સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

સત્તા માટે સંપત્તિની, લાલચુ સભ્યો ફોડે છે,
સીધી આંગળી ન નીકળે તો માથાં ફોડે છે,
ફોડે મટકી મલાઈની પૈસા પિરામીડથી -
પસ્તાય મતદાર મત આપી, હૈયાં ફાડે છે!
(વિશ્વાસઘાતી સભ્યો)

હાઈકુ

છે દગાબાજ!
શિકારી સોદાબાજ -
શર્મ ન લાજ !!

થાય લીલામ -
નીતિના બજારમાં
મૂર્ખ ગધેડાં...

ચિંતન

અન્યોદ્યા સહિષ્ણુશ્ચ, છિદ્રદર્શી વિનિન્દ્રકઃ ।
દ્રોહશીલઃ સ્વાન્તમલઃ, પ્રસન્નાસ્યઃ ખલઃ સ્મૃતઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત પદાવલિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આ શ્લોકમાં ખલ-લુચ્ચા માનવીઓનાં લક્ષણ - નિદાન - ઓળખ આપવામાં આવી છે.

ખલ કોને કહેવાય ?

જે વ્યક્તિ અન્યની ઉન્નતિ અને સમૃદ્ધિ જોઈ ન શકે, અર્થાત્ તેની મનોમન ઈર્ષા કર્યા કરે, અન્યની હંમેશા નિંદા કર્યા કરે, અન્યનો વગર કારણે, વિના વાંકે દ્રોહ કર્યા કરે, મનના મેલા હોય છતાં મુક પર કૃત્રિમ-દંભી સ્મિત હંમેશાં રાખતા હોય - આટલાં લક્ષણો પરથી ખલ-લુચ્ચા માણસોને ઓળખી કાઢવા.

કોઈ પોતાની બુદ્ધિ - આવડત - પરિશ્રમ અને ભાગ્યદેવીની કૃપાથી સુખી હોય. સારી આવક હોય ઊંચી પદવી હોય તો સત્તા અને સુવિધા એમની સેવામાં હોય - લુચ્ચા લોકોનો આમાં કંઈ જ હિસ્સો ન હોય, ન એમને કંઈ લાભ કે નુકશાન હોય છતાં એમનું હૃદય આવા સુખી લોકોનું સુખ જોઈને બળીને ખાખ થઈ જાય છે.

લુચ્ચા લોકો સદ્‌ગુણી અને શાંત લોકોની સતત ટીકા કરે છે. નિંદા અને કુપ્રચાર દ્વારા સજ્જનોના કાર્યમાં મુશ્કેલી નાખે છે. અન્યનો દ્રોહ અને છતાં દંભી સ્મિત સાથે મલકતું મુખ - આ લુચ્ચાની ઓળખ છે.

સુવિચાર

- મસ્જિદ મેં જિસને જિંદગી સારી ગુજાર દી,
  અફસોસ આજ ભી હૈ ખુદાકી તલાશ મેં - **કુતુબ આઝાદ**
- હર એક શખ્સમાં છે થોડી થોડી રાવણતા,
  કરે છે આંખથી જેઓ હરણ સીતાઓના - **રમેશ પારેખ**
- સુખ એટલે ચિત્તની શાંતિ, ચિત્તની શાંતિ ઈચ્છાની શાંતિથી થાય - **ફુલછાબ**
- પ્રભુ પોતાના હાથ વડે વગાડે એવી વીણા કે પોતાના શ્વાસ વડે ભરી દે તેવી વાંસળી હું છું ખરો? - **બ્રહ્મકુમાર દ્વિવેદી**
- ખોજ બીજાની કરીઓશું ક્યાં સુધી ? આપણે ખોવાઈએ નહીં ત્યાં સુધી ? - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જો પરિશ્રમથી કોઈ પણ ઉપયોગી પરિણામ ન આવે તે નૈતિક પતનનું કારમ છે - **જહોન રસ્કિન**
- આજનું ઔષધ : આંબળાને સુકાવી તેનો પાઉડર દાંત પર લગાડવાથી પંદર દિવસમાં પાયોરિયા મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ગામમાં સૌ મંદિરના પ્રાણપ્રતિષ્ઠામાં ભેગા થયા હતા. એવામાં આકાશવાણી થઈ, 'હે ગામ નિવાસીઓ!! આવતી પૂનમે તમે તમારી બધી જ મુશ્કેલીઓમાંથી મુક્ત થઈ શકશો. તમારે પૂનમની રાત્રે જ મુશ્કેલીમંથી છૂટકારો જોઈતો હોય તો તેને યાદ કરી નદીમાં ડૂબકી મારવી. અને તમે જે માંગો તે મળશે.' પૂનમને દિવસે સૌ ગ્રામવાસીઓ રાત્રે તેમના સુખદ ભવિષ્યની કલ્પનામાં રાચતા નદી તરફ ગયા. રસ્તામાં એક સંત મળ્યા. ગામલોકોએ તેમને પણ આગ્રહ કર્યો. પણ સંતે કહ્યું, 'હું સંતુષ્ઠ છું મારે કંઈ જોઈતું નથી.'આ તરફ પૂનમની ચાંદનીમાં પોતાની પીડા અને મુશ્કેલીઓમાંથી છૂટવા નદીમાં ડૂબકી લગાવી રહ્યા હતા. સૌએ એ ક્રિયા પૂરી કરી અને ઘરે પહોંચ્યા અને જોયું તો જે પણ માગ્યું હતું તે બધું જ હાજર ! થોડા દિવસ થયાં ત્યાં સુધી સૌને થવા લાગ્યું કે તેમના પડોશીઓ તેમના કરતા વધારે સુખી છે. આ સરખામણી હવે અદેખાઈમાં પરિણમી! અને આખરે ડૂબકી માર્યા પૂર્વે જેવા ચિંતા-ઉદ્વેગ, નિરાશા - હતાશા, દુઃખ-વેદના હતાં તે પુનઃ અનુભવાયા. એક માત્ર પેલા સંત શાંતિ અને સુખ ભરી નિંદ્રા માણતા જોવા મળ્યા.

