ્સ આપણને કોરોનાના જંગલમાંથી સલામત રીતે બહાર કાઢશે એવી હૈયાધારણ તબીબો અને તજજ્ઞો આપી રહ્યા છે. આ New Normal નો પાયો છે. આપણે આ ત્રણ બાબતોનું અવશ્ય પાલન કરીશું જ.

આમ જોઈએ તો આ ત્રણેય બાબતો આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારમાં પહેલેથી જ છે. બહારથી આવનારે ઘરમાં આવીને તરતજ હાથ-પગ ધોવા અથવા નાહી લેવું એવો વડીલોનો આગ્રહ આપણે જોય છે. અહિંસા ને વરેલા જૈનધર્મના મુનિશ્રીઓ અને અનુયાયીઓ પોતે પણ 'મુહપતિ' નો ઉપયોગ હંમેશા કરે છે. અભિવાદન માટે 'નમસ્તે' ભારતીય સંસ્કૃતિની પહેચાન છે.

લોકડાઉનને ઘણું શીખવ્યું... ઘણું યાદ કરાવ્યું... સમજાવ્યું. જાતને જોવાની સાંપડેલી તક દરમિયાન ભૌતિક ઉપલબ્ધિઓની નિરર્થકતા સહુને સમજાઈ. ''સંબંધો અને સલામતીનું મહત્ત્વ સમજાવતો, કુદરતે આપેલો આ ઝટકો અત્યંત મહત્ત્વનો બની રહેનાર છે.'' પ્રાપ્ત થયેલ શીખને હવે આ ન્યુ નોર્મલ યુગમાં યાદ રાખીને જીવન આગળ વધે એ અપેક્ષિત છે. આ વાંચનાર મનમાં ચોક્કસ વિચારશે કે 'કોઈ ફરક નહીં પડે બધા એના એજ થઈ જવાના.' પણ કોઈની પરવા કર્યા વિના આપણે આપણાથી શરૂઆત કરીએ. આપણા જીવન સાથે જોડાયેલા સ્નેહાળ સંબંધોને સતત સ્નેહનું સિંચન કરીએ. આ એવી જડીબુટ્ટી છે જે ગમે તે પરિસ્થિતિમાં જીવનને ટકાવી શકે છે. સલામતીના પૂરતા બંદોબસ્ત સાથે જીવનને આગળ વધારીએ.

ઘર માત્ર આરામનું નહીં કામનું સ્થળ પણ બની શકે એ New Normal છે. અનેક કંપનીઓએ work from home કલ્ચરલ અપનાવીને મીનીમમ ખર્ચમાં પ્રોડક્ટીવીટી વધારી છે. અનેક લોકો ઘરમાં બેસીને Online ભણી રહ્યા છે. કેટલીક કૉલેજ આગામી છ મહિના સુધી Online ભણાવવાની જાહેરાત કરી ચૂકી છે. આ છે New Normal.

ફિલ્મોના ન્યૂઝ પણ વાંચતા જ હશો. સિલ્વર સ્ક્રીનની મોનોપોલી તૂટવી.... એ સિવાયના કન્ટેન્ટની માંગ વધવી એ ન્યૂ નોર્મલ છે. આ નવી દિશાઓ ખૂલવાનું શ્રેય કોવિડ-૧૯, લોકડાઉનને ફાળે છે.

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

અત્યારે ખાલી સ્ટેડિયમમાં સ્પોર્ટ્સ ચાલી રહી છે. કેટલીય જગ્યાએ કટ આઉટ્સ ગોઠવાયા છે, ખેલાડીઓની રમતમાં, કોચિંગમાં, તેમના સેલીબ્રેશનના તરિકાઓમાં ધરખમ ફેરફારો આવી રહ્યા છે. આ ન્યૂ નોર્મલ છે.

ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં ટેક આવે - હોમ ડિલીવરી વધી છે. રેસ્ટોરન્ટ્સમાં લાઈવ કિચન, રોબોટ અને ડ્રોન દ્વારા ફૂડ ડીલીવરી આ ચેન્જિસ ન્યૂ નોર્મલનો હિસ્સો છે.

