ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

કરોડોની વાસનામાં વેંચાય જીવતાં-પ્રેત છે!
નથી કોઈ લોકનાંએ ભટકતાં ભૂત-પ્રેત છે!
પ્રેત છે પૈસાની ભૂખનાં એ - અસંતુષ્ટ આત્માઓ -
નડે રાજકારણને લોકશાહીનાં એ પ્રેત છે!
(ધનની વાસના ભૂખ્યાં પ્રેત)

હાઈકુ

અપાવે યાદ,
ઈંદિરા શાસનની -
કટોકટીની...
(કોરોના નજરકેદ)

થાય લીલામ,
સિદ્ધાંત ને મૂલ્યોનું -
મત બજારે...

ચિંતન

અંભોજિનીવન વિહાર વિલાસમેવ, હંસસ્ય હન્તિ નિતરાં કુપિતો વિધાતા ।
ન ત્વસ્ય દુગ્ધજલ ભેદ વિધૌ પ્રસિદ્ધાં, વૈઝ્દ્યકીર્તિમ પહ તુંમસૌ સમર્થં ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ભર્તુહરિ નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

માનવીએ કોઈ બાહ્ય રીતે તો પરેશાન કરી શકે પણ એના સ્વાભાવિક ગુણની જે સ્થિરતા છે એને કોઈ, કોઈ પણ રીતે નુકશાન પહોંચાડી શકતું નથી.

હંસ ઉપર અત્યંત ક્રોધે ભરાયેલ બ્રહ્મા કમળના વનમાં તેને વિહાર કરતાં કદાચ અટકાવી શકે, પરંતુ દૂધ અને પાણીને અલગ કરી શકવાની હંસની સ્વાભાવિક શક્તિ, ચતુરાઈ અને સદ્‌ગુણ જે કીર્તિ હંસોને પ્રાપ્ત થઈ છે તેને હરી લેવા તો બ્રહ્મા પણ સમર્થ નથી.

આપણે ઈતિહાસમાં જોયું છે કે સાચા અને ગુણવાન વ્યક્તિને જે તે સમયે કપરી કસોટી અને અનેક અગ્નિ પરીક્ષાઓનો સામનો કરી, પ્રસાર થવું પડ્યું છે. પણ અંતે તો એ સફળ જ પુરવાર થયા છે એમાં નરસિંહ મહેતાની અટલ સશ્રદ્ધા મીરાંબાઈની ભક્તિ અને ગાંધીજીની અહીંસા સબળ પુરાવા અને દૃષ્ટાંત છે. માનવીને એના આંતરિક સદ્‌ગુણ અને સ્વભાવ પરથી કોઈ જ ચલિત કરી શકતું નથી.

સુવિચાર

- માનવતામાંથી વિશ્વાસ કોઈ પણ સંજોગોમાં ગુમાવવો જોઈએ નહિં, માનવતા એક સમુદ્ર છે - **સત્યાર્થ પ્રકાશ**
- ખોટા કામ કરનારી વ્યક્તિ હંમેશા દુવિધા ભરી સ્થિતિમાં રહે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ધર્મથી સુખ ભલે કદાચ પરલોકમાં મળતું હશે પણ શુદ્ધિ તો આ લોકમાં જ અનુભવાય છે એમાં બે મત નથી - **પૂજ્ય શ્રી જીનપ્રેમવિજયજી મહારાજ સાહેબ**
- પ્રીતિ વિનાની ભક્તિ કદાચ દુર્બળ છે પરંતુ ભક્તિ વિનાની શક્તિ તો સર્વનાશક છે શક્તિની ના નથી, પણ એને ભક્તિનો આધાર તો હોવો જ જોઈએ - **જીવન પાથેય**
- પશુઓના જગતમાં જે શરીરથી બળવાન હોય તે આગળ હોય છે,
  જ્યારે માનવીઓના જગતમાં જે બુદ્ધિથી બળવાન હોય એ આગળ હોય છે,
  પરંતુ સાધકોના જગતમાં તો જેની બુદ્ધિ નિર્મળહોય એ જ આગળ હોય છે - **બોધિ વૃક્ષ**
- સમુદ્રનો વિરોધ કરનારી નદી જો સુકાઈ જાય તો પરમાત્માનો વિરોધ કરનારો આત્મા પણ જીવનનો ઉત્સાહ ગુમાવી બેસે છે - **રાજયશસૂરિશ્વરજી મહારાજ સાહેબ**
- આજનું ઔષધ : તુવેરની તેલ વગરની દાળની પાણીમાં બનાવેલી પેસ્ટને વાળમાં લગાડવાથી ખોડો દૂર થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક સાવ ગરીબ માણસ, ચીંથરે હાળ અવસ્થા. ખાવાના સાંસા. બે વાર ભોજન પણ ન મળે. કંટાળીને ગુરુનાનકના સત્સંગમાં ગયો. નાનક સાહેબના પગ પકડીને તે રોવા લાગ્યો. ગુરુનાનકે તેને પૂછ્યું, 'શું કામ રડે છે?' 'ગરીબ માણસે પોતાની ગરીબીની વાત કરતાં કહ્યું, 'નાનકજી હું ખૂબ ગરીબ છું. દુઃખી છું. હું આટલો ગરીબ શા માટે છું ' ગુરુનાનકે તેને સમજાવતાં કહ્યું, 'તે ક્યારેય કોઈને દાન આપ્યું નથી.... ન તો ગયા જનમમાં ... ન તો આ જનમમાં... એટલે તને ક્યાંથી કંઈ મળે ?' કોઈને કંઈ ન આપવું એ જ તારી ભૂલ છે તે સુધારી લે... ગરીબ માણસે કહ્યું, 'ગયા જનમની તો મને ક્યાંથી ખબર પડે. અને એ ભૂલ હું આ જનમમાં કેવી રીતે સુધારું ? અત્યારે તો મારી પાસે કંઈ જ નથી. કે હું કોઈને કંઈ આપી શકું. ગઈકાલથી મેં કંઈ ખાધુ નથી તો હું બીજાને શું મદદ કરું?' ગુરુનાનકે કહ્યું, 'આ તારું સ્વસ્થ શરીર એ ઈશ્વરે આપેલી એક મૂડી છે. તેનો ઉપયોગ કરી જો. જે થાય... જેટલું થાય એટલું બીજાને આપ... તું ગરી છે પણ અશક્ત નથી. સૌથી પહેલાં તો તું મહેનત કરી. કામ કર. જે બે પૈસા મળે તેમાંથી એક ટકો જેટલું જ દાન કરી જો. ગરીબ છું... ગરીબ છું. એવા રોદણાં લેવાનું બંધ કર. ભગવાને તને આ ચહેરો આપ્યો છે. તો તું કોઈને સ્મિત પણ આપી જો. તું મુંગો નથી. તો બે મીઠા સારા શબ્દો બોલી કોઈને શાતા પહોંચાડી શકે તો સારું. તારા હાથ મજબૂત છે તો કોઈ વૃદ્ધ કે બિમારની સેવા કરી જો. તું આટલું બધું આપવાને સક્ષમ છે. તો પણ તું કહે છે કે મારી પાસે આપવા માટે કંઈ નથી ?' તું મન વિચારથી ગરીબ છે. તે વિચાર જ કાઢી નાખ. અન્યને કંઈ પણ આપવાની ભાવના રાખ. કારણ કે જે આપે છે તેને જ કંઈક પામવાનો અધિકાર છે.'

