## સલામી સવારની..

**સુપ્રભાતમ્**

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

*નાહ્યા-ધોયા, ને સજ્યા શણગાર, પણ જશો ક્યાં?*
*ધોવાઈ ગઈ ગાડી ચકમક, પણ જશો ક્યાં ?*
*ભર્યું ભાકીટ પૈસાથી છલોછલ, પણ જશો ક્યાં?*
*બંધાયા છો ખીલે તમે કોરોનાના હવે જશો ક્યાં ?*

**હાઈકુ**

*ઘર બહાર -*
*જૂએ રાહ તમારી -*
*કોરોના ચેપ!*
*(જશો ક્યાં ?)*

*ઘર છે માત્ર*
*સૌને એક વિકલ્પ*
*બચાવો પ્રાણ...*
*(જશો ક્યાં ?)*

### ચિંતન

**દુ ખં ખુ ણિરણુકંપા ॥**

ઉપરોક્ત સૂત્ર 'નિશીથભાષ્ય' માંથી લેવામાં આવેલ છે.

આપણે બીજાને જે આપીએ છીએ તે જ આપણને પાછું મળે છે. બીજા જીવ ઉપર દયાભાવ રાખીએ તો તેને સુખ થાય તેથી બીજાને સુખ આપવાથી સુખ જ મળે છે. તો વળી અંતરમાં દયાનો અભાવ હોય તો આપણાથી બીજા જીવને દુઃખ મળશે અને તેથી જ આપણને પણ પાછું દુઃખ જ મળશે. એટલે 'નિર્દયતા - નિરનુકંપા એ દુઃખ જ છે.'

જેવું કરશો એવુ ભરશો - જે ખાડો ખોદે એ જ પડે - અન્યને સુખ આપશો તો ઈશ્વર હજાર ઘણું તમને પાછું આપશે. અને દુઃખ આપશો તો લાખ ઘણું પાછું આપશે.

માટે હકારાત્મક વિચાર અને વર્તનથી સૌનું કલ્યાણકારી, અને ભલું જ વિચાર કરવું - આચરણ કરવું.

### સુવિચાર

- પથ્થર જેવો ક્રોધ કો'કનું માથું ફોડી નાખે છે, એ વાત સાચી, પણ પાણી જેવી ક્ષમા લાંબા ગાળે પથ્થર જેવા ક્રોધને જ તોડી શકે છે - **અમૃતબિંદુ**
- દવા એ સાચી કે જે શરીરમાં રહેલ રોગને રવાના કરે, સાધના એ સાચી કે જે પોતાનામાં રહેલા દોષને રવાના કરે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- લાકડાથી પેદા થતો અગ્નિ જેમ લાકડાને ખાઈ જાય છે, એમ વિષયોમાંથી મળતું સુખ વિષયીને જ ખાઈ જાય છે અને છતાં આશ્ચર્ય એ છે કે જીવો વિષયો પાછળ ભટક્યા કરે છે - **પૂજ્ય જીનપ્રેમવિજયજી મહારાજ**
- સત્યને પેદા કરવાની તાકાત માણસમાં નથી પણ સત્યનો ઈન્કાર કરવાથી એને મળેલી સ્વતંત્રતાએ જ એને સત્યદર્શનથી વંચિત રાખ્યો છે - **મુંબઈ સમાચાર**
- આપણા મનના આગ્રહને અને બીજાના અભિપ્રાયને જેટલા પ્રમાણમાં ગૌણ બનાવી શકીએ એટલા પ્રમાણમાં આપણી પ્રસન્નતા અકબંધ રહેશે - **જીવન પાથેય**
- આજનું ઔષધ : પાંચ ચમચી ટામેટાના રસમાં એક ચમચી કોડીની ભસ્મ મેળવીને બાળકોને પાવાથી બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

