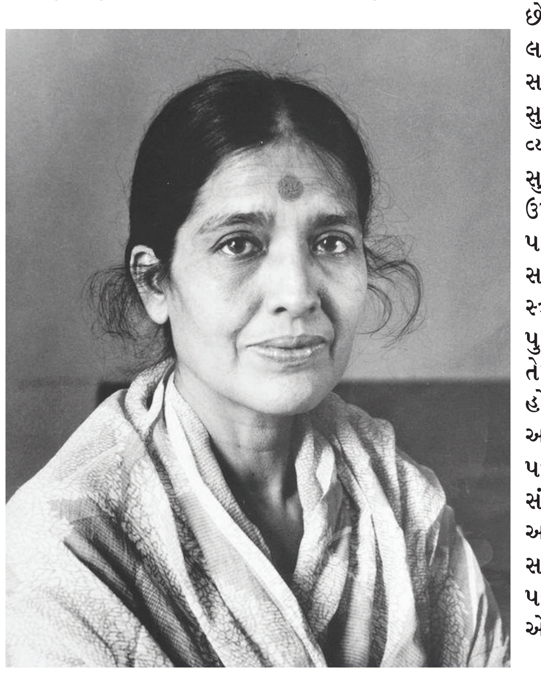
કુન્દનિકા મકરંદ દવે ઉર્ફે કુન્દનિકા નરોત્તમદાસ કાપડિયાની સહજ વિદાય...

પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ અને નિસબતથી અખિલાઈમાં જીવાયેલું એક ધન્ય જીવન

'મારું સઘળું છે – માની જીવનને સ્વીકારીશ :
મારું કાંઇ જ નથી – માની મૃત્યુ માટે તૈયાર રહીશ.'
- પરમ સમીપે

જેમના દ્વારા સંપાદિત થયેલા 'પરમ સમીપે' પુસ્તકની અનેક આવૃત્તિઓ થઈ છે તેમાં મૃત્યુ વિશે વ્યક્ત કરાયેલી આ ભાવના સર્જક અને જીવન સાધક કુન્દનિકા કાપડિયાએ ચરિતાર્થ કરી હતી. તેમણે ૩૦મી એપ્રિલ, ૨૦૨૦, ગુરુવારની વહેલી સવારે ૨.૦૫ વાગ્યે નંદિગ્રામમાં ૯૪મા વર્ષે વિદાય લીધી. થોડા દિવસથી અશક્તિ અનુભવતાં હતાં. એકાદ દિવસ પહેલાં પડી ગયેલાં અને મૂઢ માર પણ વાગ્યો હતો. ડોકટર આવેલા અને દવા પણ આપેલી. તેઓ ૯૪ વર્ષનું સાર્થક જીવન જીવ્યાં.

એક કુન્દનિકામાં અનેક કુન્દનિકા હતાં. ઈશામા ઉર્ફે ઈશા કુન્દનિકા ઉર્ફે કુન્દનિકા મકરંદ દવે ઉર્ફે કુન્દનિકા નરોત્તમદાસ કાપડિયા. કુન્દનિકા કાપડિયામાંથી ઈશામા સુધીનો તેમનો જીવનવિકાસ જીવન-તરબતર અને અર્થ-સભર હતો. ગુજરાતી સાહિત્યવિશ્વને અનેક સાહિત્યકારો કે મહિલા સાહિત્યકારો મળ્યા-મળ્યાં છે, પણ તેમાં તેઓ વિરલ હતાં. જેમ મકરંદ દવે સાથેનું તેમનું સાયુજ્ય ધ્યાન ખેંચે તે જ રીતે જીવાતા જીવન અને સર્જાતા સાહિત્યનું તેમનું સાયુજ્ય પણ જોવું-સમજવું ગમે. એક ઉજળું, એક ધન્ય, એક સર્જનાત્મકતાથી છલકતું, એક નિસબતી, પ્રેમ-આનંદ અને શાંતિથી ભર્યું ભર્યું જીવન તેઓ જીવ્યાં. તેઓ સાચું જીવન જીવ્યાં અને 'મૃત્યુ'ને ખરા અર્થમાં 'પામ્યાં' તેઓ જીવનને અખીલાઈમાં સમજ્યાં અન્ય જીવ્યાં. આ જ સૌથી મોટી વાત.



●●●

તેમનો જન્મ ૧૧મી જાન્યુઆરી, ૧૯૨૭ના રોજ લીંબડી (સૌરાષ્ટ્ર)માં થયો હતો. માતાનું નામ ઈશા અને પિતાનું નામ નરોત્તમદાસ. જીવનના ઉત્તરાર્ધમાં તેમણે પોતાના નામની આગળ માતાનું નામ મૂક્યું અને તેઓ ઈશા કુન્દનિકા તરીકે ઓળખાયાં.