પેલા ગરીબને નાનકે સાચી દૃષ્ટિ આપી.

એકવીસ દિવસનું અનુષ્ઠાન

તંત્રીસ્થાનેથી...

વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ રાષ્ટ્રને એકવીસ દિવસના ગૃહનિવાસનું અનુષ્ઠાન આપ્યું છે. જનતા કર્ફ્યૂ એ એક પ્રકારની પૂર્વભૂમિકા હતી જ્યારે હવે પછીનાં ત્રણ અઠવાડિયાં એ સરકારી કર્ફ્યૂ જેવાં બની રહેવાનાં છે. કર્ફ્યૂ શબ્દ સાથે જે કડકાઈનો ભાવ સંકળાયેલો છે તે 'લોકડાઉન' શબ્દમાં નથી એ જુદી વાત છે. વ્યવહારમાં બેઉ એકમેકના પર્યાયવાચી છે. અલબત્ત, કોરોના વાઈરસની ભયંકર પ્રસારણ ક્ષમતા અને એથી થનારી સંભવિત જાનહાનિ અટકાવવા આ પગલું જરૂરી જ નહીં બલકે અનિવાર્ય હતું, અને તજજ્ઞોના અભિપ્રાય મુજબ તો દશેક દિવસ પહેલાં અમલમાં મૂકવા જેવું હતું. વચ્ચેના દિવસો દરમિયાન લોકો છૂટથી અવરજવર કરતા રહ્યા જેમાં ઈન્ફેકશનનાં પોટલાં સાથે આવેલા એનઆરઆઈ કે વિદેશી પ્રવાસીઓ પણ સામેલ હતા. એરપોર્ટ પરથી એમને ટેમ્પરેચર માપીને નીકળી જવા દીધા, પરંતુ એમની અંદર તો કોરોના વિષાણુ ગોગો વાળીને બેઠેલાં જ હતા. આ સમયગાળો કે જે કોઈ પણ ઈન્ફેકશનનો ઈન્ક્યુબેશન પિરિડય ગણાય છે તે દરમિયાન એ માણસ કેરિયર તરીકે તો કામ કરતો જ રહે છે. આવું આપણું દેશનં વિશેષ બને છે. કારણ કે આપણી પ્રજામાં વૈજ્ઞાનિક સૂઝસમજ નથી. ખુદ પોતાની જ તબિયત પ્રત્યે એ છેલ્લા સ્ટેજ સુધી બેદરકારી રહી શકે છે. આ પરિસ્થિતિ અંતે તો ઈન્ફેકશનના મોટા પ્રમાણમાં ફેલાવામાં પરિણમે તે વધી રહેલા સંક્રમણના આંકડા પરથી સમજી શકાય છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ બીજી વાર કરેલ રાષ્ટ્રજોગ નિવેદનમાં દરેક નાગરિકને 'હાથ જોડીને' વિનંતી કરી છે કે તે ઘર બહાર નીકળે જ નહીં. કોઈ પણ રોડ પર નીકળે નહીં - એવું મોદીની આગવી ઓળખવાળું 'કોરોના'નું અર્થઘટન થોડું રમતિયાળ લાગે છતાં સ્વીકારી લેવા જેવું છે. એમણે દરેક ઘર આગળ એક 'લક્ષ્મણ રેખા' દોરી આપી છે. લક્ષ્મણરેખા ઓળંગવાથી જ આખી રામાયણ સરજાયેલી તે સર્વવિદિત છે. અહીં પ્રશ્ન એ રહે છે કે આવી લક્ષ્મણ રેખાઓ દેશના નાગરિકોમાં સૂતેલી સીતા ન ઓળંગે એ માટે ચોકી પહેરો ક્યાં છે ? 'લક્ષ્મણો' તો રાજમાર્ગો પર અવરજવર રોકવા તહેનાત કરાયા છે. સોસાયટીઓમાં ક્રિકેટ રમાય છે, બૈરાં ભેગાં મળી વાતોના તડાકા પાડે છે. માણસ આખરે તો સામાજિક પ્રાણી છે અને તેને 'સામાજિક અંતર' જાળવવુનું ગમતું નથી. ગાંધીનગરમાં તો વળી આજથી દરેક દુકાનનું શટર પડેલું જોવા મળશે. કલેકટરે અને કોર્પોરેશને ગોઠવેલી વ્યવસ્થા અનુસાર સુનિશ્ચિત કરાયેલ કરિયાણા તથા દૂધ-શાકભાજી - ફળફળાદિવાળા ઘેર ઘેર પુરવઠો પહોંચતો કરશે. આવું બને અને એકવીસ દિવસ સુધી બરાબર નિયમબદ્ધ રીતે એનું અમલીકરણ થાય એથી વધારે રૂડું બીજું શું હોઈ શકે? માણસ નામના સામાજિક પ્રાણી માટે એકવીસ દિવસ તો શું, એકવીસ કલાક એકલા ઘરમાં પુરાઈ રહેવું આકરું છે. પરંતુ સંજોગો જ્યારે મજબૂર કરે ત્યારે એને એ પણ કરવું જ રહ્યું. માણસ તો શું, ભગવાન પણ આ એકવીસ દિવસના અનુષ્ઠાન દરમિયાન એકલતાથી પીડાઈ માનસિક રોગોનો ભોગ ન બને તો ગનીમત છે! દરમિયાન આપણે વડાપ્રધાનની ટહેલને આવકારીએ અને અનુષ્ઠાનનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરીએ એમાં જ સૌનું શ્રેય છે, નહીંતર રાહુલ ગાંધીએ ભાખેલી ભવિષ્યવાણી જેવું આ કોરોના સુનામી દેશ માટે બહુ જ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે એમ છે.