ગુરુજીએ ત્રણ શિષ્યોની કસોટી કરવા નક્કી કર્યું. તેમણે કહ્યું,'મારે નવા આશ્રમની પહેલી ઈંટ સાચા ધર્માત્માના હાથે મુકાવવી છે. તમે ત્રણે જુદી જુદી દિશામાં જાવ અને સાચો ધરાત્મા મળે તેને મારી પાસે લઈ આવો.' પહેલો શિષ્ય થોડા દિવસમાં પરત ફર્યો. તેની સથે એક શેઠજી હતા. શિષ્યે કહ્યું, 'ગુરુદેવ, મારી દૃષ્ટિએ આ શેઠ ખરા ધર્માત્મા છે. તેમણે ઘણાં મંદિરો બનાવડાવ્યા છે. ધર્મ પાછળ ઘણું દાન કર્યું છે.' ગુરુએ શેઠનું સ્વાગત કર્યું. તેમના દાનના વખાણ કર્યા. બીજા શિષ્યે એક પંડિતજીને સાથે લઈ આવ્યો. એણે ગુરુને કહ્યું, 'ગુરુદેવ, આ પંડિતજી, વેદ, પુરાણ, ઉપનિષદના મહાજ્ઞાની છે. ઘણી બધી જાત્રા એમને પગપાળા કરી છે.' ગુરુજીએ પંડિતજીને પ્રણામ કર્યા. ત્રીજો શિષ્ય તેની સાથે એક ગરીબ માણસને લાવ્યો હતો. જેના કપડા સાવ મેલાઘેલા હતા. શિષ્યે કહ્યું, 'ગુરુજી.' આ ખેડૂત રખડતા કૂતરાના પગનો ઘાસ સાફ કરી રહ્યો હતો. મેં તેને પૂછ્યું. આવું કરવાથી તમને શુ ફાયદો થાય છે? ત્યારે તેણે કહ્યું આ મૂંગા જીવને થોડી રાહત તો મળશે તે જ મારો ફાયદો છે. માટે મારી સમજણ પ્રમાણે આ ખેડૂત સાચો ધર્માત્મા છે. આ સાંભળી પેલા બે શિષ્યો મૂછમાં હસવા લાગ્યા. પેલા ખેડૂતને ગુરુએ પૂછ્યું, 'ભાઈ, કંઈ ધર્મ ધ્યાન કરે છે? કોઈ તિર્થયાત્રા એ ગયા છો ?' પેલા ખેડૂતે કહ્યું, 'ના જી, મને ધર્મ ધ્યાન કંઈ આવડતું નથી. ખેતી છોડીને તીર્થ કરવા હું ગયો નથી. હા ગરીબને ભોજન કરાવું, કોઈ બીમારની સેવા કરું છું. એમ કરવાથી મને શાંતિ અને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. એ જ મારો ધર્મ છે.' ગુરુએ ઊભા થઈને તે ખેડૂતને પ્રણામ કર્યા અને એની પાસે આશ્રમની પહેલી ઈંટ મુકાવી અને આ ખેડૂતમાં ધર્માત્મા જોનાર શિષ્યને પોતાનો પટ્ટશિષ્ય ઘોષિત કર્યો.