કમલનાથને કમળ ગળી ગયું

તંત્રીસ્થાનેથી...

મધ્યપ્રદેશની સતના લોકસભા બેઠક પર અણનમ રહેલા નેતાને કોંગ્રેસે પાતળી બહુમતી સાથે મુખ્યમંત્રી પદ સોંપ્યું પણ તે પંદર મહિનામાં તો ગગડી ગયું. આમાં સૌતી વધુ દોષિત છે કોંગ્રેસમાં પરંપરા બની ચૂકેલી આંતરિક જૂથબંધી. કોંગ્રેસને કોંગ્રેસ જ પતાવી રહી હોય એવો માહોલ સરજાયો છે. હાઈકમાન્ડ બની રહેલ ગાંધી પરિવારમાં પણ મા-દીકરાનાં કાટલાં જુદાં છે. સોનિયા ગાંધી જૂના જોગીઓના પ્રભાવમાં છે. જયારે રાહુલ ગાંધી નવી ટીમને મેદાનમાં ઉતારવા કૃતસંકલ્પ હતા. રાહુલ ગાંધી એમની યુવા બ્રિગેડના જયોતિરાદિત્ય સિંધિયા કે સચીન પાઈલટને મુખ્યમંત્રી ન બનાવી શક્યા, એ જૂના જોગીઓના પ્રભાવને કારણે. આથી છંછેડાયેલા રાહુલ ગાંધીના કૉલેજકાળના સાથી જયોતિરાદિત્ય સિંધિઆએ ખાસ્સો સવા વરસ જેવો સમય રાહ જોઈ. પોતે મધ્યપ્રદેસના રાજકારણમાંથી ખતમ થઈ રહ્યા છે અને પોતને વફાદાર એવા ચંબલ વિસ્તારના ધારાસભ્યોની સતત અવહેલના થઈ રહી છે એવું કન્ફર્મ થયા પછી રાજકારણમાં જેને કયારેક 'આત્મઘાતી પગલું' ગણાવાતું રહ્યું છે એવો પક્ષપલટો કરીને રાજયસભાની બેઠક અને મોદી સરકારમાં કેબિનેટ રેન્કનું પ્રધાનપદું પાકું કરી લીધું. દેખીતું એવું આ સોદાબાજીનું રાજકારણ પ્રજાદ્રોહી પગલું જ ગણાશે કારણ કે એમના પિતાશ્રી માધવરાવ સિંધિયાએ તો કોંગ્રેસની ટિકિટ પર કયારેક ધુરંધર ભાજપી ભીષ્મપિતામહ એવા અટલ બિહારી વાજપેયીને હરાવ્યા હતા. સિંધિયા વંશ સત્તાકારણ સાથે છેક પેશવાઈના જમાનાથી સોદાબાજી કરતો રહ્યો છે એ દૃષ્ટિએ જોતાં 'મહારાજ'નું આ પગલું આશ્ચર્યકારક ન ગણાવું જોઈએ. સોનિયા ગાંધી અને રાહુલ ગાધીએ સિંધિયાને એમના રસ્તે જવા દીધા - રોકવાનો પ્રયાસ જ ન કર્યો તે પણ સૂચક છે. સોનિયા ગાંધી નેતા હોવા કરતા વિશેષ માતા છે. એમને જયોતિરાદિત્ય સિંધિયામાં લાડકવાયા રાજકુંવર રાહુલનો પ્રતિસ્પર્ધી દેખાયો હોય તો નવાઈ નહીં. પ્રજામાં રાહુલ ગાંધી કરતાં જયોતિરાદિત્ય સિંધિયા પ્રત્યે વધુ આકર્ષણ જાગ્યું હતું તે સર્વવિદિત છે. કમલનાથ રાજીવ ગાંધીના સમોવડિયાઓ પૈકીના એક હોઈ ગાંધી પરિવાર માટે વિશેષ વિશ્વસનીય નેતા હતા. દિગ્વિજયસિંહને કમલનાથે સાચવી લીધા. એમને રાજયસભાની કન્ફર્મ બેઠકની ખાતરી મળી ગઈ એટલે રાજવંશી વેરની વસૂલાત માટે તેઓ શરૂથી જ ગ્વાલિયરના રાજા વિરુદ્ધ હતા. સોગઠાં ગોઠવાયાં એમાં ટ્રબલશૂટરની ભૂમિકા ભજવવા કોશિશ કરી પરંતુ બેંગલુરુની પંચતારક હોટલમાં સિંધિયા સમર્થક ધારાસભ્યોને મળી જ ન શક્યા. રાજયપાલ લાલજી ટંડને બંધારણની મર્યાદામાં રહી મુખ્યમંત્રી કમલનાથને ફલોર ટેસ્ટ વહેલી તકે નિપટાવવા આગ્રહ રાખ્યો ત્યારે કમલનાથ સતત ધારાસભ્યોને ગોંધી રખાયાની દલીલ કરતા રહ્યા. પરંતુ ધારાસભ્યો પોતાની મરજીથી ગયા હતા અને થૂંકેલું ચાટવા જતાં પણ કોંગ્રેસમાં એમની વિશ્વસનીયતા પર તો પ્રશ્નાર્થ ચિહ્‌ન લાગી જ ચૂક્યું હતું. એથી 'પડશે તેવા દેવાશે' ન્યાયે 'મહારાજ' ને વફાદાર રહેવાન જ નિરધાર કર્યો જે આખરે કમલનાથ માટે સત્તાના અંતમાં પરિણમ્યો. કમલનાથ એમની રીતે સાચા છે કે ભાજપના કર્ણધારોને એ આંખમાં કણાની જેમ ખૂંચતા હતા. એમણે હેટ્રિક કરી ચૂકલેા શિવરાજસિંહ ચૌહાણની ગાદી પચાવી પાડી હતી. આખરે ઘર ફૂટ્યે ઘર જાય - એ ન્યાયે ભાજપે સિંધિયાને મનાવી-પટાવી કમલનાથ પર કમળનું સુદર્શનચક્ર ફેરવી દીધું છે. સ્પીકર કોંગ્રેસના હાઈ ફલોર ટેસ્ટમાં વિલંબનીતિ અજમાવવા માગતા હતા પરંતુ સુપ્રીમ કોર્ટે એમને એવી તક ન આપી. 'હોર્સ ટ્રેડિંગ'માં ખરીદાઈ ગયેલા ઘોડા પાછા વધુ કિંમતે ખરીદવાની ચાલમાં કમલનાથ નિષ્ફળ ગયા અને 'મહારાજ'ની બાંધી મૂઠીનો ભ્રમ અકબંધ રહ્યો. કોંગ્રેસ માટે મધ્યપ્રદેશ જેવું મોટું રાજય ગુમાવવું એ નાનો સૂનો ફટકો નથી. પરંતુ નેતૃત્વવિહીન રાષ્ટ્રીય પક્ષ પાસે એ પાછું મેળવવા પ્રજા પાસે જવાનો વિકલ્પ જરૂર અકબંધ છે. કોંગ્રેસી ધારાસભ્યોનાં રાજીનામાંથી ખાલી પડેલી વિધાનસભાની બેઠકોની પેટાચૂંટણીમાં લોકમિજાજ પક્ષપલટું ધારાસભ્યોને અને પક્ષપલટો કરાવનાર ભાજપને બોધપાઠ જરૂર ભણાવી શકે એમ છે. શિવરાજસિંહ ચૌહાણની કુંડળીમાં રાજયોગ કેટલા સમય માટે લખાયેલો છે તેની આગામી પેટાચૂંટણી પર જ ખબર પડી શકશે ! ત્યાં સુધી ભારત માતા કી જય!