'સંયમ' એટલે શું ? એક 'યુદ્ધ' પોતાની 'વિરુદ્ધ...!!'

મોતનો પંજો છે માથે ને બધા બેધ્યાન છે.
ચાલે છે યમરાજ સાથે ને બધા બેધ્યાન છે.
- ચંદ્રેશ 'નારાજ'

ચીનના વુહાનની શરૂ થયેલો કોરોનાનો કેર આજે લગભગ વિશ્વના તમામ ખૂણે પ્રસરી ગયો છે. મહામારી કે રોગચાળો એ કંઈ પહેલીવહેલી ઘટના નથી. આ અગાઉ પ્લેગ, ઓરી-અછબડા, શીતળા, કૉલેરા, સ્વાઈન ફલુ, ઈબોલા, ટાઈફોઈડ, પોલિયો, ટી.બી., એઈડ્સ... જેવા ભયંકર રોગોનો સામનો કરી ચૂક્યા છીએ. અસંખ્ય માનવ જિંદગી ભરતી જનારા કાળમુખા કેરને નાથી શકવામાં સફળતા મળી હતી... કુદરતી કે માનવસર્જિત વિપદાથી જ્યારે ઘેરાઈ જઈને ત્યારે માનવ જીવનનું સાચું મૂલ્ય સમજાય છે... સાચે જ મૃત્યુ જિંદગીનો મર્મ સમજાઈ જાય છે.

આજકાલ વ્યાપક બનેલા કોરોના વાઈરસથી સમગ્ર માનવજાત હબકી ગઈ છે. અણુ હથિયારોને ત્રાસવાદ જેવી વૈશ્વિક સમસ્યાઓ સામે ઝઝૂમવા એકમેકથી સવાયા શસ્ત્રો તૈયાર કરી પોતાની જાતને ફાંકડી સાબિત કરી રહ્યા છે. સામુહિક સંહારના અણુશસ્ત્રો કે ત્રાસવાદનો સામનો કરવાના અનેક ઉપાયો આખા વિશ્વ પાસે છે જ... પરંતુ કોરોના જેવી જૈવિક મહામારીએ ભલભલાના હાંજા ગગડાવી દીધા છે... આજ સુધી બધા દેશો રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા અંગે જ વિચારતા હતા. પણ કોરોનાએ માનવીય સુરક્ષા વિશે સૌને વિચારતા કરી મૂક્યા છે. આજે ઉદ્‌ભવેલી કોરોનાની હેલ્થ ક્રાઈસિસનો આપણી પાસે કોઈ નક્કર ઉપાય નથી... આ જૈવિક હથિયાર સામે માનવજાત વામણી પુરવાર થઈ છે !!

મિત્રો, કાળની ગતિ આજકાલ ખૂબ વધી છે.

વર્તમાનને ઈતિહાસમાં પલટાતાં વાર નથી લાગતી.

આપણી 'આજ' ખૂબ ઝડપથી જૂની-પુરાણી થઈ જાય છે.

જે દૂર લાગતું કે દેખાતું તે સાવ નજીક આવી જાય છે....

તીવ્ર ગતિએ દોડી રહેલા કાળના અશ્વને ઓળખવો પડશે.... એને સમજવા નવી બુદ્ધિ જોઈશે... નવી આવડત જોઈશે... નવી હિંમત જોઈશે.... નવી પરિસ્થિતિને પારખવા નવી તાકાત ને નવી છાતી જોઈશે... આદિમાનવથી આધુનિક માનવ જીવનની યાત્રામાં સુખદ વેગ વધતો રહ્યો છે... પ્રગતિનો વેગ પણ વધ્યાનો જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો વેગ પણ વધ્યો છે... સાથે સાથે વિનાશનો વેગ પણ વધ્યો છે...