# લોકડાઉન હજુ અનિવાર્ય છે...

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

જેમ જેમ લોકડાઉનની એક્સપાઈરી ડેટ નજીક આવતી જાય છે તેમ તેમ લોકોમાં આનંદ અને ડરની મિશ્ર પ્રતિક્રિયા જોવા મળે છે. વડાપ્રધાને રાજયોના મુખ્યમંત્રીઓ સાથે વીડિયો કોન્ફરંસ કરી આ મુદ્દે અભિપ્રાય માગ્યા ત્યારે તેલંગાણાના ચંદ્રશેખર રાવથી લઈ રાજસ્થાનના અશોક ગહલોત સુધીના નેતાઓએ લોકડાઉન લંબાવવાની ભલામણ કરી હતી. ગુજરાતમાં સૌથી ખરાબ પરિસ્થિતિ વિરાસત નગર અમદાવાદની છે. સૌરાષ્ટ્રની સંસ્કારનગરી ભાવનગરમાં પણ સંખ્યાબંધ પોઝિટિવ કેસ થઈ રહ્યાં છે. સતત વધતા જતા સંક્રમણના પગલે તંત્રે અમદાવાદના સમગ્ર કોટ વિસ્તારને બફર ઝોન જાહેર કરી દઈ કડક પગલાં લેવા માંડ્યા છે. કાલુપુર શાક માર્કેટ અને ફ્રુટમાર્કેટ બંધ કરાયાં છે. કોટ વિસ્તારના અમદાવાદના દરેક દરવાજે મેડિકલ ટીમ સાથેની ચોકી ઊભી કરી આવનાર જનારનો ટેસ્ટ કરી લેવાની નીતિ અપનાવી છે. અમદાવાદ રાજયનું સૌથી મોટું મહાનગર છે અને ત્યાં ટેસ્ટ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાથી નોબત આવી છે. જો કે એથી સાચી માહિતી મળી શકશે અને કોરોના ઈન્ફેકશનની ચેઈન તોડવા માટેની ભૂમિકા ઊભી થઈ શકશે. સિદ્ધપુર જેવા દૂરના શહેરમાં પણ કોરોના પોઝિટિવ કેસ મળી આવ્યા છે. તબલીગી સમાજે ચેપ ફેલાવવામાં પાછું વાળીને જોયું નથી. એ લોકો સરકારને સહકાર આપવાને બદલે પોલીસને પથરા મારે છે, ડૉકટરો અને નર્સો સાથે અભદ્ર વ્યવહાર કરે છે. એમની તરફેણ કરનારો એક નિશ્ચિત સમુદાય પણ કામે લાગી ગયો છે. આવા સંજોગોમાં સંક્રમણ જયારે કોમ્યુનિટી સ્તરે વિસ્તરી ચૂક્યું છે ત્યારે એપ્રિલની ચૌદમી તારીખે દઈનો ઘોડો છૂટો મૂકી દેવામાં ઘણું જોખમ રહેલું છે. તબક્કાવાર છૂટછાટ અપાય પરંતુ એવી છૂટનો પણ દુરુપયોગ થવાની સંભાવના નકારી શકાય નહીં. અમેરિકા જેવી મહાસત્તા કોરોના સામે ટક્કર ઝીલવામાં નિષ્ફળ નીવડી રહી હોય ત્યારે ભારતનું શું ગજું? વળી આપણી પ્રજામાં નથી જીવન પ્રત્યેનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ કે નથી સ્વચ્છતા માટેની કશી કાળજી. અહીં તો ગરીબ ઝૂંપડાવાસીઓ કૂતરાંબિલાડાં જેવું જીવન જીવે છે. સોનિયા ગાંધીએ લાગ જોઈને વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની નબળી કે દુખતી રગ જ દબાવી છે. મોદીના પ્રચાર દેખાડા જાણીતા છે. જયારે દેશ આખો ભડકે બળતો હોય ત્યારે પણ તેઓ લાઈમલાઈટમાં આવવાની નવી નવી તરકીબો શોધતા રહે છે. સોનિયા ગાંધીએ એમને આવી પ્રચારશૈલી પાછળ, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મીડિયામાં જાહેરખબરો પાછળ કરાતો અઢળક વ્યય બંધ કરવાની સલાહ આપી છે. એમણે આવા પ્રચાર પાછળ ખરચાતાં નાણાં હોસ્પિટલો પાછળ અને ગરીબ માણસોને બે ટંક રોટલો મળી રહે એ માટે ફાળવવાની સલાહ આપી છે. વડાપ્રધાનના વિશ્વપ્રવાસ પાછળ અત્યાર સુધીના તમામ વડાપ્રધાનોના પ્રવાસ ખર્ચ કરતાં વધારે નાણાં ફાળવાતાં રહ્યા છે. સોનિયા ગાંધીએ એ બેફામ નાણાં વેડફાટ અટકાવી બે વર્ષ માટે આ તમામ જાહેરખબરો કે પ્રવાસ બંધ રાખવાની સલાહ આપી છે. વળી મોદીએ 'પીએમ કેર' નામે ફંડ ઉઘરાવવાનું શરૂ કર્યું છે એની સામે પણ એમણે વાંધો લીધો છે. એ પ્રકારની ઓડિટેબલ વ્યવસ્થા અગાઉથી સરકારમાં છે જ. પરંતુ વડાપ્રધાન સોનિયા ગાંધીની આ પૈકીની એકે સલાહ માનશે નહીં તે બધાં જ જાણે છે. લોકડાઉનથી થનારી માનસિક અને આર્થિક અસરોથી પણ તેઓ વાકેફ છે. પરંતુ હવે સરકાર કોરોના જંગ સામે કેવી રીતે કામ પાડવું એ મુદ્દે મુંઝાઈ ગઈ છે. લોકડાઉન લંબાવવાથી લોકો વધુ અકળાશે. કદાચ લૂંટફાટ પણ શરુ થઈ શકે, કારણ કે ગરીબોની રોજી રોટી છીનવાઈ ચૂકી છે. આ તમામ પાસાં વિચારી તબક્કાવાર છૂટછાટ આપવાનો નિર્ણય કરાય તો પણ એથી માંડ થાળે પડી રહેલી સ્થિતિ વધુ નહીં વણસે એની શી ખાતરી ? અમદાવાદ જેવા હોટસ્પોટમાં પ્રજાને ઘરમાં ગોંધી રાખવી કેટલી અઘરી છે તેનો અનુભવ ૧૪ એપ્રિલ પછી થઈ શકે છે. છતાં, જીવનથી વધુ મૂલ્યવાન બીજું કાંઈ જ હોઈ ન શકે, અને લોકડાઉન લંબાવવાથી આભ નથી તૂટી પડવાનું એટલી દૃઢતા સાથે સરકાર આગળ વધે એવી અપેક્ષા અસ્થાને નહીં ગણાય. શહેરોમાંથી નીકળી કોરોના ગામડામાં નથી પહોંચ્યો તે એક સારી નિશાની છે. લોકડાઉન ખૂલતાં જ આ શક્યતા પણ ખૂલી જઈ શકે છે!