તેમણે પ્રાથમિક શિક્ષણ ગોધરામાં અને ઉચ્ચ શિક્ષણ વડોદરામાં લીધું. ત્રણ વર્ષ ભાવનગરની શામળદાસ કોલેજમાં અભ્યાસ કર્યો અને ઈતિહાસ તેમજ રાજકારણ વિષયો સાથે સ્નાતક થયાં. મુંબઈ સ્કૂલ ઓફ ઈકોનોમિક્સમાં 'એન્ટાયર પોલિટિક્સ' સાથે એમ. એ.નો અભ્યાસ કર્યો, પરંતુ તેમાં તેઓ પરીક્ષા આપી શક્યાં નહોતાં. શબ્દ સાથે ખૂબ બનતું. ફ્રિલાન્સ લેખિકા તરીકે ૧૯૫૫થી ૧૯૫૭ સુધી કામ કરતા રહ્યાં.

શબ્દાંજલિ
રમેશ તન્ના

'યાત્રિક' અને 'નવનીત'માં ૧૯૬૨થી ૧૯૮૦ સુધી સંપાદક તરીકે ફરજ બજાવી. 'અખંડ આનંદ', જન્મભૂમિ'માં નિયમિત લખ્યું. ઉત્તમ વાચક અને ખૂબ અભ્યાસી. જીવનની ઊંડી અને સાચી સમજણ. યાદશક્તિ ધારદાર. એ વખતે તો તેઓ ફિલ્મ ડિવિઝનમાં કોમેન્ટરી પણ લખતાં. ધૂમકેતુ, શરદબાબુ અને ટાગોર, શેકસપિયર તથા ઈબ્સનમાંથી તેમને પ્રેરણા મળી. જે. કૃષ્ણમૂર્તિ અને ગાંધીજીની પણ તેમના પર અસર ખરી. જેટલું વાંચતાં તેટલું પચાવતાં. વાંચતાં વાંચતાં તેમની રૂચિ ઘડાતી ગઈ અને સાહિત્ય દ્વારા કશુંક આપવાની ભાવના પ્રબળ બનતી ગઈ.

એવામાં એક મનગમતો સાથ મળ્યો.

મુંબઈમાં રહેતા મકરંદ દવે 'સમર્પણ'માં કવિતાઓ લખતા. કુન્દનિકાબહેન તેનાં સંપાદિકા. પરિચય થયો. એક વખત કુન્દનિકાબહેને તેમને કહ્યું કે 'તમે તો ગમતાંના ગુલાલના કવિ છો.' એમાંથી આવ્યું કાવ્ય: 'ગમતું હોય તો લ્યા ગુંજે ના ભરીએ, ગમતાનો કરીએ ગુલાલ.' એ ગુલાલ સિંદૂર બનીને કુન્દનિકાબહેનના સેંથામાં પૂરાયો એવું તો ના જ લખી શકાય, કારણ કે એવું કુન્દનિકાબહેનના જીવન-કવન-વિચારો સાથે મેળ ના ખાય અને તેમનું લગ્ન કરીને જોડાવું એ બિન-પરંપરાગત હતું એ અર્થમાં પણ ના કહી શકાય. કુન્દનિકા કાપડિયા અને મકરંદ દવે ૧૯૬૮માં લગ્ન સંબંધે જોડાયાં હતાં. એ પછી કુન્દનિકા મકરંદ 'સ્નેહધન'થી ઓળખાવા લાગ્યાં.

તેમના જીવનનો સૌથી સાચો અને મોટો નિર્ણય એટલે મુંબઈ છોડીને 'નંદીગ્રામ'ની સ્થાપના કરી તે. વલસાડથી ધરમપુર જવાના રસ્તે તેમણે ૩૩ એકર જમીનમાં 'નંદીગ્રામ'ની સ્થાપના કરી હતી. નંદીગ્રામના પ્રવેશ દ્વારે પ્રેમ, આનંદ અને શાંતિની ભૂમિ એવું બોર્ડ હતું, જે સાર્થક હતું. કુન્દનિકાબહેન અને મકરંદભાઈએ જ્યારે નંદીગ્રામનો નિર્ણય કર્યો ત્યારે મકરંદભાઈને હૃદયરોગના ત્રણ-ત્રણ હુમલા આવી ચૂક્યા હતા. મિત્રોએ તેમને આવો નિર્ણય લેતાં રોક્યા. કહ્યું, 'પેટ ભરીને પસ્તાશો.' જોકે મકરંદભાઈને તમ-મન ભરીને સરસ અને લાંબુ જીવ્યા અને આવું કહેનારાઓએ તેમના પહેલાં વિદાય લીધી.