વિકાસ ને વિનાશ સહોદર હોય છે!

આરપાર

રાઘવજી માધડ

'બાપુ ! મને લાગે છે કે ધર્મ નર્યું જુઠ્ઠાણું છે...' ગાંધીજીને કોઈ માણસે કહ્યું :'સંસારમાં આટલો બધો ધર્મ થાતો હોવા છતાં આપણા તાપ-સંતાપ ઓછા થતા નથી. ધર્મમય જીવન જીવનારા પણ અજંપાગ્રસ્ત છે.જો ધર્મનું કોઈ પરિણામ ન મળતું હોય,તો ધર્મ આચરવાની કોઈ જરૂર ખરી?'પછી થોડું અટકીને આગળ કહ્યું : 'સંસારની સ્થિતિ જોતાં મને લાગે છે કે ધર્મ નર્યું જુઠ્ઠાણું છે.'

ગાંધીજીએ ધર્મ વિશે કહેનાર ભાઈને શાંતિથી સાંભળ્યા પછી જવાબ આપતા કહ્યું :'તમારો વિચાર પહેલી દૃષ્ટિએ વાજબી લાગે એવો છે.પણ એની દિશા બદલવાની જરૂર છે.તેમ કહો છો કે આ સંસારમાં આટલો બધો ધર્મ આચરવામાં આવે છે છતાં માણસે આપત્તિ અને દુઃખો વેઠવા પડે છે, જો ધર્મને સદંતર છોડી દેવામાં આવે, તો આપણી શી દશા થાય !?' ગાંધીજીનું કહેવું સાંભળી તે ભાઈ સાવ અબોલ થઈ ગયા.