# મહેર માણો તો કહેર પણ જાણો, આ પ્રકૃતિને મન ફાવે તેમ ન તાણો

**લાગણીનો મેળો**
રસિક વાળંદ

પાસે આવવાથી મરી જવાય છે,
ને દૂર રહેવાથી જીવી જવાય છે.
આ અવળચંડો તારો નવો નિયમ,
પ્રભુ ! એમ કયાં જલ્દી શીખી શકાય છે?

●●●

ચીનના વુહાનના વકરેલા કાળમુખા કોરોનાએ સમગ્ર વિશ્વમાં કેર વર્તાવી દીધો... આજે દુનિયાભરમાં ગામો, શહેરો, રાજયો, રાષ્ટ્રો એકબીજાથી કપાઈ ગયા છે. આજકાલ વ્યવહારું વાતચીતમાં કેટલાક નવા શબ્દો ચલણમાં આવી ગયાં છે; આઈસોલેશન (એકાંતવાત), સેલ્ફ ક્વૉરન્ટાઈન (સ્વભવન સંયમ), હોમ ક્વૉરન્ટાઈન (નિજનિવાસ કેદ), સોશ્યિલ ડિસ્ટન્સ (સામાજિક દૂરી), લોકડાઉન (તાળાબંધી), સેનિટાઈઝર (શુદ્ધોદક), વાઈરસ (વિષાણુ), કોરોના (કંકણિયા), પેનિક (ગભરાટ).... આ બધા જ શબ્દોથી જન જન પરિચિત થઈ ગયો છે.

દોસ્તો, ઈતિહાસમાં નજર કરીએ તો છેલ્લા ચારસો વર્ષના સમયગાળા દરમિયાન વિશ્વભરમાં દર સો વર્ષ બાદ એક જેવી મહામારી આવી છે. વર્ષ ૧૭૨૦ પછી ૧૮૨૦ ત્યારબાદ ૧૯૨૦ અને હવે ૨૦૨૦ આવી મહામારીઓમાં લાખો જિંદગીઓ તબાહ થઈ છે. અકલ્પનીય અણધારી આપદાનો ઉપાય શોધવામાં સારો એવો સમય પસાર થઈ જાય છે પરિણામે ખુવારી કલ્પનાતીત વધે છે. આવા કપરાકાળમાં જનજીવનની એબ્સર્ડિટી એનાં અંતિમ ચરણમાં સૌ અનુભવી રહ્યા છીએ... ખાઓ, પીવો અને મજા કરો (eat, drink and be marry) માં મસ્ત અને વ્યસ્ત લોકો આત્મશોધનના માર્ગે વળ્યા છે! વસમી વિપદા સામે વામણો વ્યક્તિ હવે મનોમન વિચારવા લાગ્યો છે કે હવે હું સચ્ચાઈભર્યું જીવન જીવીશ.

આજથી સાત દાયકા પૂર્વે ઓરાન શહેરમાં ફાટી નીકળેલા 'મરકી' - 'મહામારી'ના ચેપી રોગ વિશે અલ્બેરકામૂ એ લખેલી નવલખતા The PLAGUE આ યથાતથ નિરુપણ થયેલુ છે. કરોનાએ સર્જેલી આજની પરિસ્થિતિ પણ કંઈ એવી જ છે. સમગ્ર દુનિયામાં ભારત દેશ અને તેનું નેતૃત્વ સાબદું પૂરવાર થયું છે.... આ પ્રાણઘાતક રોગથી બચવા 'લક્ષ્મણરેખા' ને ઓળંગવા જગણ પર સતત ચોકી પહેરો ભરી રહેલા જવાબદાર સત્તાધીશો તેમજ દેવદૂતના પર્યાય એવા દાકતરો, નર્સો અને સફાઈ કામદારો પોતાની જાતને હોડમાં મૂકી માનવજાતના કલ્યાણ માટે ઝઝૂમી રહ્યા છે !! આ બધા જ અભિનંદનના સાચા અધિકારી છે...

મિત્રો, 'ધ પ્લેગ' નામની કથામાં ચાર યુવાનો વાતો કરે છે. તેમણે પોતાની વચમાં એક પ્રશ્ન મૂક્યો કે, 'આપણે ભવિષ્યમાં શું બનવું છે ?'

એક યુવાન કહે કે, 'મારે તો મહાન વૈજ્ઞાનિક બનવું છે.'

બીજો યુવાન કહે કે, 'મારી ઈચ્છા તો મહાન લેખક બનવાની છે.'

ત્રીજો યુવાન કહે છે કે, 'મારી મહત્ત્વાકાંક્ષા મહાન તત્ત્વવેતા બનવાની છે. આ સિવાય મારી કોઈ ઈચ્છા નથી.'

આ ત્રણેયના જવાબો ચોથો મિત્ર સાંભળી રહ્યો. તે કોઈ ઊંડા વિચારમાં ગરકાવ હતો. તે પોતાનો જવાબ તૈયાર કરી રહ્યો હતો. આ ચારેય મિત્રોની સામે જ સોક્રેટિસ બેઠા હતા. તેમણે એમની ચર્ચામાં ભાગ લીધો હતો. ચર્ચા ખૂબ રસપ્રદ બની હતી. સોક્રેટિસના મનમાં હવે જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ હતી કે ચોથો મિત્ર શું બોલે છે? ત્યાં તો ચોથો મિત્રે કહ્યું, 'મિત્રો! મારે તો બીજું કાંઈ જ બનવું નથી. હું તો બસ 'માણસ' બનવા ઈચ્છું છું.' આ વાક્ય સાંભળતાં જ સોક્રેટિસ ખુરશીમાંથી ઊભા થઈ ગયા. જોરથી તાળી દઈને તે બોલી ઊઠ્યા, 'રે! આ તો સૌથી મુશ્કેલ બાબત છે.'

દોસ્તો, સર્વ શક્તિમાન પરમપિતા પરમેશ્વરે આ અદ્‌ભૂત સૃષ્ટિ સર્જી છે. અનેક જીવ-જંતુ, પશુ-પક્ષી, માનવ ! પશુઓને પશુપણાને જાળવી રાખ્યું છે, પરંતુ માનવ પશુત્વ અને દેવત્વ વચ્ચે ઝોલા ખાતો રહ્યો છે!!

આવી કટોકળીના કાળે દેશે દીપક રાગ આલાપી કોરોનાને હરાવવા કમર કસી દીધી છે... ચાલો, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ ગતિ કરીએ...

**સ્પર્શમણિ :**

'ખૂબી' અને 'ખામી' બંને વચ્ચે દરેક માણસમાં...!! જે 'વિશ્વાસ' રાખે છે અને 'ખૂબી' દેખાય છે.... અને જે 'શંકા' રાખે છે એને 'ખામી' દેખાય છે!!!!

●●●

મહેર માણો તો કહેર પણ જાણો,
આ પ્રકૃતિને મન ફાવે તેમ ન તાણો.

- rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

# ભારત પાસે આયુર્વેદ અને આધ્યાત્મ જેવા રક્ષણકાર અને માર્ગદર્શક છે, જેનો લાભ લેવાનો આ સમય છે...

**અબીલ-ગુલાલ**
મમતા રાવલ

એક પરિચિત દીકરી હાલ કાન-નાક-ગળાના નિષ્ણાંત એટલે કે ઈએનટી શાખામાં અભ્યાસ કરે છે. ઘરથી દૂર હોસ્ટેલમાં રહીને અભ્યાસ કરતી આ દીકરી હાલ કોરન્ટાઈનમાં છે. કોરોનાના દર્દીઓના ટેસ્ટ માટેના સેમ્પલ લેવાનું મહત્વનું કામ આ ડૉકટર્સ કરી રહ્યા છે. આવા સંજોગોમાં આ દીકરીની માતા કહે છે કે, 'સરહદ પર સૈનિકો ફરજ બજાવે જ છે ને.... આ પણ એક પ્રકારની લડાઈ જ છે. મારી દીકરી દેશસેવામાં કામ આવી રહી છે એનું મને ગૌરવ છે.' આવા ઉમદા ઉદ્‌ગાર એક ભારતીય માતાના જ હોઈ શકે.

સાચે જ આ જંગ છે અને ડૉકટર્સ આ જંગના સેનાપતિ છે. સરકારી હોસ્પિટલોની ઓછી સગવડવાળી જગ્યામાં, અસહ્ય ગરમીમાં રાત-દિવસ જોયા વિના આ ડૉકટર્સ અને પેરામેડિકલ સ્ટાફ કામ કરી રહ્યા છે. દર્દીઓના ધસારાને પહોંચી વળવાના પ્રયત્નમાં પોતાની સુરક્ષાનો ખ્યાલ રાખવાનું પણ ભૂલાઈ જાય છે. આમને આમ આપણા કેટલાટ ડૉકટર્સ - નર્સીસ અને સ્ટાફ આ મહામારીના સકંજામાં સપડાઈ રહ્યા છે. એ આપણા માટે દુઃખદ છે.