સાવચેતી અને સહુલિયતના ભાગરુપે ના આ બદલાવ દુનિયાના ભવિષ્ય માટે સારા છે. હકારાત્મક છે એમાં પણ દુનિયા ગોઠવાઈ જ જશે. માણસજાતનો દુનિયા પર ઉદય થયો ત્યારથી અત્યાર સુધી અનેક બદલાવનો સામનો કરતી આવી છે. ડાર્વિનના સિદ્ધાંત મુજબ પરિવર્તન જે અનુકૂળ બન્યા એ ટકી ગયા બીજા જીવો નષ્ટ થયા, જે 'સર્વાઈવલ ઓફ ફિટેસ્ટ'નો સિદ્ધાંત કહેવાય છે.

બાળકનું દુનિયા પર અવતરવું, પ્રથમવાર શાળાએ જવું, દીકરીનું સાસરે જવું, કર્મચારીનું નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થવું આવા અનેક તબક્કે આપણે ન્યૂ નોર્મલના અનુભવમાંથી પસાર થઈએ છીએ. આમ આ ન્યૂ નોર્મલ માનવ ઈતિહાસનો ભોગ છે એમાં કંઈ જ નવું કે વિશેષ નથી.

દુનિયામાં જે પણ સમસ્યા છે એના બે જ કારણ છે. એક તો થઈ રહેલા પરિવર્તનનો વિરોધ. અને બીજું આપણે ઈચ્છેલા પરિવર્તનની ઝંખના કરવી. આ બંનેમાંથી બચવાનો એક માત્ર ઉપાય... ગો વિથ ફલો. પ્રકૃતિની શક્તિ પર વિશ્વાસ મૂકીને, બદલાતી પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂલન સાધીને આગળ વધવું એ એકમાત્ર વિકલ્પ છે અને એ જ છે 'ન્યૂ નોર્મલ.' STAY SAFE...

ન્યુમોનિયા : આટલું જાણવું જરૂરી છે

આપણે હાલ કોરોનાના સમયમાંથી પસાર થઇ રહ્યા છીએ. આપણી આસપાસ અત્યારે કોરોનાને લગતી જ ચર્ચાઓ છે. કોરોનાનો મૃત્યુદર ઘણો ઓછો છે, કોરોનાને કારણે જે મૃત્યુ થાય છે તે મુખ્યત્વે ન્યુમોનિયાને કારણે થાય છે. ન્યુમોનિયા વિષે આપણને થોડીઘણી માહિતી કદાચ ખબર હોય, પણ કદાચ જે જાણવી જરૂરી હોય તેવી માહિતીઓથી આપણે અવગત થવું પડે. આજે અમુક એવી મહિતીથી પરિચિત થઇએ.

ન્યુમોનિયા શું છે?

ન્યુમોનિયા એક એવો રોગ છે જેમા આપણા ફેફસામાં સોજો (ઇન્ફ્લામેશન) આવે છે. આપણા ફેફસામાં નાની-નાની બલૂન જેવી રચના હોય છે, જેને એલ્વીઓલસ કહે છે. આ એલ્વીઓલસ આપણા શરીરમાં ઓક્સીજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડના એક્સચેંજ માટે જવાબદાર એવા મૂળભૂત એકમ છે. ન્યુમોનિયામાં આ એલ્વીઓલસમાં સોજો અને પસ (પરૂ) થઇ જાય છે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ન્યુમોનિયા એ બેક્ટેરીયા અને વાઇરસજનિત રોગ છે. ન્યુમોકોકસ નામના બેક્ટેરીયા તેમજ કોવીડ પ્રકારના વાઈરસ જેવા અનેક વિષાણુંઓથી થતા આ રોગનો ભોગ નાના બાળકો અને વૃધ્ધો વધુ બને છે. વિશ્વમાં કુલ વસ્તીના ૬-૭% લોકોને ન્યુમોનિયા થયેલ છે અને વિકાસશીલ દેશોમાં અનેક લોકોનો ભોગ લે છે.