પેલા ભાઈનો સવાલ ને ગાંધીજીનો જવાબ...આપણા ચિતને ચકરાવે ચઢાવવાના બદલે સમજની સરાણ પર મૂકે છે.તે ભાઈનો સવાલ ખોટો નહોતો એમ બાપુનો જવાબ પણ તદન સાચો હતો. સવાલ-જવાબના અંતે સમજાય છે કે હકીકતને હકારાત્મકપણે જુઓ અથવા ધરેલા નિશાન માટે તાકેલા તીરની દિશા બદલો...-દિશા બદલવાથી દશા બદલાઈ જાય છે ને વિચાર બદલવાથી વહેણ બદલાઈ જાય છે.

આજે ચારેબાજુ 'વિકાસ'નો શંખનાદ ફૂંકાઈ રહ્યો છે.અને વિકાસ રાજાની કુંવરી માફક રાત-દિવસ વધી રહ્યો છે.પણ વિકાસના પછવાડે વિનાશ પગ દબાવીને ઊભો હોય છે.ગુજરાત જેવા રોડ અન્ય રાજ્યો માં શોધવા મુશ્કેલ છે.પણ ઝાડનો સોથ વળી ગયો તે હકીકત છે.ગ્લોબલ વૉમિંગમાં વૃક્ષોમાં વસતી વધારો થવો જોઈએ. વૃક્ષોએ ગાંધીનગરની આગવી ઓળખ છે. વૃક્ષોનો સતત વસતી વધારો થવો જોઈએ.

આપણી આજુબાજુ વિહાર કરી રહેલા વિકાસને કઈ દૃષ્ટિએ જોવો તે સુજ્ઞજનો પર છોડવું રહ્યું.

આજે માણસ,આઈ હેવ નો ટાઈમ...કહીને હાંફી જાય,શ્વાસ ખૂટી કે તૂટી જાય એટલું દોડે છે.દોડવું, ગતિમાન રહેવું એ સમયની માંગ છે.પણ દોડવાની દિશા નક્કી થવી કે હોવી જોઈએ.નહિતર ઘાંચીના બળદ જેવું થાય.એક જગ્યાએ ગોળગોળ ફરવાથી, મુકામના માઈલસ્ટોન વગર માત્ર કિલોમીટર જ દર્શાવે !

એક મિત્ર માર્કેટમાં મળી ગયા.કેમ છો,પૂછ્યું ને કહ્યું:'બેસીએ,ચા-પાણી કરીએ..'તો મોં મચકોડ્યું. મેં કહ્યું :'ઘરે આવો, શાંતિથી બેસીએ...'તો કહે,'એવો સમય હોવો જોઈએ ને !?'મોંએ આવી ગયું હતું :'સમય તો દરેક પાસે સરખો જ હોય પણ મેનેજ કરવો પડે...ટાઈમમેનેજમેન્ટ !'પણ કહેવાનું ટાળ્યું. બીજું પૂછ્યું :'અત્યારે ક્યાં જવાની ઉતાવળ છે?' જવાબમાં મારા સામે ટગરટગર જોતા રહ્યા.કયારેક દિશા વગર દોડવું ને કારણ વગરની ઉતાવળ દાખવવી લગભગ આપણા સૌના સ્વભાવની જાણે મૂડી બની ગઈ છે !

છેલ્લેઃ ગાંધીજીને કોઈએ કહ્યું હતું,'ખાદી પહેરનારા મોટાભાગના દારૂડિયા છે..'તો ગાંધીજીએ જવા બમાં જણાવ્યું હતું :'ભાઈ, હવેતો દારૂડિયા પણ ખાદી પહેરતા થઈ ગયા છે...એવું કેમ કહેતા નથી !'

ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરાઓનું વૈજ્ઞાનિક સત્ય જાણો

મોરપીંછના રંગ

ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

ભારતીય સમાજ અને સંસ્કૃતિ આખા વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધ છે. એની રીતિ, રિવાજ, પરંપરા, માન્યતા, પ્રથા, વ્યવસ્થા આ બધાનું એક ઐતિહાસિક, સામાજિક, ધાર્મિક અને વૈજ્ઞાનિક મૂલ્ય પણ છે. સમયની ગણતરી હજારો વર્ષ પૂર્વે સઉ પ્રથમ આપણા ઋષિમૂનિઓએ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ રીતે કરી બતાવી છે. ઘડિયાળનો જન્મ તો હમણા થયો છે. આ તારીખ, વાર, મહિના અને ઋતુ પણ આપણા આ વૈજ્ઞાનિક ઋષિઓએ હજારો વર્ષ પહેલા બ્રહ્માંડમાં પૃથ્વી, ચન્દ્ર અને સૂર્યની પરિભ્રમણ ક્રિયાને આધારે વેદોમાં આલેખ્યા છે. આ બધુ પ્રથમ દૃષ્ટિએ આપણને ધાર્મિક લાગે પણ હવે એ સાબિત થઈ ગયું છે કે આ બધી ગણતરી – માન્યતા અત્યંત સચોટ અને વૈજ્ઞાનિક છે.