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

એક કાળે રણમેદાનમં સામસામે બાહુબળથી લડતા.. પિતા દીકરાને વારસામાં તલવારક ને તીર-કામઠું આપતા... આપણે ઈતિહાસથી વાકફે છીએ કે પ્રથમ વિશ્વ યુદ્ધનો અંત રણગાણીઓથી... અને ત્યાર પછી ના બે દાયકા પછી જે બીજું વિશ્વયુદ્ધ લડાયું તેનો અંત અણુબોંબે આણ્યો... જમાનાનો વેગ ખૂબ તીવ્ર ગતિએ હરણફાળ ભરી રહ્યો છે... ત્યારે સૌ કોઈએ આદિશામાં ચિંતા અને ચિંતન કરવા પડશે.

આજનો વર્તમાન માનવજાત માટે મહાભયાનક સાબિત થઈ રહ્યો છે. માનવજાતે કલ્પના ન કરી હોય એવા જૈવિક વાયરસે કેર વર્તાવ્યો છે... આવા કટોકટીના સંજોગોમાં સંયમ અને સહાનુભૂતિ દાખવવી એ જ સાચી સમજદારી ગણાય... માનવજીવનના અસ્તિત્વ પર જ્યારે ખતરો સર્જાયો છે ત્યારે સાવચેતીનાં પગલાં એ આપણી આચારસંહિતા છે એમ માની ચુસ્તપણે અમલ કરીએ એમાં જ આપણા સહુની ભલાઈ છે.

દોસ્તો, જાપાન દેશમાં એક પ્રશંસનીય પ્રણાલિ છે.

કોઈને જો શરદી કે ફલુ જેવો ગળાને ચેપી રોગ થયો હોય તે વ્યક્તિ બહાર ફરવા કે કામ ઉપર, કૉલેજ કે ઓફિસ જાય ત્યારે મોંઢા આગળ એક જંતુનાશક દવાથી ભીંજાયેલી પટી લટકાવીને જ જાય. પોતાને થયેલી બિમારીનો ચેપ બીજાને ન લાગે તે માટેની ચીવટ સૌ કોઈ રાખે જ એવો શુભ આશય પ્રત્યેક અબાલવૃદ્ધનો હોય છે.

પોતાની જવાબદારીનો કેટલો બધો ખ્યાલ.... બીજાને દુઃખ ન પહોંચાડવાની કેટલી બધી જાગ્રતિ અને સમાજ પ્રત્યેની પોતાની ફરજનું કેવું તીવ્ર ભાન !! એક મામૂલી રોગથી ... એક નજીવી તકલીફથી બીજાઓને બચાવવા માટેની તીવ્ર સંવેદના....

હવે આપણે પણ આવી સંવેદના કેળવવાનો સમય પાકી ચૂક્યો છે....

ખોટો ડર છોડી... મનને મજબૂત કરીએ.... રાજધર્મ સાબદો છે... બસ 'માનવધર્મ' સાબદો ન સજાગ બને.... વાતાવરણ બગડ્યા પછી જાગતા કરતાં વાતાવરણ બગડે નહીં એ પહેલાં સતર્ક રહેવાની તાતી જરૂર છે... નુકશાન નિર્ણિત કે નિર્મિત નથી હોતા જો આપણે સવેળા જાગીએ તો...!!!

સ્પર્શમણિ :

મંદિરની દિવાલોએ જેટલી પ્રાર્થના સાંભળી હશે એનાથી વધુ પ્રાર્થના હોસ્પિટલની દિવાલોએ સાંભળી હશે...

●●●

દુનિયા 'મજબૂત' ને નમે છે એન 'મજબૂર' ને નમાવે છે.

પરિસ્થિતિ ચાહે ગમે તેવી વિકટ હોય, જો હૈયું મજબૂત હશે તો જીત તમારી જ થશે !!

●●●

'સંયમ' એટલે શું ?

એક 'યુદ્ધ' પોતાની 'વિરુદ્ધ...!!'

rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

ખરાબ પરિસ્થિતિ કે પ્રતિકૂળ સંજોગોને જાત પર હાવી ન થવા દઈએ...

ગઈકાલે વિદેશથી એક મિત્રનો ફોન આવ્યો. વાતના મુખ્ય વિષયમાં કોવિદ-૧૯ એટલે કે કોરોના જ હોય એ સ્વાભાવિક જ છે. વાતચીતમાં ચિંતા-ભયની વાત વધુ હતી. છતાં પણ ફોન પૂરો થયા પછી મન-હૃદય-શરીરમાં આનંદની લાગણી પ્રસરી ગઈ.

સમયની તૂટની ફરિયાદો ઘણી કરી. હવે મળેલા સમયનો સુંદરતમ્ ઉપયોગ કરી આ સંક્રાંતિકાળને અવસરમાં પલટાવી દઈએ, સમય મળે ત્યારે હું આ - આ કરીશ ની યાદી ઘણી લાંબી હશે; એમાંથી શખ્ય તેટલી બાબતોને અમલમાં મૂકી અનુભવાતી હળવાશ અને પ્રસન્નતાનો અનુભવ અવશ્ય કરવા જેવો ખરો!!