નંદીગ્રામના નેજા હેઠળ સ્થાનિક આદિવાસીઓના ઉત્કર્ષની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ પણ થઈ હતી. સાહિત્ય-સર્જન અને સામાજિક-સેવાની સમાંતરે કુન્દનિકા કાપડિયાની જીવન સાધના ઘટ્ટ થતી ગઈ, ઓપતી ગઈ.

કુન્દનિકાબહેન ખૂબ અભ્યાસી. ઉત્તમ વાચક. શ્રેષ્ઠ સર્જક. પ્રેમાળ. જીવનરસને જાણનારાં અને માણનારા. ભીતરનાં પ્રવાસી. મકરંદ દવેનાં સાચૂકલાં સાથીદાર. સતત વિકસતાં વ્યક્તિ. આ બધાનો સાર એટલો જ કે તેઓ જીવનનાં પરમ સાધક હતાં.

●●●

હવે થોડી વાત કરીએ સાહિત્યકાર કુન્દનિકા કાપડિયાની.

એમની પ્રથમ રચના 'પ્રેમનાં આંસુ' વાર્તા. 'જન્મભૂમિ' પત્રએ યોજેલી આંતરરાષ્ટ્રીય વાર્તા સ્પર્ધામાં આ વાર્તા પુરસ્કૃત થયેલી. તેમને 'સાત પગલાં આકાશમાં' માટે ૧૯૮૫નો સાહિત્ય એકેડેમી, દિલ્હીનો પુરસ્કાર મળ્યો હતો. એમના વાર્તાસંગ્રહોમાં 'પ્રેમનાં આંસુ' (૧૯૫૪), 'વધુ ને વધુ સુંદર' (૧૯૬૮), 'કાગળની હોડી' (૧૯૭૮) અને 'જવા દઈશું તમને' (૧૯૮૩) મુખ્ય. ફિલસૂફી, સંગીત ને પ્રકૃતિ જેવા વિષયોને વિશેષ રીતે પ્રયોજતી એમની વાર્તાઓમાં રહસ્યમયતા કોઈ ને કોઈ રીતે આલેખાતી. પરમ સમીપે, ઊઘડતાં દ્વાર અંતરનાં, સાત પગલાં આકાશમાં તેમનાં વખણાયેલી કૃતિઓ. પરોઢ થતાં પહેલાં અને અગનપિપાસા તેમની નવલકથાઓ પણ જાણીતી. ભલે તેમને સાત પગલાં આકાશ માટે સવિશેષ યાદ કરાતાં હોય, પણ પરોઢ થતાં પહેલાં તેમની ઉત્તમ નવલકથા છે. આ નવલકથા જીવનમાં પડેલા દુ:ખના તત્ત્વને અતિક્રમીને મનુષ્ય પોતાના આનંદરુપ સાથે શી રીતે અનુસંધિત થઈ શકે એ મૂળભૂત પ્રશ્ન છેડીને કલાત્મક રીતે પરોઢનાં આશાકિરણની ઝાંખી કરાવે છે.

તેમની કીર્તિદા કૃતિ એટલે નવલકથા સાત પગલાં આકાશમાં (૧૯૮૪). આ કૃતિએ સ્થિર પાણીને એવું તો ડહોળી નાખ્યું કે તેનાં જબરજસ્ત વમળ થયાં. સ્ત્રી મુક્તિની, સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યની, સ્ત્રી સમાનતાની, સ્ત્રીના અસ્તિત્વની, સ્ત્રીની ઓળખની, પાંજરે પૂરાયેલી સ્ત્રીની વેદનાની કથાને તેમણે કળાત્મક રીતે મૂકી. વાચક પર મોટી અસર પાડનારી ગુજરાતની પાંચ નવલકથાઓ ગણીએ તો તેમાં તમારે સાત પગલાં આકાશમાં નવલને મૂકવી જ પડે. કૃતિ તરીકે એ સાંગોપાંગ શ્રેષ્ઠ છે. તેમાં તાર સ્વરે વિચાર મૂકાયો છે અને તેને કારણે ઘણાં દામ્પત્યને ઘસરકા પડ્યા, પણ એ તેની ફળશ્રુતિ જ ગણાય.