આજે આપણા સમાજમાં કેટલીક પ્રથા, પરંપરા પ્રચલિત છે જે આપણે જાણે અજાણ્યે નિભાવીયે તો છીએ. કદાચ સંસ્કાર માનીને કે પરંપરા માનીને કે આદત ટેવ મુજબ. પરંતુ એની પાછળના વૈજ્ઞાનિક કારણની ઘની વખત આપણને ખબર હોતી નથી. ખાસ કરીને આજની નવી પેઢીને. તો અહી આજે એવી કેટલીક પ્રથા, પરંપરા પાછળની ધાર્મિક અને વૈજ્ઞાનિક તર્ક શું છે તે અહીં જોવાનો ઉપક્રમ છે. જેથી આપણને ખ્યાલ આવે આ બધાનું જીવનમાં કેટલું ઉપયોગી છે.

(૧) બે હાથ જોડીને પ્રણામ કરવા.

આજે કૉરોના વાયરસનો કાળો કહેર છે ત્યારે આ બે હાથ જોડીને નમસ્કાર કરવાની આપણી પ્રથા વિશ્વ આખાએ સ્વીકારી છે. આપણે જ્યારે કોઈ વડિલ, સન્માનનીય વ્યક્તિને મળીએ છીએ ત્યારે બે હાથ જોડીને એમને નમસ્કાર કરીએ છીએ. આ પરંપરા આપણે ત્યા યુગોથી ચાલી આવે છે.

આની પાછ્ળનો વૈજ્ઞાનિક તર્ક એવો છે કે બે હાથ જોડતી વખતે આપણા બન્ને હાથની આંગળીઓના ટેરવા એક બીજાના સંપર્કમાં આવે છે. અને એમની ઉપર દબાણ પડે છે. તો એક્યુપ્રેશરને કારણે એની સીધી અસર આપણી આંખો, કાન અને મગજ ઉપર થાય છે. જેને કારણે આપણી યાદશક્તિ વધે છે. અને સામેની વ્યક્તિને આપણે લાંબા સમય સુધી યાદ રાખી શકીએ છીએ. બીજો તર્ક એવો છે કે પશ્ચિમની સંસ્કૃતિમાં હાથ મિલાવવામાં આવે છે. આપણે એવું કરવાને બદલે એકબીજાને નમસ્તે કરીએ છીએ. કેમ કે હાથ મિલાવવાથી સામે વાલી વ્યક્તિના શરીરના વાયરસ હાથના સ્પર્શ દ્વારા આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. જો સામેવાળો સ્વાઈનફ્લૂ કે કોરોના કે ઈબોલા જેવો કોઈ ચેપી વાયરસથી સક્રમિત છે તો એ આપણામાં પણ પ્રવેશવાનો ભય રહેલો છે. તેથી હાથ મિલાવવા કરતા ''નમસ્તે'' વધુ વૈજ્ઞાનિક છે. જેનો આજે આખી દુનિયાએ સ્વીકાર કર્યો છે.

(૨) ચરણ સ્પર્શ કરવો

આ ૨૧મી સદીનો આપણી અંદરનો સૌથી મોટો અને વ્યક્તિગત, પારિવારિક નૂકશાન પહોંચાડતો વાયરસ '' અહંકાર '' (ઈગો) છે. અને જો આપણા મનમાં જો સહેજેય કોઈપણ પ્રકારનો અહંકાર (ઈગો) હશે તો આપણે કોઈને નમી શકતા નથી. તેથી ચરણ સ્પર્શ કરવાથી આપણી અંદરનો ઈગો નાશ પામે છે. બીજો ફાયદો એ છે કે આપણે કોઈને નમીએ છીએ, સામેની વ્યક્તિના ચરણ સુધી વાંકા વળીએ છીએ અને બન્ને હાથોથી તેમના ચરણના અંગૂઠાને સ્પર્શીએ છીએ આ ખરેખર પ્રાણાયામની ક્રિયા થાય છે. જેનાથી આપણું શારીરિક સૌષ્ઠવ જળવાઈ રહે છે. સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. વળી આપણે જેને નમીએ છીએ, ચરણસ્પર્શ કરીએ છીએ એ વડિલ વ્યક્તિ, અનુભવી, જ્ઞાની કે વિદ્વાન વ્યક્તિ હશે. એની પાસે વર્ષોની તપસ્યાની એક ઊર્જા હશે. જે એમના હાથ આપણા માથે મૂકીને આપણને એમની એ સકારાત્મક ઊર્જા આપે છે. જે વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થયેલી બાબત છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિનું એક આભાવર્તૂળ હોય છે. જેને આપણે ''ઓરોમંડળ'' તરીકે પણ ઓળખીએ છીએ. જેમાં વ્યક્તિના સ્વભાવ અને સંસ્કાર પ્રમાણે નકારાત્મક કે સકારાત્મક ઊર્જાના વલયો કાર્યરત હોય છે.અને આ ઊર્જાના સ્ત્રોત પગના અંગૂઠાથી અને હાથની હથેળીમાંથી બહાર નીકળતા હોય છે. જે ચરણસ્પર્શ કરવાથી આપણે એ મેળવીએ છીએ. અને આ ઊર્જાનો આવિર્ભાવ આપણા મસ્તક ઉપરથી આપણામાં પ્રવેશે છે. કોઈને પગે લાગતી વખતે માથે હાથ મૂકવા પાછળનું આ ધાર્મિક નહી પણ વૈજ્ઞાનિક કારણ છે. આપણા શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારની શક્તિનો પ્રવેશ આપણા મસ્તક ઉપરના બ્રહ્મરંધ્રથી થાય છે. પહેલાના યુગમાં બ્રાહ્મણો માથે ચોટલી એટલે જ રાખતા જે ખરેખર ઐશ્વર્ય શક્તિનું એન્ટેના હતી. જેનાથી તેઓ બ્રહ્માંડમાં રહેલી સકારાત્મક ઊર્જા પ્રાપ્ત કરીને શક્તિશાળી બનતા હતા.