આ વાંચીને કદાચ આશ્ચર્ય અનુભવાશે પરંતુ આ તદ્દન સત્ય વાત છે. પોતાની સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં તેમણે કહ્યું કે અહીં અમારી કાળજી અમારે જાતે જ લેવાની છે. સામાન્ય દવાઓ અને જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુઓ ખલાસ થઈ ચૂકી છે. આટલા મોત અને બિમારીના ફેલાવા સામે સંતોષકારક પગલાંનો અભાવ વર્તાઈ રહ્યો છે. એની સાથે ભારત દેશના વખાણ આખી દુનિયાની ન્યૂઝ ચેનલ્સ પર થઈ રહ્યા છે. સરકાર દ્વારા લેવાયેલાં પગલાં, સમયસૂચકતા, દૂરંદેશીતા અને નેતૃત્વના મોંફાટ વખાણ ત્યાંની લોકલ ન્યૂઝ ચેલન્સ પર આમ જનતા દ્વારા કરાઈ રહ્યાની વાત સાંભળીને ગૌરવની લાગણી થઈ આવી. વાતમાં ફરિયાદનો સૂર સાંભળીને માનવજાત માટે દુઃખની લાગણી થઈ. સામે પક્ષે અનેક અભાવો છતાં ભારતની જનતા અને સરકારના લડાયક મૂડની દુનિયા દ્વારા લેવાયેલી નોંધથી હર્ષની લાગણી થઈ.

એક સાન્ય થાળી-તાળી-અવાજ દ્વારા સન્માનની સલામ પહોંચાડવાના આહ્‌વાનનો પણ પ્રચંડ પ્રતિસાદ સાંપડ્યો. આ ક્ષણો આંખ ભીની કરનારી, હૃદયને ગદ્‌ગદિત કરનારી હતી. રૂંવાડા ઊભા કરી દેનારો એ લોકનાદ ભારતના ઈતિહાસની યાદગાર ક્ષણોમાં ચોક્કસ સ્થાન પામશે. આજે જે તરુણ-યુવાવસ્થામાં છે એ એના પછીની પેઢી આ ક્ષણોની વાત ચોક્કસ સંભળાવશે. (ઉન્મુક્તતામાં અનેક જગ્યાએ જોવા મળેલું અશિસ્ત આંચકો આપનાર હતું.)

૧૯૭૧માં પાકિસ્તાન સાથેના યુદ્ધ દરમિયાન, અવારનવાર અંધારપટનું એલાન થતું. એ વર્ષોમાં ડિજિટલ મીડિયાનું અસ્તિત્વ નહોતું. ફોન પણ ઘણાં ઓછા હતા ત્યારે પણ આપણા દેશની જનતાએ હંમેશા સત્તાધીશોનો સાથ નિભાવ્યો છે. એમનામાં વિશ્વાસ મૂક્યો છે. સાથે-સાથે માતા-પિતા અને પરિવારોએ બાળકોનાં મનમાં વિશ્વાસ ને જરાય ડગવા દીધો ન હતો. એ ઘટના અને દિવસો હજુ પણ સ્મરણપટ પર તાજા છે. એ સંજોગોમાં માતાપિતા દ્વારા સાંપડેલા બોધપાઠનો સાર હતો કે ખરાબ પરિસ્થિતિ કે પ્રતિકૂળ સંજોગોને જાત પર હાવી ન થવા દેવા. સૈનિક યુદ્ધ ટાણે લડે છે ત્યારે એ લડવા માટે સજ્જ હોય છે. શસ્ત્રની મદદ અને સ્વની બહાદુરીથી એ દેશની સુરક્ષાની જવાબદારી નિભાવે છે. પરંતુ એક સામાન્ય જન એક જીવનમાં અનેક યુદ્ધ હથિયાર વિહોણી સ્થિતિમાં લડે છે. એનું યુદ્ધ મોટાભાગે અર્જુનની જેમ ધર્મયુદ્ધ હોય છે. આમ જ લડતાં મૃત્યુ તરફ કૂચ કરતો હોય છે. પરંતુ આ કૂચ કેવી રહેશે એ વ્યક્તિએ પોતે નક્કી કરવાનું છે. લડખડાતી ચાલે કે... મક્કમ ચાલે... ડરીને કે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક, ગૌરવપૂર્ણ રીતે કે હતાશ થઈને !!! (જિંદગીનો રસ્તો તો કપાવાનો જ છે પંરતુ I can Win નો ખિતાબ સ્વ માટે કમાવો જરૂરી છે, એ જ સાચું જીવન છે.).

દુશ્મનની તોપ ઉડાવવા માટે પોતાની છાતી પર બોંબ બાંધી, તોપની નીચે ઘૂસી ગયેલા સૈનિકોનની ગાથા સાંભળીને બચપણ સિંચાયું હોય એવા નાગરિકો આજે ઉંમરના મધ્યાહને છે. આ નાગરિકો આજે પરિવારના મોભીની ભૂમિકામાં છે. અત્યારે દેશ પર આવી પડેલા આ વિશ્વયુદ્ધ સમાન ખતરામાં પ્રત્યેક ઘરનો મોભી પોતાના પરિવારનું સુકાન યોગ્ય રીતે સંભાળે તો પરિસ્થિતિ વિકટ બનતી અટકાવી શકાય એમ છે.

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

અતિ સંવેદનશીલ આ પરિસ્થિતિમાં પરિવારના તમામની તમામ સ્તરે સંભાળ લેવી જરૂરી છે. તેમનું મનોબળ ટકી રહે સ્વાસ્થ્ય સચવાય, જીવનનો લય જળવાઈ રહે એ તમામ કાળજી અત્યંત જરૂરી છે. જાણકારીનો અતિરેક ભયનું માહોલ સર્જે છે. પરિસ્થિતિમાં આપણે કારણે તંગદિલીમાં ઉમેરો ન થાય એ આપણે જોવાનો છે. દરેક પરિવાર અને પરિવારની પ્રત્યેક વ્યક્તિ આટલી જાગ્રતતા દાખવશે તો પણ ઘણું છે.