ન્યુમોનિયાના લક્ષણો :

- એકાએક ઠંડી સાથે તાવ આવવો. કફ અને શરદી થવા
- પડખા, પીઠ અને છાતીમાં દુખાવો થવો
- ગળફા સાથે ખાંસી આવવી. ગળફાનો રંગ લીલો, પીળો અથવા સફેદ હોવો
- શ્વાસ લેવામાં જોર પડે અને બેચેની જેવું લાગે

ન્યુમોનિયાના કારણો :

- રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોવાથી
- તમાકુ- સિગરેટના વ્યસનથી
- વધુ ભારે ખોરાક લેવાથી
- ગંદા અને ભેજવાળા હવામાનમાં રહેવાથી અને નાકમાં ધૂળ અને કચરો જવાથી આ બધા કારણો ફેફસાને નબળા પાડે છે અને પરિણામસ્વરૂપે બેક્ટેરીયા-વાઇરસનો ચેપ લાગે છે. ન્યુમોનિયામાં ધ્યાન રાખવા જેવું: - ઉકાળેલું પાણી પીવું - હળવો ખોરાક લેવો - ગરમ વાતાવરણમાં રહેવું તથા દર્દીએ ગરમ વસ્ત્રો પહેરી રાખવા - ગળફાનો યોગ્ય નિકાલ કરવો અને ચેપનો ફેલાવો અટકાવવો - કબજીયાત ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

ન્યુમોનિયાના ઉપચારો :

સૌ પ્રથમ દર્દીને ઇમરજંસી ચિકિત્સા સ્વરૂપે હોસ્પીટલમાં ખસેડવી અને જરૂરી સારવાર શરૂ કરવી

આ સાથે આયુર્વેદમાં અમુક ઔષધોનો ઉપયોગ કરી શકાય જે વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, ઇંફેક્શન ઘટાડે છે અને વ્યક્તિને સ્વસ્થ બનાવવામાં મદદ કરે છે

- હળદરને મધ સાથે ચાટવી, અથવા હુંફાળા પાણી સાથે લેવી - તુલસીના પાન અને મરીને ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને લેવા - મહાસુદર્શન ચુર્ણ, ત્રિકટુ, પિપ્પલી, અરડુસી, લક્ષ્મીવિલાસ રસ, શ્વાસકાસ ચિંતામણી રસ, આરોગ્ય વર્ધિની વટી, ત્રિભુવન કિર્તી રસ આદિ આયુર્વેદના અદ્ભૂત અસરકારક ઔષધો અને ઔષધયોગોનો વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અને બળ પ્રમાણે નિયત માત્રામાં ઉપયોગ કરી શકાય આયુર્વેદનો મૂળ સિધ્ધાંત 'પ્રીવેન્શન' છે. એટલેકે રોગોને આવતા અટકાવવા.

આ ઔષધોમાંના અમુક તો આપણા ઘરમાં જ રહેલા હોય છે. તેનો નિયત માત્રામાં નિયમીત ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કોરોના કે તેનાથી થતા ન્યુમોનિયા કે તેના જેવા બીજા રોગોને ભોગવવાનો વારો જ ન આવે.