સ્ત્રી અને પુરુષો વચ્ચેના સંબંધોની સંકુલ અને નાજુક સમસ્યાઓના સંદર્ભે નારીજીવનની વ્યથાને નિરુપતી, આ નવલકથા, કેટલીક સત્ય ઘટનાઓ અને મુખ્યત્વે વસુધાના પાત્ર દ્વારા સ્ત્રીનું અસ્તિત્વ અને તેની અસ્મિતા વચ્ચેના સંઘર્ષની કથા છે. અહીં પ્રયોજાયેલું શીર્ષક લાક્ષણિક છે. સાત પગલાં દ્વારા સપ્તપદી-લગ્નજીવનનું વ્યવધાન સુચવાય છે, તો 'આકાશ' દ્વારા એ વ્યવધાનમાંથી મળતી મુક્તિ સુચવાય છે, પરંતુ આ વાત ઉપસાવવા જતાં નાયિકા વસુધાની પડછે વ્યોમેશના પાત્રને સભાનપણે એકપક્ષી, કુંઠિત અને સ્ત્રીઓને અન્યાય કરનારા પુરુષોના પ્રતિનિધિ જેવું ચીતર્યું છે તેમાં આલેખન અસંતુલિત થયું હોય તેવી ફરિયાદ પણ થઈ હતી. આ કૃતિ પછી લેખિકાને મળેલા પત્રોનું પણ પુસ્તક થયું હતું, જેનું સંપાદન બકુલા ઘાસવાલા તથા અન્ય કોઈકે સાથે મળીને કરેલું. સર્વોદયવાદી મીરાં ભટ્ટે સાત પગલાં સાથે નામની કૃતિ લખેલી એવું પણ યાદ આવે છે.

એક વાતનો વસવસો કે 'સાત પગલાં આકાશ'માં નવલકથાને કારણે તેમની બીજી ઉત્તમ કૃતિઓની જોઈએ તેટલી નોંધ ના લેવાઈ. કુન્દનિકાબહેનને 'સાત પગલાં આકાશ'ની ઓળખમાં સીમિત કરી દેવાયાં.

એક બાબત એ પણ ખરી કે જે સ્ત્રી 'સાત પગલાં આકાશ'માં લખે એ જ સ્ત્રી એક પુરુષ (મકરંદ દવે)ને સમર્પિત પણ થાય.

કુન્દનિકા કાપડિયાનું ગુજરાતી સાહિત્યમાં પાંચમાં દાયકામાં કથાસર્જક તરીકે આગમન તે નારી જીવનને સ્પર્શતી એક ક્રાંતિકારી ઘટના હતી. એમના જમાનાની કે સાંપ્રત સમયની નારી આર્થિક રીતે સમ્રુધ્ધ હોય કે ગરીબ સુશિક્ષીત હોય અલ્પશિક્ષીત હોય કે અભણ કહેવાતા ઉજળિયાત વર્ણની હોય કે કહેવાત નિમ્ન વર્ણની સામાજિક સ્તરે વિકાસશીલ હોય કે પછાત એવી બહુવિધ સ્થિતિઓ ધરાવતી નારીઓના જીવનની ગૂઢ સમસ્યાઓમાંથી ઉઘડતી ઊપસતી રૂઢિગત દાંભિક સ્વાર્થપરસ્ત સમાજની કરૂણ ક્યાંક વરવી છબી એમની નવલકથાઓ તથા ટૂંકીવાર્તાઓમાં જુદી જુદી ઘટનાઓ રૂપે નિર્દેશાઈ છે.

આ ઉપરાંત ધર્મનાં વર્ષોથી ચાલ્યા આવતા બાહ્યાચાર અથવા વિધિ-વિધાનોની તદ્દન પર રહીને આસપાસના જગતમાં વિસ્તરેલા પ્રાકૃતિક પદાર્થો, કુદરતીબળોમાંથી ઈશ્વરનાં પરમતત્વને પામવું એની સાથે આત્મિક શક્તિને એકાકાર કરીને બધા જ ભેદભાવોથી વિમુખ રહીને મનુષ્ય જ્યાં જ્યાં મનુષ્યત્વ જણાય કે અનુભવાય એની પ્રેમાદરપૂર્વક પ્રતિષ્ઠા કરવી કે એનો મહિમા કરવો તે પણ તેમના સર્જનનો વિષય હતો.

એમની કેટલીક વાર્તાઓમાં અસરકારક રીતે તે ખીલ્યો અને ખૂલ્યો છે. એમની કેટલીક વાર્તાઓમાં એક તરફ અનેક અભાવો વેઠીને ઓછી આવક ધરાવતો ગરીબ કે મધ્યમવર્ગીય માણસ અનેક વિષમતાઓ સામે લડત-લડતા અસ્તિત્વ ટકાવવા મથતો અને કોઈ પણ ભોગે વફાદારી નેકી જેવા જીવનમૂલ્યોને ન ત્યજતો દર્શાવાયો છે તો બીજી તરફ બધી જ રીતે સુખી,સાધન સંપન્ન માણસ જે ભૌતિક સમુધ્ધિના બધા જ વિષયો ભોગવીને વટથી જીવતો હોય એને જીવવની સાચી દિશા બતાવવા પ્રેરે છે.