સમયની તૂટની ફરિયાદો ઘણી કરી. હવે મળેલા સમયનો સુંદરતમ્ ઉપયોગ કરી આ સંક્રાંતિકાળને અવસરમાં પલટાવી દઈએ, સમય મળે ત્યારે હું આ - આ કરીશ ની યાદી ઘણી લાંબી હશે; એમાંથી શખ્ય તેટલી બાબતોને અમલમાં મૂકી અનુભવાતી હળવાશ અને પ્રસન્નતાનો અનુભવ અવશ્ય કરવા જેવો ખરો!!

કોરોનાથી બચવા કોરોન્ટાઈન એક માત્ર ઉપાય છે, ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારના ગિલ્ટની લાગણી વિના મળેલું આ સ્વાતંત્ર્ય સમયનો સદ્‌ઉપયોગ એ સલાહ ભરેલું કહેવાશે. સાથે-સાથે દેશ પ્રત્યેની નિષ્ઠા દાખવવાનો આ ઉત્તમ અવસર પણ છે. ભારતવાસીઓ અને એમાંય ગુજરાતીઓએ પોતાની કુશાગ્ર બુદ્ધિ અને બાહોશીનો પરતો અનેકવાર દુનિયાને કરાવ્યો છે. આ ઘડીમાં પણ આપણે સહુ સાથે મળીને આપણા સકારાત્મક પ્રયત્નોથી કોરોના વાયરસ ને માત આપીશું એવો સંકલ્પ કરીએ.

ઊંચે-નીચે રાસ્તે મંઝિલ તેરી દૂર,
રાહ મેં રાહી રુક ના જાના હોકર કે મજબૂર...

કડુ-કરિયાતું

આપણે ત્યાં કડવાણીની બહુ જુની પ્રથા છે. ઘરમાં રોજ સવારે કડવાણી પીવાય જેનાથી મુખ્યત્વે આપણી ઈમ્યુનીટી સ્ટ્રોંગ થાય, અને બેક્ટેરિયા કે વાઈરસના ઈન્ફેકશન સામે આપણને રક્ષણ મળી રહે.

આમ તો કડવાણીમાં ઘણાં ઔષધોનો સમાવેશ થતો હોય છે, પણ સૌથી વધુ જાણીતા અને ઉપયોગમાં લેવાતા બે ઔષધો છે. એક કડુ અને બીજું કરિયાતું. બોલચાલમાં કડુ-કરિયાતું જાણે એક જ ઔષધ હોય તેવું લાગે. આ બન્ને કડવાણીઓને ઘણા વર્ષોથી સાથે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. કડુ ને સંસ્કૃતમાં 'કટુકી' કહે છે. તે અત્યંત કડવું હોય છે, પણ સાથેસાથે અત્યંત ગુણકારી પણ ખરૂ. કડુ શરીરની ઈમ્યુનિટી વધારે છે. લિવરને પોષણ આપે છે, સ્પલીન (બરોળ) માટે પણ હિતકર છે. ઝાડો સાફ લાવે છે. માતાનું ધાવણ શુદ્ધ કરે છે. તાવમાં કડુ ખૂબ હિતકર છે. તે શરીરની નાડીની ગતિને ઘટાડે છે તેમ જ રોગપ્રતિકારકતા વધારે છે. કડુ કફ અને પિત્તને શમાવનાર છે. ભૂખ લગાડનાર અને પાચન કરનાર છે. કડુ લેખન કરનાર છે. એટલે કે શરીરમાં ચોંટેલી અશુધ્ધિઓને ખરોચી ખરોચીને બહાર કાઢે છે. કડુનાં આ ગુણને કારણે જ ઘણા વૈધો તેને વજન ઉતારવાના એક ઔષધ તરીકે પણ ઉપયોગમાં લે છે. કડુ રેચક અસર કરે છે. એટલે શરીરના વધારાના પિત્તને બહાર કાઢે છે. જો કે મર્ડાના રોગીઓએ કડુનો ઉપયોગ કરવામાં સાવધાની રાખવી.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આ ઉપરાંત કડુ ડાયાબિટીસમાં પણ ખૂબ ઉપયોગી છે. કડુના ઉકાળાની સાથે રોજીંદો વ્યાયામ તેમ જ ડાએટ કંટ્રોલ રાખવાથી સુગર કાબુમાં રહે છે. કડુ ચામડીના રોગો તેમજ શિળસમાં પણ હિતકર છે. કડુ હૃદય માટે પણ ખૂબ હિતકારી છે. કડુના નિયમીત સેવનથી હૃદયની ગતિ નિયમીત થાય છે તેમજ હૃદયને પોષણ મળે છે. કડુનો વધારે માત્રામાં ઉપયોગ કરવાથી પેટમાં ચૂંક આવે છે, આથી નિયત માત્રામાં જ ઉપયોગ કરવો. કડુનો શેકીને ઉપયોગ કરવો. બીજુ ઔષધ છે કરિયાતું. આ પણ શ્રેષ્ઠ બિટર ટોનિક છે. સંસ્કૃતમાં તેને 'કિરાતતિક્ત' કે 'ભૂનિમ્બ' કહે છે. તાવ, શરદી-ઉધરસ, શરીરની નબળાઈ, ઈંફેક્શન, કૃમિ આદિમાં કરિયાતું શ્રેષ્ઠ છે. કરિયાતું શરીરના સોજા ઉતારવામાં પણ મદદરૂપ છે. કરિયાતું તાવનું ઉત્તમ ઔષધ છે. શરીરની ઈમ્યુનીટી વધારે છે. શરીરનું પિત્ત ઘટાડે છે. રક્તિપત્ત કે શરીરનાં કોઈ પણ ભાગમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તેને રોકે છે. ત્વચાવિકારોમાં હિતકર છે. આમ કડુ અને કરિયાતું, બન્ને ઔષધો અતિગુણકારી અને શરીર માટે હિતકર છે. અને કદાચ એટલા માટે જ આપણે ત્યાં આનુ નિયમીત સેવન કરવાનો રિવાજ છે. આજના સમયે જ્યારે આપણી ઈમ્યુનીટી સ્ટ્રોંગ હોવી ખૂબ જરૂરી છે ત્યારે કડું-કરીયાતુંનું નિયમિત સેવન ચોક્કસ ફાયદો કરી શકે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

દયાબેને ગરબા ગાયા, ઠન ઠન થાળી વગાડીને

તારક મહેતાએ ચિત્રલેખામાં એક સમયે તારક મહેતાના ઊંધા ચશ્મા નામની એક લાંબી શ્રેણી લખેલી. તે સમયે તે ઘણી લોકપ્રિય થયેલી. અમે નિયમિતપણે નહીં, પરંતુ કોઈ કોઈવાર એ વાંચી હતી.એ પુસ્તક પરથી સબ ટીવીવાળાએ એક મઝાની સિરિયલ બનાવી છે તે પણ અતિ લોકપ્રિય થઈ છે. તેમાં એક દયાબેન આવે છે. એ જ્યારે જ્યારે આનંદૌત્સાહમાં જાય છે ત્યારે ગરબા ગાવા મંડી પડે છે. મૂળે અમદાવાદની કન્યા છે એટલે ગરબા ગાવામાં તો પૂછવું જ ના પડે. એમના પતિ જેઠાલાલે ઘણીવાર તેમને રોકવા પડે છે. કોઈ રોકનાર ના હોય તો શું થાય, એ સમજવું અઘરું છે.

ગામ હોય તો દરેક ફળિયામાં, શહેર હોય તો દરેક શેરીમાં, અને ગાંધીનગર જેવા સેક્ટરો હોય તો દરેક ચોકઠામાં એક દયાબેન હોય છે. એ આવું કોઈ ને કોઈ ગતકડું શોધીને ગરબા ગાવા માંડે છે. ગયા રવિવારે આપણા વડાપ્રધાનશ્રીએ ભારતમાં પગપેસારો કરી રહેલા કોરોનાને મહાત કરવાની એક પહેલ રૂપે જનતા કરફ્યુંનું એલાન આપ્યું હતું. સમગ્ર ભારતની જનતાએ એનો જબરદસ્ત પ્રતિભાવ આપ્યો. જનતાએ પોતે જ પોતાની જાત પર નિયંત્રણ લાદી દીધાં. કોઈ કાર્યકરોને દુકાનો બંધ કરવા નીકળવું પડ્યું નહીં. વહેલી સવારથી જ બધા રસ્તા અને બજારો સૂમસામ થઈ ગયા. ભારતીય જનતાની સમજદારીનો આ એક બહુ મોટો વિજય હતો.

વધુમાં વડાપ્રધાનશ્રીએ આ જ દિવસે સાંજે પાંચ વાગ્યે આવા કપળા સમયમાં ફરજ બજાવનારા, પોલીસના જવાનો, હોસ્પીટલના ડોક્ટરો સહિતનો સઘળો સ્ટાફ, સરકારી કર્મચારીઓ/ અધિકારીઓ વગેરેને બિરદાવવા માટે થાળી વગાડીને અથવા તાળી પાડીને પોતાના ઘરમાં જ ઊભા રહીને બિરદાવવા વિનંતી કરી હતી. આખો દિવસ ઘરમાં ભરાઈ રહેલા અને કંટાળેલા કેટલાક લોકોએ તો પાંચ વાગે તે પહેલાં જ થાળી ખખડાવવાનું શરૂ કરી દીધું. અમારા રાજુભાઈએ તો કહ્યું પણ ખરું કે હજુ પાંચ વાગવામાં તો દસ મિનિટની વાર છે. મેં કહ્યું એમની ઘડિયાળમાં વાગી ગયા હશે. ભલેને વગાડતા. થોડીવાર એટલે કે દસ મિનિટ તો એવા છૂટાછવાયા લોકો જ થાળી વગાડતા રહ્યા. ખરા શૂરવીરો તો પાંચ વાગવાની રાહ જોતા હતા. પાંચ વાગતાં જ દરેક ઘરની બારી અને બાલ્કાનીમાંથી થાળીઓનો અવાજ આવવા માંડ્યો. ક્યાંકથી શંખ ફૂંકાવાનો અવાજ આવ્યો. ત્યાં તો કોઈએ ડીજે ચાલુ કરી દીધું. ક્યાંક વળી મોટું ઢોલ ઢમકવા માંડ્યું.