- મો. ૯૮૭૯૪ ૭૧૧૪૭

ફકત સાંપડી પીડ રસ્તા ઉપરથી

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

વડાપ્રધાને તા- ૧૨/૦૫/૨૦૨૦ના રોજ કરેલા ભાષણમાં આપણને આત્મનિર્ભર થવા અનુરોધ કર્યો તે પહેલાં હજારો-લાખો લોકોએ આપ મૂઆ વિના સ્વર્ગે નહીં જવાય એવી કહેવત મનોમન સ્વીકારી લઈને થોડાક કપડાંનો બિસ્તરો ભરી, મળ્યું એ ખાવાનું લઈ, કોઈની પાસેથી ઉછીના પૈસા લઈ પોતપોતાના ભગવાનની જય બોલી ચાલવા માંડેલું. રસ્તામાં ખાવાનું મળશે કે નહીં, સૂવા જેવી જગ્યા મળશે કે નહીં, નસીબજોગે વાહન મળી પણ જાય એમ વિચારી ચાલવા માંડ્યું. પીવાનું પાણી મળશે કે નહીં એવું પણ વિચારવાનો સમય નથી તો પછી કલાકે કલાકે સેનેટાઈઝરથી હાથ ધોવાની વાત ક્યાં કરવાની ? ટ્રકકે ટેમ્પોમાં ઠસોઠસ ભરાતા લોકોને કેવળ જગ્યા મળવાની જ ચિંતા હોય ત્યાં સોશ્યલ ડીસ્ટંસ જાળવવા જેવી મૂરખામી કોઈ કરવાનું નથી. એક પ્રશ્ન મારા મસ્તિષ્કમાં સતત હથોડા મારે છે કે ટ્રકો , ટેમ્પા , લકઝરી બસો જતી હોય તો સરકારી બસો કેમ ક્યાંય જતી દેખાતી નહોતી ? ભારત-પાકિસ્તાન સર્જાયા ત્યારે હિજરતીઓના આવા જ પ્રશ્નો સર્જાયા હતા ને ? એ વખતે બે દેશ જુદા હતા. બે સરકારો જુદી હતી. બે દેશની રેલવે અને સડકવ્યવહાર જુદા હતા. એ વખતના ફોટા બ્લેક એંડ વ્હાઈટ હતા. આઝાદી પછી આપણે પ્રગતિ કરી એટલે હાલના ફોટા રંગીન આવે છે. કોઈ ફોટોગ્રાફર રસ્તામાં થાકીને બેઠેલા મજુરોના ફોટા પાડતો હતો. એને એક મહિલાએ કહ્યું પણ ખરું કે કોઈ ફોટા અમારા પૂરા દુખદર્દ બતાવી શકશે નહીં. જો ફોટાઓ આ કમનસીબોની દુર્દશા દર્શાવી શકતા ના હોય તો કવિઓ એમની કવિતા લખી શકે ખરા ? આમ તો કહેવાય છે કે જ્યાં ના પહોંચે કવિ ત્યાં પહોંચે કવિ. અનેક કવિતાઓએ તેના વાંચનાર-સાંભળનારાને રડાવ્યા છે તે હકીકત છે. કોરોનાકાળમાં અનેક કવિતાઓ લખાઈ હશે, (વાર્તાઓ અને નવલકથાઓ પણ લખાઈ હશે.) લોકડાઉન શરૂ થયો પછી અનેક ઓનલાઈન કવિસંમેલનો થયાં છે. એને વેબિનાર એવું સરસ નામ પણ આપવામાં આવ્યું છે. અલબત્ત તેમાં સાંપ્રતકાળની કવિતાઓ જૂજ સાંભળવા મળી છે. પણ ફેસબુક પર ઘણી કવિતા વાંચવા મળી છે. તેમાં શ્રી જયંત ડાંગોદરાની કવિતા મને ખુબ ગમી છે. જે દિવ્યભાસ્કરમાં પ્રગટ થઈ હતી.

રસ્તા ઉપરથી
પકડવા પવનને હતી વ્યસ્ત હમણાં,
જતી ક્યાં રહી ભીડ રસ્તા ઉપરથી ?

નહીં આશરો કે નહીં અન્નપાણી,
ફકત સાંપડી પીડ રસ્તા ઉપરથી.
જશે કઈ તરફ એકલી એકલી એ,
ઉદાસી અડાબીડ રસ્તા ઉપરથી ?
પટાવી ઘરે મોકલી આપજો બસ,
મળે મનચલી ચીડ રસ્તા ઉપરથી.
સરેઆમ રઝળે અવાજોની લાશો,
હશે નીકળ્યાં તીડ રસ્તા ઉપરથી ?

-જયંત ડાંગોદરા

વરસો પહેલાં શ્રી મધુકાંત કલ્પિતે ''હિજરતી'' નામની એક કવિતા લખી હતી. તેમાં એક દેશ છોડી બીજા દેશ જવાની વાત ન હતી. હું સમજું છું ત્યાં સુધી તેમાં ઘર બહાર કાઢી મૂકાતા વયોવૃધ્ધોની વેદનાની વાત છે.પોતાના દેશમા દૂર કોઈ ખૂણે આવેલ વતનમાં ચાલતા નીકળી પડેલા હિજરતીની વાત બિલક