મેડિકલ ક્ષેત્રે સુવિકસિત ગણાતા ઈટલીમાં જયા ૧૦૦૦ દર્દી સામે ૭૦ ડૉકટર્સ છે, એ જ રીતે યુએસએમાં ૫૦ ડૉકટર્સ છે. જયારે ભારતમાં ૧૦૦૦ દરદી સામે માત્ર ૪ ડોકટર્સ છે. કોરોના વાયરસ ખૂબ ઝડપથી પ્રસરે છે. અને પ્રસરવાની ઝડપ સાથે તાલ મિલાવી ઈલાજ કરવામાં વિકસીત દેશો પણ હાર માની ગયા છે. આ સંજોગોમાં આટલા મોટા આપણા ભારત દેશની આટલી વસતીને સંયમિત રાખવા માટે લોકડાઉન અને સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ જ એકમાત્ર ઉપાય છે, અને એનો ચુસ્ત અમલ આપણી નૈતિક જવાબદારી છે. પોલીસ-સેના આ મોરચે આક્રમક રીતે કામ કરી રહી છે. પરંતુ આ તબક્કે સ્વયં શિસ્ત જ સૌથી આવશ્યક છે. સરકાર, ડૉકટર્સ, પોલીસ આ તમામ પૂરી સતર્કતા સાથે યુદ્ધના ધોરણે તમામ જરૂરી પગલાં રહી રહ્યાં છે. પણ માત્ર એમના પ્રયત્નો પૂરતા નહીં હોઈ શકે. અહીં એક અને માત્ર એક જ કામ દરેક નાગરિકે કરવાનં છે. એ એ જ કે સૂચનાઓના ચુસ્ત અમલ સાથે પોતે જ પોતાનું ધ્યાન રાખવાનું છે. આપણે પોતે સલામત રહીશું તો આપણી આસપાસના તમામ સલામત રહેશે. ફલાઈટની મુસાફરી કરનારને અપાતી સૂચના સૌને યાદ જ હશે. 'આપત્તિ સમયે પહેલાં તમે પોતે ઓક્સિજન માસ્ક પહેરો ત્યારબાદ બીજાની મદદ કરો.' અહીં પણ આજ કરવાનું છે, વારંવાર સાબુથી હાથ ધોવાની સૂચના પણ આપવામાં આવે છે. એના વિશે જાણકારી મેળવવાના પ્રયત્નમાં કહેવાયું કે કોરોના વાયરસ એ પ્રોટીન છે જે ફેટથી નાશ પોમ છે. સાબુની બનાવટમાં ફેટ વપરાય છે જેના ઉપયોગથી વાયરસના ચેપનો ભય ઓછો થાય છે. સ્કીન પર લગાવાતાં મોશ્ચરાઈઝર્સમાં પણ ફેટનું પ્રમાણ હોય છે એનો ઉપયોગ પણ અત્યારે હિતાવહ છે.

બીજું સૌથી મહત્ત્વનું પાસું છે વીલપાવર એટલે કે આત્મવિશ્વાસ. ઈતિહાસ સાક્ષી છે કે આવી અનેત તકલીફો ને ભારતીય પ્રજાએ હિંમત, સૂઝ-બૂઝ અને કુનેહથી માત આપી છે. રોજિંદી અને આવી પડેલી આવી કંઈ કેટલીય હાડમારીઓ સામે લડતાં લડતાં દરેક નાગરિક એક અદ્‌ભૂત મનોબળનો માલિક છે. થાકવા-હારવા કે નિરાશ થવાનો આ સમય નથી. અનેક અભાવો અને અછત વચ્ચે પણ મન મક્કમ હશે તો આપણે આ કોરોના જંગ ચોક્કસ જીતી શકીશું. આપણે દુનિયાને ફરી એકવાર આપણી માનસિક શક્તિનો પરચો આપવાનો આ સમય છે. રોગનો પ્રતિકાર સૌથી પહેલાં મનથી અને પછી તનથી કરવાનો હોય છે. ડરવાનો નહીં, આ સમય ડેરીંગનો છે. થાળી વગાડવી કે દીવા પ્રગટાવવા એ વિપદા સામે પ્રતિકાર સ્વરુપે સંગઠિત શક્તિનું એલાન છે. આપણી પાસે આયુર્વેદ અને અધ્યાત્મ જેવા રક્ષણકાર અને માર્ગદર્શક છે. જેનો મહત્તમ લાભ લેવાનો આ સમય છે. આ એવી બાબતો છે જે માદ ભારતીયો પાસે જ છે. પ્રત્યેક ભારતીયની રોગપ્રતિકારશક્તિ અને મનોબળ વિદેશી નાગરિક કરતાં અનેકગણું વધારે છે. એમાં સંગઠિત પારિવારિક વ્યવસ્થા પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

બાળકો-યુવાનો-વૃદ્ધ સહુની ચિંતા કરીને સરકાર અનેક પ્રયત્નો કરી રહી છે. મનોરંજન માટે જૂની લોકપ્રિય સીરિયલ - ફિલ્મોની ગોઠવણ કરાઈ છે. આ ઉપરાંત અનેક સ્તરે દરેકને કામ અને મનોરંજન મળતું રહે, સમાજમાં હતાશા ન ફેલાય એની પૂરી તકેદારી મીડિયાના તમામ માધ્યમો દ્વારા લેવાઈ રહી છે.

આ તમામ પ્રયત્નોને આપણે હકારાત્મકતાથી સ્વીકારવાના છે. સ્વની સુરક્ષા માટે સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું છે. સેવા-સહકારથી જ સફળતા શક્ય છે. આપણા સૌના જીવનની તમામ સામાજિક-ભૌતિક ઉપલબ્ધિઓ ને ઝીરો લેવલ પર લાવી થંભાવી દેનાર આ મહામારી સામેનો જંગ આપણા સહુનો છે.

'મન મેં હૈ વિશ્વાસ... પૂરા હૈ વિશ્વાસ
હમ હોંગે કામયાબ....'

# આદું-હળદર-તુલસી-અરડુસી

**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ આપણે બધા કોરોનાની ઝપેટમાં છીએ. આઆ સમયે આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું જ પડે. બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય પણ સંભાળવું પડે. અત્યારે સીઝનલ ફળો જેવાકે દ્રાક્ષ, અનાનસ, નારંગી, તરબૂચ આદિને કારણે શરદી કફ થવાની શક્યતા વધુ છે. વળી, અત્યારના સંજોગોમાં સામાન્ય શરદી-ઉધરસ પણ કોરોનાનો ભય ઉભો કરે એ જુદું. તો, શરદી-ઉધરસ ન થાય તે માટે આપણે આજે ઘરમાં જ અવેલેબલ એવા ઔષધોને જાણીએ.

જેને આપણે અંગ્રેજીમાં જીંજર કહીએ છીએ તે આદું બહુગુણપ્રધાન છે. સ્વાદે મુખ્યતઃ તીખું એવું આદું ગુણમાં થોડું ગરમ છે, પચ્યા પછી મધુરભાવને પ્રાપ્ત થાય છે અને શ્રેષ્ઠ પાચક, ભૂખ લગાડનાર, અને એન્ટીઓક્સીડન્ટ છે. આદુ સુકાય એને સૂંઠ કહેવાય. આદુ અને સૂંઠના ગુણો અમુક અંશે અલગ છે. આદુનો ગુણ રૂક્ષ (ડ્રાય કરવાનો) છે જ્યારે સૂંઠનો ગુણ સ્નિગ્ધ છે. આદુ કબજીયાત દૂર કરે છે, શરીરનો સોજો ઓછો કરે છે, શરીરની ઈમ્યુનિટી વધારે છે (એટલે શરદી-તાવમાં ખૂબ અસરકારક છે), જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, આદુંમાં રહેલ 'જીંજરોલ' નામનું તત્વ શરીરનો સોજો (ઈફ્લામેશન) ઓછો કરે છે અને એન્ટીઓક્સીડન્ટ તરીકે પણ કામ કરે છે.

આદું જેવું જ અને તેના જ વર્ગનું બીજું ઔષધ એટલે હળદર. હળદરના ગુણો વિષે ભાગ્યે જ કોઇ અજાણ હશે. હળદર શ્રેષ્ઠ એન્ટીસેપ્ટીક છે. એટલે તે શરીરમાં થયેલા ઈન્ફેક્શનને દૂર કરે છે. હળદર ડાયાબિટીસનું શ્રેષ્ઠ ઓસડ છે. હળદર લોહી સુધારે છે, એટલે ચામડીના રોગોમાં અસરકારક છે. હળદર થોડી સારક છે એટલે બાળકનો ઝાડો સાફ લાવે છે

આપણાં બધાના ઘરમાં તુલસી હશે જ. આ તુલસી કફનાં રોગોનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. તુલસીના પાનમાં એક ઉડ્ડનશીલ તેલ રહેલું હોય છે જે કફને છુટ્ટો પાડવામાં મદદરૂપ છે. અરડુસી (સંસ્કૃતમાં 'વાસા') પણ કફનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. અરૌસીની વિશેષતા એ છે કે શરદી-ઉધરસના બીજા ઔષધોની જેમ એ પ્રકૃતિએ ગરમ નથી. એટલે જેની ગરમ પ્રકૃતિ હોય તેઓ પણ અરડુસીનો નિશ્ચિતપણે ઉપયોગ કરી શકે છે.

બાળકોના શરદી-ઉધરસ-કફ-તાવ અને ઈન્ફેક્શનને દૂર કરનારા આ ચારેય ઔષધોને ઉકાળા સ્વરૂપે મધ નાખીને કે ચાટણ સ્વરૂપે બાળકોને લાંબા સમય સુધી નિયમીત પણે આપી શકાય. આથી બાળકોની ઈમ્યુનિટી વધશે અને સામાન્ય શરદી-ઉધરસ પણ ટળશે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

# એક લોકડાઉન પ્રેમીની કોરોનાગ્રસ્ત કથા

**મનના ઉમંગો**
રણછોડ પરમાર

મોબાઈલમાં રીંગ વાગી કે તરત એણે ફોન હાથમાં લીધો, ''અત્યારે વળી કોણ હશે ?'' એવો હજી વિચાર આવે તે પહેલાં તો સ્ક્રીન પર વિશાખાનું નામ વંચાયું. એ સાથે જ એના હૃદયના ધબકારાનો તાલ બદલાઈ ગયો ! એક પળ તો એને ફોન ચૂમવાનું મન થઈ ગયું. પણ કોઈ જોશે તો ? એવા વિચારે મનને વારીને ધીમે રહીને બોલ્યો, ''હેલ્લ્લલો....''

સોહમ ત્રણ દિવસથી ભારે બેચેન હતો. પૂરા છોત્તેર કલાકથી એણે વિશાખાનું મોઢું જોયું ન હતું. પહેલાં તો શાક લેવા જતી હોય, દૂધ લેવા જતી હોય, દુકાને કશું ખરીદવા જતી હોય એના ઘર પાસેથી જ પસાર થતી. આમ તો સોહમ વાંચવાનો ભારે શોખીન છતાં હજુ સુધી એવું નથી બન્યું કે સોહમની નજરો પુસ્તકના કથારસમાં ખોવાઈ ગઈ હોય અને વિશાખા ચાલી ગઈ હોય એની એને ખબર ના પડી હોય ! મતલબ કે સોહમ અગાશીમાં ખુરશીમાં બેઠો બેઠો કાંઇક વાંચતો બેઠો હોય અને પુસ્તક હાથમાં હોય પણ નજર તો એની રસ્તા પર ઠરી હોય. દિવસમાં ચારપાંચવાર તો આવો મેળ પડી જ જતો. સામસામી સ્મિતની આપલે પણ થતી. એના ઠેકાણે જયારથી લોકડાઉન શરૂ થયું છે, આ બધું બંધ થઈ ગયું છે. આમ તો હજીય ભાઈ તો ખુરશીમાં બેઠા પુસ્તક હાથમાં ઝાલીને રસ્તા પર નજર બિછાવીને બેઠા જ હોય છે પણ નજરના ઉપવાસ તૂટતા નથી. એટલે જેવી ફોનમાં ' રમૈયા વતા વૈયા, રમૈયા વતા વૈયા'ની ટ્યુન વાગી કે તુરત એણે ફોન હાથમાં લીધો. સ્ક્રીન પર વિશાખાનું નામ જોતાં હૈયુ ઊછળવા માંડ્યું. હૈડુ તો ધધક ધધક થતું હતું પણ એ બની શકે એટલા ધીરે અવાજે બોલ્યો, ''હેલ્લો.....''

સામેથી એવો જ મધુર અવાજ આવ્યો, '' હેલ્લ્લો, હું વિશાખા બોલું છું.''

''બોલ''

'' કેમ ત્રણ દિવસથી દેખાતો નથી ?

'' અરે યાર ! હું અંદરના ખાંચામાં કેવી રીતે આવી શકું ? તું કેમ રસ્તા પરથી નીકળતી નથી ?''

''અરે ભાઈ ! જ્યારથી આ લોકડાઉન શરૂ થયું છે, ભાઈ મને બહાર નીકળવા દેતો જ નથી. દૂધ લેવા એ જાય, શાક લેવું હોય તો એ જાય, દુકાનમાંથી કોઇ ચીજવસ્તુ લેવી હોય તો એ જાય, તું નહીં માને પણ સાંજે એંઠુવધેલું ગાયને નાંખવાનું હોય તોય એ જ જાય છે. આમાં મારે શું કરવું ?''

'' હ..અ..અ.. એટલે આજે સવારે હું દૂધ લેવા ગયો હતો ત્યાં તારા બદલે તારો ભાઈ ભટકાણો હતો !''

''મને તો કાંઈ ખબર પડતી નથી , શું કરવું ? ખબર નહીં, ક્યારે તારું મોઢું જોવા મળશે ?

''મને પણ તારું રુપાળું મોઢું ક્યારે જોવા મળશે ?''

'' એ તો ઠીક પણ.. અત્યારે કરે છે શું ?''

'' હું બીજું શું કરવાનો ? વિક્ટર હુગોની દુખિયારાં ભાગ-૧ વાંચું છું. તું શું કરે છે ?''

''હું.. હું તો દૂરદર્શનની સિરિયલો જોઉં છું. રામાયણ અને મહાભારત ફરીથી શરૂ થયા છે ને ?''

'' એના કરતાં ફેસબુક જોતી હોય તો ? કમસે કમ