(૩) પીપળાની પૂજા

આપણે ત્યા યુગોથી પીપણાની પૂજા કરવામાં આવે છે. વળી ભગવતગીતામાં શ્રી કૃષ્ણએ પણ કહ્યું છે કે વૃક્ષમાં હું પીપળો છું. વળી એક કહેવત પણ છે કે ''ભૂતનું સ્થાન પીપળો'' ... આ બધી માન્યતાઓની પાછળનું એક જ કારણ છે કે પીપળાની સૂરક્ષા. આપણે એવું માનીએ છીએ કે પીપળાની પૂજા કરવાથી ભૂતપ્રેત દૂર ભાગે છે. તેથી પીપળો સર્વત્ર પૂજાય છે. પીપળાને કોઈ કાપતું નથી. અને તે સૂરક્ષિત રહે છે.

આની પાછળનો વૈજ્ઞાનિક તર્ક એવો છે કે એની પૂજા કરવાથી સમાજમાં લોકોના મનમાં એના પ્રત્યે સન્માન થશે એને કાપશે નહી કેમ કે પૃથ્વી ઉપર પીપળો એક માત્ર એવું વૃક્ષ છે કે જે રાત્રે પણ ઓક્સીજન છોડે છે. જ્યારે બીજા વૃક્ષો ખુબ ગુણકારી હોવા છતાંય રાત્રે કાર્બનડાયોક્સાઈડ છોડે છે. પણ પીપળો ઓક્સીજન છોડે છે. તેથી પૃથ્વી ઉપર જેમ પીપળાની સંખ્યા વધારે માનવજીવન વધુ સરળ રહે છે.

(૪) તુલસીના વૃક્ષની પૂજા

તુલસીની પૂજા કરવાથી ઘરમાં સુખ-સમૃદ્ધિ અને શાંતિ બની રહે છે. એવી માન્યતા છે. તુલસીનું નામ વૃંદા છે.

વૈજ્ઞાનિક તર્ક પ્રમાણે તુલસી આપણી ઈમ્યુન સિસ્ટમને મજબૂત કરે છે. વળી તુલસીના પાંદડાનો રસ શરીરની ઘણી બિમારીઓને દૂર કરી શકે છે. દરરોજ તુલસીના પાંદડા પાણીમાં નાખવાથી કે સવારે ચાવી જવાથી આરોગ્ય માટે ખુબ જ ફાયદાકારક છે.

(૫) વ્રત ઉપવાસ કરવા

આપણી વાર તહેવારે પૂજાપાઠ અને વ્રત ઉપવાસ કરવાની પરંપરા ૨૧મી સદીમાં પણ અકબંધ છે. એની પાછળનું વૈજ્ઞાનિક તથ્ય એ છે કે આયુર્વેદ અનુસાર વ્રત કરવાથી (એક દિવસ ભૂખ્યા રહેવાથી) શરીરની પાચન ક્રિયા સારી બને છે. અનાજને બદલે ફળાહાર લેવાથી શરીરમાં ડિટોક્સીફિકેશન થાય છે. એટલે કે શરીરમાંથી ખરાબ તત્વો બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાક રીસર્ચમાં તો એ પણ જાણવા મળ્યું છે કે ઉપવાસ કરવાથી કેન્સર જેવો ખતરનાક રોગનું જોખમ પણ ટળે છે. તો વળી હદય સંબંધી રોગ, ડાયાબિટિસ જેવા રોગ પણ જલદીથી આપણા શરીરમાં પ્રવેશી શકતા નથી.અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

(૬) માથા પર ચોટલી રાખવી.

હિંદુધર્મમાં અગાઉ ઋષિમુનિઓ અને વૈદિક બ્રાહ્મણો માથાપર ચોટલી રાખતા હતા. અને આજે પણ આ પ્રથા – પરંપરા ઘણી જગ્યાએ જોવા મળે છે. અને હવે તો ફેશનરૂપે પણ માથે ચોટલી બાંધી મોતા મોટા કલાકારો ફરતા જોવા મળે છે. આની પાછળનો વૈજ્ઞાનિક તર્ક એવો છે કે માથામાં જ્યા ચોટલી ઉગે છે કે રાખવામાં આવે છે ત્યા મગજની બધી નશો આવીને મળે છે. જ્યાથી નવી ઊર્જા પ્રવેશે છે. મગજ શાંત રહે છે. ક્રોધ પર કાબૂ રાખી શકાય છે. અને વિચારવાની શક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે. મગજની નકારાત્મક શક્તિ ચોટલી દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. અને મગજ શાંત અવસ્થામાં રહે છે. વળી ચોટલી બ્રહ્માંડની શક્તિ સાથે આપણને કનેક્ટ રાખે છે.