પણ દયાબેન જેનું નામ ! એ કાંઈ આમ બાલ્કનીમાં ઊભા ઊભા થાળી વગાડીને કે તાળી પાડીને થોડાં બેસી રહે ? એ તો ઘરનો દરવાજો ખોલી નીકળ્યાં બહાર. અલબત્ત થાળીવેલણ સાથે. ઠન ઠન ખખડાવતાં આવ્યાં, કોમલબેનના ઘેર. કોમલબેન જાણે વાટ જ જોતાં હતાં. એ ફટાક દઈને થાળી અને ચમચી લઈને આવી ગયાં. માધવીબેન થાકોરજીની ઘંટડી લઈને આવી ગયાં. અંજલીબેન શું કામ બાકી રહે ? એ શંખ લઈને આવ્યાં. બબીતાબેન વિચાર કરતાં હતાં કે જવું કે ના જવું ? એમને જેઠાલાલે ઉશ્કેર્યા. "અરે, બબીતાજી બાલ્કનીમાં કેમ ઊભા રહ્યાં છો. જાવ, જાવ દયા સાથે ગરબા ગાવા જાવ." આમ પાંચસાત મહિલાનું ટોળું પહેલાં બધાના ઘરની મુલાકાત લઈ આવ્યું. પછી ટોળું ચોકમાં આવ્યું. પેલો ઢોલવાળો ભારે ઉત્સાહમાં હતો,ગરબે ઘૂમતી સુંદર મહિલાઓને ભાળી સીધો ધાબેથી ચોકમાં ભૂસકો મારવાનો વિચાર આવ્યો ખરો,પણ એમ કરવાને બદલે જાત પર ભારે સંયમ દાખવીને ઝટપટ નીચે આવી ગયો. અને થયો રાસડો શરૂ ! વડાપ્રધાનશ્રીએ પાંચ મિનિટ માટે થાળી-તાળી વગાડવાની વિનંતી કરી હતી. પણ ગરબે ઘૂમતી ગુજરાતણને આવી સમયમર્યાદા થોડી ગાંઠે ? ખબર નહીં પહેલાં ઢોલ બંધ થયો હશે કે નારીવૃદનાં ઘૂમતા પગ ?

આ તો એક કાલ્પનિક વાત થઈ. પણ અમદાવાદના ખાડિયા વિસ્તારમાં આ કલ્પનાએ વાસ્તવિક સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. આમ પણ ખાડિયાના રહેવાસીઓ અસલી કરફ્યુનો ભંગ કરવા માટે મશહૂર રહ્યા છે. અને ઘણા સમયથી કરફ્યુ જોવા મળ્યો ન હતો. એટલે કરફ્યુભંગની એક તક મળતાં જ એમણે ઝડપી લીધી. લગભગ ચાલીસપચાસ જેટલા ભાઈઓ-બહેનો થાળીવેલણ લઈને રસ્તા પર આવી ગયા. થોડીવાર સરઘસની જેમ ફર્યા અને પછી ગરબે ઉત્સાહભેર ઘૂમ્યા. ટીવીમાં એના ફોટા આવ્યા. બધા છાપાઓમાં આ સમાચાર તસવીરો સાથે પ્રગટ થયા. પણ આ અતિ ઉત્સાહી યુવાન-યુવતીઓને એ વાતનું ભાન ના રહ્યું કે આ સવારથી અભૂતપૂર્વ રીતે પ્રજાએ સ્વીકારેલા કરફ્યુનો સરેઆમ ભંગ હતો. કોરોનાને આગળ વધતો અટકાવવા માટે આપણું ઘરમાં જ રહેવું અનિવાર્ય હતું. ટોળું એકઠું કરવું અને ચોક વચ્ચે ગરબા ગાવાની પ્રવૃત્તિ કરવાથી સવારથી સ્વીકારેલા સંયમનો કોઈ અર્થ રહેતો ન હતો. ટીવી સિરિયલમાં આવતાં દયાબેન તો દર્શકોને આનંદ કરાવવા માટે ચિત્રવિચિત્ર પ્રવૃત્તિ કરે, પણ આપણાથી પ્રજાના આરોગ્યને ચેડા થાય એવી કોઈ પ્રવૃત્તિ હાથ ધરી શકાય નહીં. એટલે ચાલીસ લોકો સામે પોલીસે કરફ્યુ ભંગનો કેસ દાખલ કર્યો છે. રામ જાણે આ કેસનો શો નિવેડો આવશે ?

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

આપણે હિંદુ-મુસ્લીમો એકબીજા સામે લડતા હોઈએ કે કોઈ આંદોલન અર્થે સરકાર સામે લડતા હોઈએ ત્યારે સરકારની સૂચનાઓનો ભંગ કરી બહાદૂરી બતાવીએ એ વાત જુદી છે અને આજે કોરોના સામે લડવા માટે આપણે સ્વયં ઘરમાં નજરકેદ થઈએ એ વાત જુદી છે. આ આપણા આરોગ્યના હિતની બાબત છે. એમાં સરકારને કે બીજા કોઈને નુકશાન થવાનું નથી. આપણને જ નુકશાન જવાનું છે. અમને ખબર છે કે તમે બહુ સક્રિય કર્મયોગી છો, તમને ઘરમાં બેસી રહેવું બિલકુલ ગમવાનું નથી. તમને બીડીતમાકુ કે મસાલા વગર સહેજે ચાલવાનું નથી. ભજનલાલના ભજીયા, ચંદુલાલની ચોળાફળી અને પંડિતની પકોડી ખાધા વગર તમને મઝા નહીં આવતી હોય એ સમજી શકાય છે. બાંકડે બેસી અજયભાઈની વાતો સાંભળ્યા વગર ફ્રેશ થવાતું નથી. તમે દર્શન કર્યા વગર ચા પણ પીતા નથી એ બધા જાણે છે. પણ હવે બધા મંદિર મસ્જિદ ગુરુદ્વારા દેરાસર બંધ છે. ઈશ્વરો પણ કેદ છે. ખરી વાત એકબીજાથી છેટા રહેવાની છે. કોરોના મનુષ્ય સંપર્કથી ફેલાય છે. એટલે આપણે બિનજરુરી તમામ સંપર્કો ટાળવાના છે. આપણી ગરજે આપણે સરકારને સહકાર આપવાનો છે. વિજય મળે ત્યારે ઢોલ વગાડીને સરઘસ કાઢજો અને શીરો કરીને ખાજો યાર !

તમે પૂછશો કે કેમ ભાઈ , અત્યારે શીરો કરીને ના ખવાય ? ખવાય, કેમ ના ખવાય ? તો પછી , હો જાય યાર ! બીજું શું ?