લેખિકા સાત્વિક જીવનનો મહિમા કરનારા વ્યક્તિ-ઘડતરની સાથે સાથે સમાજઘડતર અંગે પ્રેરક વિચારદોહન સર્જનપ્રક્રિયામાં સાંકળતાં. એમની કૃતિઓમાં તેઓ સામાજિક નિસબત પ્રેરતી. આ હતી તેમની સૌથી મોટી વિશેષતા.

જીવનના જુદા જુદા સ્તરે પોતાના નામમાં ફેરફાર કરનારાં કુન્દનિકાબહેન કહે છે: 'આપણે મોટાભાગની અટકો જ્ઞાતિસૂચક હોય છે. તેથી અટક પડતી મૂકીને આપણાં નામ જુદી રીતે લખાવાં જોઈએ એવો મારો મત છે. વળી નામમાં માતાનું નામ પણ જોડાયેલું હોવુ જ જોઈએ. મારી ઉંમરે અને નામ જાણીતું થઈ ગયા પછી આ રીતના પરિવર્તનમાં થોડી ગૂંચ થાય, પણ એક સાદી શરૂઆત તરીકે મેં મારી અટક છોડી દઈને મારા જાણીતા નામ સાથે બીજું નામ જોડ્યું છે. ખરેખર તો માતાને પિતાના નામને સાંકળીને મારું નામ ર.ન. ઈશા કુન્દનિકા કરવાનું મને ગમે પોતાના નામ સાથે માનું નામ સાંકળવાની પ્રથા કંઈક દિવસ શરૂ થશે અને જેના હિસ્સે કામ આવ્યું છે. તેને ગૌરવ પણ મળશે એવી આશા છે.'

●●●

તેમને ગુજરાતી ભાષા-સાહિત્યનો ટોચનો એવોર્ડ રણજીતરામ સુવર્ણ ચંદ્રક એનાયત નહોતો થયો તેના વિશે શું કરવી ટીકા કે શું કરવી ટિપ્પણ ?

●●●

શબ્દ-સર્જક અને જીવન-સાધક ઈશા કુન્દનિકાના આત્માને પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પરમ શાંતિ આપે. તેમને શત્ શત્ વંદન.

'કોરોના તોફાની બાળક જેવો છે, તેને અત્યંત સાવધાનીપૂર્વક કાબૂમાં લેવો પડશે'

કોવિદ-૧૯ને ફેલાતો અટકાવવા 'MEN'થી દૂર રહો અને 'WOMEN'ને અનુસરો - ડો. આર.કે. પટેલ, જાણીતા કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

રાજ્ય સરકાર સંચાલિત યુ.એન. મહેતા ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઑફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટરના માનદ નિયામક અને નિષ્ણાત કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. આર.કે. પટેલ જણાવે છે કે, કોરોના એ તોફાની બાળક જેવો છે, તેને કાબૂમાં લેવા માટે અત્યંત સાવચેતીપૂર્વક વર્તવું પડશે. કોરોનાથી કે તેની સારવાર કરાવવાથી ડરવાની જરૂર નથી. તેઓ કોરોના સંક્રમણને અટકાવવા માટે સાત પગલાંની સરળ થિયરી આપે છે. આ માટેની ટિપ્સ 'COVID-19 હવે બે મહિનાથી વધુ જૂનો થયો છે. તાવ, શરદી, સૂકી ઉધરસ, શરીરમાં થાક કે સામાન્ય દુખાવો, માથું દુખવું, સ્વાદ અને સુગંધનો અનુભવ ન થવો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ કે ઝાડા-ઉલટી જેવાં સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત અનેક કિસ્સામાં કોઈ લક્ષણ ન દેખાય એવું પણ બને છે.'

તેમણે જણાવ્યું કે, COVID-19એ તોફાની બાળક જેવો છે. જેમ ઘરના તોફાનીને આપણે અત્યંત સાવચેતીપૂર્વક કાબૂ કરીએ છીએ, એ

'MEN'થી દૂર રહો - એટલે કે, આ વાઈરસ મોંઢા, આંખો અને નાક દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશી શકે છે, આથી Mouth - મોઢું, Eyes – આંખો અને Nose – નાકને વારંવાર સ્પર્શવાનું ટાળો.
જ્યારે અને 'WOMEN'ને અનુસરો. એટલે કે, 'W'ash Hands for 20 Seconds – વારંવાર હાથ ધોવા,
'O'bey Social Distancing – સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગને અનુસરો,
'M'ask use Properly – વ્યવસ્થિત રીતે માસ્કનો ઉપયોગ કરો,
'E'xercise and Eat Healthy fro Immunity – રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા કસરત કરો અને આરોગ્યવર્ધક ખોરાક લો અને
'N'o Negative Thoughts – નકારાત્મક વિચારો ટાળો.

આપતા તેઓ MEN અને WOMEN એવા ટૂંકાક્ષરોનો ઉપયોગ કરીને જણાવે છે કે સૌદ્રથી દૂર રહો એટલે કે, મોંઢા – Mouth, આંખો- Eyes અને નાક – Noseને વારંવાર સ્પર્શવાનું ટાળો અને WOMENને અનુસરો એટલે કે, વારંવાર હાથ ધોવા, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગનું પાલન, માસ્ક પહેરવું, નિયમિત એક્સરસાઈઝ અને નકારાત્મકતાનો ત્યાગ કરવા જણાવે છે.

સામાન્ય નાગરિકોમાં કોરોના અંગે હજી પણ પ્રવર્તી રહેલી અસમંજસ અને ગૂંચવણ અંગે ડૉ. પટેલ જણાવે છે કે, 'આજની સોશિયલ મીડિયાની દુનિયામાં આપણી પાસે કોરોનાને લગતી અઢળક માહિતી આવતી હોય છે, જેમાંથી સાચું શું અને ખોટું શું? એ બાબતે આપણે હંમેશાં ગૂંચવણમાં હોઈએ છીએ.' ત્યારે કોરોના અંગે માહિતી આપતા તેઓ કહે છે કે, જ રીતે આ વાઈરસને કાબૂમાં કરવા માટે પણ ખૂબ સાવચેતી રાખવી પડશે. કેવા પ્રકારની સાવચેતી રાખવી? તેનું ઉદાહરણ આપતા ડૉ. પટેલ જણાવે છે કે, ઘરમાં કે આસપડોશમાં કોઈને પણ જરા સરખા પણ COVID-19ના લક્ષણો હોવાનું જણાય, તો તરત તેને હોસ્પિટલે જવાની સલાહ આપવી જોઈએ. આજના સમયની આ જરૂરિયાત છે. આ જ માનવતાનું સૌથી મોટું ઉદાહરણ છે. કોરોનાથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી. જો આપણે તેનાથી ડરીને રહીશું, તો આ મહામારીને ખતમ કરવી વધારે મુશ્કેલ બની જશે.

ડૉ. આર.કે. પટેલ જણાવે છે કે, આ વાઈરસનો ઉપાય જ્યાં સુધી ન શોધાય, ત્યાં સુધી તેને નાથવો શક્ય નથી. એટલા માટે આપણે તેની સાથે જીવતાં શીખવું પડશે અને આ માટે સાવધાની એ જ એકમાત્ર ઉપાય છે. સાવચેતીનાં આ સાત પગલાં ક્યાં છે, તે અંગે ડૉ. પટેલ ઉમેરે છે:

૧. હાથની વારંવાર સફાઈ, સાબુ વડે ૨૦ સેકન્ડ સુધી ધોવા અથવા સેનેટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો.

૨. કોઈ પણ સપાટીને વારંવાર સ્પર્શ ન કરવો અને કોઈ જગ્યાએ સ્પર્શ કર્યા પછી હાથ વડે આંખ, નાક કે મોંઢાનો સ્પર્શ ન કરવો.

૩. તમારી અંગત કે વ્યક્તિગત વસ્તુઓને અજાણી વ્યક્તિ સાથે શૅર ન કરવી.

૪. શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે પ્રોટીનવાળો ખોરાક લેવો અને વિટામિન – બી, સી, ડી તેમજ ઝિંક મળતું હોય, તેવા ખોરાકનું વધારે સેવન કરવું.

૫. માસ્ક અચૂક પહેરવું. જો તમે દર્દીના સીધા સંપર્કમાં ન હો, તો N-95 માસ્ક ફરજિયાત નથી, કાપડનું માસ્ક પણ ચાલે.

૬. સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગનું પાલન કરવું. એટલે કે, અન્ય વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછું ત્રણ ફૂટનું અંતર જાળવવું.

૭. બને ત્યાં સુધી જાહેરમાં ન થૂંકવું.

ખાસ કરીને વડીલો અને બ્લડ પ્રેશર, હૃદયની બીમારી, ડાયાબિટીસ, કેન્સર, દમ, કિડની અને લીવર જેવી બીમારીથી પીડાતા લોકોએ નિયમિત રીતે તેમના ડૉક્ટરની સારવાર લેતા રહેવી જોઈએ અને તેમની બીમારીને કાબૂમાં રાખવી જોઈએ.

જય જય ગરવી ગુજરાત

(ગુજરાતનો સ્થાપના દિવસ)

આજે જ્યારે ગુજરાતે પોતાના અસ્તિત્વના ૬૦ વર્ષ પૂરા કર્યા છે અને ૬૧ માં વર્ષમાં પ્રવેશ કર્યો છે ત્યારે ગુજરાત અને ગુજરાતી લોકો એ ભારત દેશના વિકાસમાં જે મહત્વનું યોગદાન આપ્યું છે તેની નોંધ સમગ્ર વિશ્વે લીધી છે. વિશ્વના ખૂણેખૂણે ગુજરાતી લોકો વસેલા છે અને તે જે તે દેશના વિકાસમાં પોતાનું યોગદાન આપતા રહ્યા છે. ઈ.સ. ૧૯૪૭ માં ભારત દેશ આઝાદ થયો ત્યારે ગુજરાત રાજ્ય અને મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય બંને સંયુક્ત દ્વિભાષી રાજ્ય હતા જેને 'ધ સ્ટેટ ઓફ બોમ્બે' તરીકે ઓળખવામાં આવતા હતા. પરંતુ બંને પ્રદેશોની ભાષા અને સંસ્કૃતિની વિભિન્નતાને લીધે અલગ ગુજરાત માટે ઈન્દુલાલ યાજ્ઞિકની આગેવાની માં મહાગુજરાત આંદોલન ચાલુ થયું હતું જ્યારે અલગ મહારાષ્ટ્ર માટે કેશવરાવ ની આગેવાનીમાં સમયુક્ત મહારાષ્ટ્ર ચળવળ ચાલતી હતી. પાંચ વર્ષની લડત પછી આખરે ૧ લી મે ૧૯૬૦ના રોજ બન્ને રાજ્યો અલગ થયા અને ગુજરાત ને અલગ રાજ્યનો દરજ્જો મળ્યો.

ગુજરાતી ભાષા
કેમ છો....મજામાં છો ને....
- ગુજરાતી ભાષા ૭૦૦ વર્ષથી વધુ જૂની અને સમગ્ર વિશ્વમાં સૌથી વધુ બોલાતી ભાષાઓમાની એક ભાષા છે.
- ૧૯૫૦માં અમલમાં આવેલા ભારતીય બંધારણના આઠમા પરિશિષ્ઠ કે જે ભાષા વિષયક હતું તેમાં મુખ્યત્વે ૧૪ ભાષાઓને સ્વીકારવામાં આવી હતી જેમાં ગુજરાતી ભાષાનો પણ સમાવેશ કરેલો હતો, એટલે કે ગુજરાતી ભાષા ભારતની મુખ્ય ભાષાઓમાની એક ભાષા છે.
- ગુજરાતી ભાષા ભારતમાં જ નહીં પરંતુ ઉત્તર અમેરિકા, કેનેડા, યુરોપ, બ્રિટન, દક્ષિણ આફ્રિકા, ઈન્ડોનેશિયા, પાકિસ્તાન જેવા અનેક દેશોમાં ખૂબ જ પ્રચલિત અને બોલાતી ભારતીય ભાષાઓમાંની એક ભાષા છે.

૧ લી મે ૧૯૬૦ના દિવસે ગુજરાતના અમદાવાદના ગાંધીઆશ્રમ ખાતે નવા સ્થપાયેલા ગુજરાત રાજ્યનું ઉદઘાટન લોકપ્રિય રવિશંકર મહારાજે કર્યુ હતું. આ દરમિયાન તેમના પ્રવચનમા તેમણે કહ્યુ હતુ કે ગુજરાત રાજ્ય ગાંધીજી અને સરદાર પટેલના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે આગળ વધે અને ગુજરાત રાજ્યની વહીવટી ભાષા ગુજરાતી જ રાખવી એવો આગ્રહ કર્યો હતો. તેમણે ગુજરાતના લોકો ને વિનંતિ કરી હતી કે ગુજરાતની ધરતી એ શોષણની નહીં પરંતુ પોષણ માટે નું સાધન બનવી જોઈએ. ગુજરાતની પ્રજાએ અને ધનિકોએ સાદાઈ અને કરકસર પૂર્વક જીવન જીવવું એવો આગ્રહ રાખ્યો હતો. સરકારને પણ લોકશાસન ચલાવવા માટે દંડ શક્તિનો ઓછામાં ઓછો સહારો લેવા તથા સમાજમાંથી લાંચ રુશ્વતની બદી દુર કરવા માટે જણાવ્યુ હતુ.

ગુજરાતની સમયરેખા

● ૧૯૬૦ ગુજરાત રાજ્યની સ્થાપના ● ૧૯૬૪ ગુજરાતમાં ગાંધીનગર જિલ્લાની રચના થઈ ● ૧૯૬૫ ભારત-પાકિસ્તાનના યુદ્ધ દરમિયાન બ્રિજક્રાફ્ટ વિમાન ઉપર થયેલા હુમલામાં ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી બળવંતરાય મહેતા અને તેમની પત્નીનુ નિધન ● ૧૯૬૯ કોમી રમખાણો ફાટી નીકળ્યા ● ૧૯૭૦ ગુજરાતનુ પાટનગર અમદાવાદથી ગાંધીનગર ખસેડાયુ ● ૧૯૭૪ ગુજરાતમાં નવનિર્માણ આંદોલનની શરૂઆત થઈ ● ૧૯૭૯ મોરબીનો મચ્છુ ડેમ તુટતા શહેરમાં પાણી ફરી વળ્યા હતા અને ખૂબ જ મોટી હોનારત સર્જાઈ ● ૧૯૮૨ સૌરાષ્ટ્રના દરિયાકાંઠે વાવાઝોડું ત્રાટકયુ ● ૧૯૮૫ કોમી રમખાણો ફાટી નીકળ્યા ● ૧૯૯૪ સુરતમાં પ્લેગની બીમારી ફાટી નીકળી ● ૧૯૯૮ ગુજરાતમાં ચક્રવાતી વાવાઝોડું સર્જાયુ ● ૨૦૦૧ ગુજરાતમા વિનાશક ભૂકંપ ● ૨૦૦૨ ગોધરાકાંડ - કોમી રમખાણો ● ૨૦૦૮ અમદાવાદમા બોમ્બ બ્લાસ્ટ ● ૨૦૧૯ કોરોના વાઈરસ મહામારી

ગુજરાતના પ્રખ્યાત અને પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓ

રાજનેતા: મહાત્મા ગાંધી, સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ, ગુલઝારીલાલ નંદા, મોરારજી દેસાઈ, નરેન્દ્રભાઈ મોદી...

વૈજ્ઞાનિક: વિક્રમ સારાભાઈ, પ્રણવ મિસ્ત્રી, સામ પિત્રોડા...

ઉદ્યોગપતિઓ: જમશેદજી ટાટા, રતન ટાટા, ધીરુભાઈ અંબાણી, મુકેશ અંબાણી, અઝીમ પ્રેમજી, ઉદય કોટક, દિલીપ સંઘવી, નેસ વાડિયા...

સામજિક કાર્યકર: દાદાભાઈ નવરોજી, મલ્લિકા સારાભાઈ...

કલાકારો: અરુણા ઈરાની, પરેશ રાવલ, મનોજ જોશી, બોમન ઈરાની, દિશા વાકાણી, દિલીપ જોશી, ફાલ્ગુની પાઠક, અલકા યાજ્ઞિક, દેવાંગ પટેલ, ઐશ્વર્યા મજમુદાર...

ક્રિકેટર: નારી કોન્ટ્રાક્ટર, અજય જાડેજા, ઈરફાન પઠાણ, યુસુફ પઠાણ, નયન મોંગિયા, પાર્થિવ પટેલ, હાર્દિક પંડ્યા...

સાહિત્ય: નરસિંહ મહેતા, કવિ નર્મદ, ઝવેરચંદ મેઘાણી, ઉમાશંકર જોશી...

ધર્મગુરુ: શ્રીમદ રાજચંદ્ર, પ્રમુખસ્વામી મહારાજ, મોરારી બાપુ...

જ્યાં જ્યાં વસે એક ગુજરાતી ત્યાં ત્યાં સદા કાળ ગુજરાત...અરદેશર ખબરદાર

- જીગર બારોટ

જન્મદિને વધામણી

તુલસીભાઈ ખુબાજી માલી
અધ્યક્ષ, રાજસ્થાન સમાજ સાર્વજનિક સેવા ટ્રસ્ટ ગાંધીનગર, ગુજરાત, મો. ૯૪૨૬૫ ૯૦૩૭૨

લક્ષ્મીબેન તુલસીભાઈ માલી
મો. ૯૯૭૪૯ ૬૬૪૭૫

દિનેશભાઈ જી. ચૌધરી

વિષ્ણુભાઈ આર પ્રજાપતિ
મો. ૯૪૦૮૩ ૨૮૯૫૩

કે જી માજીરાણા
મો. ૯૪૦૮૩ ૨૮૯૫૩

પર્વ અંકિત પંડ્યા

જીવણલાલ એ પરમાર
મો. ૬૩૫૨૦૫૩૭૨૭

કંચનબેન જયંતિલાલ શાહ

અપૂર્વ આર્યન

પરમાર રસીલાબેન કે
રેડક્રોસ

પ્રજાપતિ નિરમાબેન એચ
રેડક્રોસ