(૭) જમીન પર બેસીને ભોજન કરવું

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જમીન પર બેસીને ભોજન કરવું એ એક સમયે સંસ્કારની નિશાની ગણાતી હતી જો કે આજકાલ દરેક ઘરોમાં ડાઈનિંગ ટેબલ – ખુરશી આવી ગયા છે.

સાવચેતી અને સમજદારીથી આલાપો 'ગો કોરાના ગો'નો રાગ!!

રઝળપાટ

અજય ઉપાધ્યાય

હા એ સત્ય છે કે દુનિયાભરમા બીક અને ભયનો માહોલ છે... હા એ સાચુ છે કે દુનિયામા લોકો પોતાના ઘરમા કેદ થઈ રહ્યા છે....હા એ સાચુ છે કે લોકો એકબીજાથી પોતાને અલગ - થલગ કરી રહ્યા છે... હા એ સાચુ છે કે અચાનક જ લોકો એકબીજાના ખભ્ભે ખ્ભ્ભા મીલાવીને કામ કરી રહ્યા છે...હા એ સાચું છે કે એક સમયે હૈયે હૈયું દળાય એટલી ભીડવાળા રસ્તાઓ અચાનક સૂમસામ બની ગયા છે અને અમિતાભ બચ્ચન કહે છે એમ આવો સૂનકાર મે પહેલા જોયો નહોતો એટલો સન્નાટો અને સૂનકાર ભારત જ નહીં પણ વિશ્વના અનેકો દેશોમાં પથરાઈ ચૂક્યો છે... હા એ પણ સાચું છે કે લોકોને ઘર - કુટુંબીજનો - બાળકો - વડીલો અને ઈવન પાડોશીઓ સાથે પણ સમય ગાળવાની ફુરસદ મળી છે... હા એ પણ સાચું છે કે પ્રધાનમંત્રી મોદીના 'સ્વચ્છ ભારત અભિયાન' ની ઠેકડી ઉડાવનારાઓ પણ દર કલાકે હાથ ધોતા કે સેનિટાઈજર લગાવતા થઈ ગયા છે... અને હા સાથે સાથે એ પણ સત્ય છે કે દુનિયાભરમા લોકો ટપોટપ મરી રહ્યા છે... અને આ એકદમ વિકરાળ - કરૂણ - દુખદાયક - ડરામણું પણ અંતિમ સત્ય છે !

આ લખાય છે ત્યારે શુક્રવારના રોજ અત્યાર સુધી કોરોનાના કહેરથી મુક્ત રહેલા આપણા ગુજરાતમાં ૫ પોજીટીવ કેસ મળી આવ્યા છે અને આગામી દિવસોમાં કદાચ એની સંખ્યા વધી પણ શકે છે. લગભગ પેશન્ટની હાલત સ્ટેબલ છે અને હજુ સુધી કોઈ મૃત્યુ નથી નોંધાયું. ગુરુવારે રાષ્ટ્રજોગ પ્રવચનમાં પ્રધાનમંત્રીએ ૨૨ માર્ચને રવિવારના એક દિવસ માટે સવારે ૭ થી રાત્રે ૯ સુધી જનતા કરફ્યુ રાખવાની પહેલ અને અપીલ કરી છે અને આ લેખ વાંચતાં હશો ત્યારે દેશભરમાં એનો અમલ પણ થઈ રહ્યો જ હશે અને જરૂરી હશે તો દેશે આગળ પણ આવા જનતા કરફ્યુ માટે તૈયાર રહેવું પડશે જ કેમકે ભારત જેવા ગીચ વસ્તી ધરાવતા દેશમાં આવા વિનાશક રોગના ફેલાવાની શક્યતા એકદમ વધુ છે અને આ ફેલાવાને અટકાવવાનો રામબાણ ઈલાજ એક જ છે કે લોકો ઓછા ભેગા થાય અને જેમ પ્રધાનમંત્રીએ કહ્યું એમ હજુ સુધી ભારતમાં એટલી વિકરાળ અસરો નથી દેખાઈ તો એનો અર્થ એ નથી જ કે વી આર સેફ...! બિલકુલ નહિ અને એના અનેકો કારણો પણ છે.

જેમ મેડિકલ સ્ટાફ, નિષ્ણાતો અને નેતાઓ ગળા ફાડી ફાડીને કહે છે એમ આપણે અત્યારે કોરોનાના સૌથી ખતરનાક એવા ત્રીજા સ્ટેજમાં પહોચી ચૂક્યા છીએ. આગામી બે અઠવાડીયા ક્રીટિકલ તો છે જ પણ એના પછીનો સમય પણ સાવચેતી રાખવી જ પડશે. ક્ષણિક આનંદની વાત એ છે કે ૧૩૦ કરોડની અને મહતમ ગામડાઓમાં વસતી વસ્તી જેવી દુર્ગમતા ધરાવતા ભારતે વિશ્વના બીજા દેશોના મુકાબલે અત્યાર સુધી તો કોરોના સામે જોરદાર લડત આપી છે અને એની પ્રશંશા ખુદ ડબલ્યુએચઓ એ પણ કરી પણ શું માત્ર સરકારી જાહેરાતો કે અપીલો કે પ્રયત્નો જ પૂરતા છે આ મહામારીને વધતી અટકાવવા માટે ??? જવાબ છે ના...! હજુ પણ શંકાસ્પદ લોકો સારવાર કરાવાથી બચી કે નાસી રહ્યા છે...હજુ પણ સ્વચ્છ્તા અને જે કોરોનાને અટકાવવા અકસીર ઉપાય છે અને જેને અંગ્રેજીમાં સોશિયલ ડિસ્ટન્સ કહે છે એ એકબીજાથી અંતર રાખવામા લોકો કાચા પડી રહ્યા છે...હજુ પણ ખુદની સમજદારીને ગીરવે મૂકીને વોટ્સઅપની સાવ ખોટી વાતોને ફેલાવી રહ્યા છીએ વી ધ પીપલ....હજુ પણ ક્યાક ને ક્યાક 'કાઈ થવાનું નથી' એવી ખોટી ભ્રમણામાં ઘણા ફરી રહ્યા છે... હજુ પણ આરોગ્ય વિભાગની સૂચનાઓનો અમલ કરવાને બદલે જેટલા મોઢા એટલી વાતો પર વિશ્વાસ કરવામાં આવી રહ્યો છે...હવે ચેતવું અને સમજદારી વાપરવાનો સમય આવી ગયો છે.

નો ડાઉટ આ રોગ જ એવો છે કે ફટાક કરતાં દેખી શકાય એવા ચિન્હો કે ઓળખી શકાય એવી ખાસિયતો ધરાવતો નથી અને કદાચ એટ્લે જ દુનિયાભરમા એનો પ્રકોપ વધુ છે અને કહેવાતા વિકસિત દેશો જેવા કે અમેરિકા, જાપાન કે યુરોપ પણ એની ગતિ અને એની અસરો ઓળખવામાં મોડા પડ્યા છે. પણ રાહતની વાત એ છે કે ભારત કદાચ વહેલું જાગી ગયું છે એ બાબતે. ઈરાન, યુરોપ અને અમેરિકા જેવા દાખલાઓ નજર સામે છે ત્યારે ભારતે પ્રમાણમાં પરિસ્થિતી કંટ્રોલમાં રાખી છે અને ખાસ તો મેડિકલ ટીમ્સ અને તંત્ર ઘણું જ વહેલુ હરકતમાં આવી ગયું છે એટલું જ નહિ પણ જાનની પરવા કર્યા વગર અભૂતપૂર્વ કામ કરી રહ્યું છે. અત્યાર સુધીના કેસમાં મોટાભાગના કેસો વિદેશથી આવેલા લોકોમાં જ દેખાયેલા છે એટ્લે રાહતની વાત એ છે કે કૉમ્યુનિટી સ્પ્રેડ મતલબ કે સામાન્ય જનસમુહમાં કોરોનાનો ચેપ હજુ વધુ દેખાયેલ નથી પણ તંત્ર અને મેડિકલ ટીમ્સ હાથ પર હાથ જોડીને બેસી રહેવાના મૂડમાં બિલકુલ નથી. એનો દાખલો એના પરથી મળશે કે રાજકોટના શંકાસ્પદ કેસનો પુનાથી લેબોરેટરી રિપોર્ટ આવે એની રાહ જોયા વગર જ આરોગ્ય વિભાગે કોંટેક્ટ ટ્રેસિંગ અને જરૂરી સારવાર શરૂ કરી જ દીધેલી. ૨૩ તારીખથી વિદેશી એરલાઈન્સના લેંડિંગ બંધ થતાં જ વિદેશોથી આવતા આવા કોરોનાના શંકાસ્પદ કેસો બંધ થશે પછી માત્ર ને માત્ર દેશમાં જ ઈનફેક્ટ થયેલા કે કોરોનાગ્રસ્ત થયેલા લોકો પર જ ધ્યાન રાખવું સહેલું થઈ પડશે.

દેશભરમાં કોરોનાનો કહેર વધી રહ્યો છે, લગભગ રાજ્યોમાં કોરોના દેખાઈ રહ્યો છે અને બધા જ રાજ્યો પોતપોતાની રીતે એને નાથવાના પ્ર્યત્નો કરી રહ્યા છે. લોકડાઉન, બંધ, જાહેર સંભારંભોની મનાઈ, ૧૪૪ મી કલમ લાગુ કરવી, જાહેર પરિવહન જેવી કે ટ્રેનો – બસો – મેટ્રો વગેરે રદ કરાઈ રહી છે, ધાર્મિક સ્થળો દર્શનાર્થીઓ માટે બંધ કરાઈ રહ્યા છે. પણ જેમ આગળ કહ્યું એમ સરકાર અને તંત્ર તનતોડ પ્ર્યત્નો કરી રહ્યા છે એવામાં એક જવાબદાર નાગરિક તરીકે આપણી ફરજ થઈ પડે છે કે તંત્રએ આપેલી ગાઈડલાઈન નો અમલ કરીએ, શક્ય એટલું ઘરમાં જ રહીએ અને ખાસ તો ખોટી અફવાઓ પર વિશ્વાસ ના કરીએ કે એવી અફવાઓ ફેલાવીએ પણ નહીં. વાઈરસ વિષે સાચી-ખોટી માન્યતાઓ અને વાતો પર ભરોશો કર્યા વગર આરોગ્ય

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર