રામ ભકતો અચાનક મહમ્મદ પ્રેમીઓ બનવા લાગ્યાઃ જસવંતની હકાલપટ્ટી થઇ, પણ મોટા ઝીણાભકત અડવાણી પક્ષના મોટા ભા છે તેનું શું?

ભાજપની ભવાઇ... હિન્દુત્વથી ઝીણુત્વ!

ઝીણાનું ભૂત ભાજપના પીપળે વળગ્યું !

તંત્રીશ્રી,

'ભૂતને પીપળા મળી રહે' એ ગુજરાતી કહેવત મુજબ ના-લાયક મહમ્મદ અલી ઝીણાના ભૂતને ભાજપ નામનો પીપળો મળી ગયો છે. હિન્દુત્વ-રામના નામે મત માગનારા અને જીતનારા ભાજપીઓએ કરોડો હિન્દુઓનો દ્રોહ કરીને અચાનક પાકિસ્તાનના સ્થાપક મહમ્મદ અલી ઝીણાની ભકિત આદરી દીધી. પક્ષના કહેવાતા કટ્ટરવાદી અડવાણીએ શરૂઆત કરી દીધેલી. અડવાણી ભારતના સૌથી મોટા ઝીણા ભકત ગણાય છે. આ ભકતને ભાજપે વડાપ્રધાનપદના ઉમેદવાર બનાવીને હિન્દુઓના મત માંગેલા, હિન્દુ સમાજે અડવાણી અને ભાજપને તમાચા મારીને ઘર ભેગા કરી દીધેલા. હજુ ઝીણાભકત અડવાણી ભાજપના મોટા-ભા થઈને ફરે છે. ભાજપના બીજા નેતા જસવંતસિંઘ અચાનક ઝીણાપ્રેમી બન્યા, તેઓએ મહમ્મદના ભજન-કિર્તન કર્યા. ભાજપે જસવંતસિંઘને પક્ષમાંથી હાંકી કાઢયા... પણ અડવાણી હજુ પક્ષમાં તાગડધિન્ના કરે છે! અડવાણી અને જસવંતના ઝીણા પ્રેમમાં શું ફરક છે?

પરાજયો બાદ ભાજપ ભાન ભૂલ્યો છે. વિચારધારાને તડકે મૂકી દેનાર ભાજપીઓને હિન્દુ મતદારોએ શેકી નાખ્યા છે. અડવાણી-જસવંત જેવા મોઢા જોવા મતદારો ઈચ્છતા નથી. ભાજપ ઝીણુત્વમાંથી બહાર નીકળીને નક્કર વિચારધારા નહિ અપનાવે ત્યાં સુધી તેની અધોગતિ થતી રહેશે.

- રમેશ પટેલ

મોકળુ મેદાન...ઉઠાવો કલમ

પ્રિય વાચક મિત્રો,

''મોકળુ મેદાન'' વિભાગ દર ગુરૂવારે પ્રકાશિત થાય છે. જેમાં આપનાં મંતવ્યો, પ્રશ્નો તથા સ્વરચિત કાવ્યકૃતિઓ, હાઇકુ, લઘુકથાઓ અને કાર્ટૂનો પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. આપના અભિપ્રાય, પ્રશ્નો, કૃતિઓ પોસ્ટકાર્ડ પર પણ મોકલી શકાય છે... ઉઠાવો કલમ

: સરનામૂ :
અકિલા દૈનિક
મોટી ટાંકી ચોક, સદર, રાજકોટ

ચાર્તુમાસ : ધરમના નામે ધમાલ

તંત્રીશ્રી,

ભારત વર્ષને જીતવા નીકળતી વખતે સિકંદર તેના ગુરૂને પૂછે છે કે, હિન્દુસ્તાનમાંથી હુ તમારા માટે શું લાવુ? ગુરૂએ કહ્યુ કે, ભારતના સંતો બહુ વિખ્યાત છે માટે મારા માટે તું એક સંતપુરૂષ લઈ આવજે. રાજા પોરસ ઉપર લડાઈમાં વિજય પ્રાપ્ત કરી સિકંદરે ઋષિને પોતાનો વૈભવ બતાવવા કહે છે. આ છે મારા શસ્ત્રભંડારો અને સેના, આ છે મારો રાજકોષ, ધનરત્નો અને ઝવેરાત, આ છે મારા અંતઃપુરની સેંકડો સોહામણી યુવતિઓ હે મુનિરાજ! આપ અમારી સાથે ચાલો, આ બધુ જ આપનુ છે. સંત તેમને બહુજ સુંદર જવાબ આપે છે.

'હે સમ્રાટ મારા માટે આ બધુ કંઈ જ કામનું નથી તારા શસ્ત્રભંડારો તારામાં છૂપાયેલા ભયનું પ્રદર્શન કરે છે. તારો રાજકોષ તારી તૃષ્ણા, પરિગૃહવૃતિ અને લક્ષ્મીના દાસત્વની બાંગ પોકારે છે અને તારુ અંતઃપુર તારી વાસનાની વિકૃતિનું વરવુ દર્શન કરાવે છે.' આમ જગ જીતનાર સિકંદર એક સંતને ન જીતી શકયો.

પારસમણિના સ્પર્શથી લોખંડ સુવર્ણમાં રૂપાંતરિત થાય પરંતુ એવો પારસમણિ કયા છે? જેના સ્પર્શમાં પારસમણિ પેદા કરવાની ક્ષમતા હોય? સાચા સંત એક એવા પારસમણિ છે જેનામાં પોતાનાથી સવાયા શિષ્યોનું સર્જન કરવાની તાકાત છે. પરંતુ આજે આ સંતો જોવા મળતા નથી. સૌ કોઈ પોતાના પ્રચાર કરવા માટે વધુ મહેનત કરી રહ્યા છે. ધર્મના પ્રચાર કરતા મોટાઈના પ્રચારો વધુ કરી રહ્યા છે જે એક દુઃખદ બાબત છે.

કોઈ ચિંતકે વૃક્ષોના ઉપકારને સંતોના કાર્ય સાથે સરખાવ્યા પરંતુ સાચા સંતો વૃક્ષોથીયે મૂઠી ઉચેરા હોય છે. વૃક્ષોની શીતળ છાયા કે મીઠા ફળો મેળવવા આપણે વૃક્ષો પાસે જવું પડશે. પરંતુ સાચા સંતો પોતાની પાવન નિશ્રા અને સમક્તિ ફળોની લ્હાણી કરવા, પરિષદો સહન કરી સામે ચાલીને આપણી પાસે આવે છે. ઉપકારી સંતો સંસારની બળબળતી બપોરને ચંદન જેવી શીતળતા આપે છે. આજે તો કેટલાક સંતો વાદ-વિવાદમાં ફસાયેલા જોવા મળે છે... જવાબદાર કોણ..?

લોકોક્તિ છે કે ચંદ્રની શીતળ ચાંદની તાપને હરે છે, અને કલ્પવૃક્ષની છાયામાં દરિદ્રતા ચાલી જાય છે. પરંતુ જગમા તીર્થ સમા સાચા સંતોના સાનિધ્યે પાપ, તાપ,સંતાપ અને અજ્ઞાન - તિમિર દૂર થાય છે.

વર્ષાઋતુમાં અસંખ્ય સુક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ પ્રભુએ પોતાના જ્ઞાનમાં જાણી, સાધુ-સંતો પોતાના વ્રતો બરાબર પાળી શકે એ હેતુથી વર્ષાઋતુમાં એક જ સ્થળે સ્થિરવાસ કરવાનો નિયમ બતાવ્યો, જેથી સંતો આત્મસાધના કરતા કરતા અન્યોને પણ આત્મકલ્યાણના માર્ગે જવાની પ્રેરણા આપે. પરંતુ આજે તો પર્સનાલીટી ગુરૂઓ ધર્મના નામે પોતાના ધંધો ધમધોકાર ચલાવી રહ્યા છે. ધન મેળવવા કંઈપણ કરતા અચકાતા નથી. ધર્મના નામે ધમાલ, ભપકો કરી રહ્યા છે....

બાળકોનું રક્ષણ કરો

તંત્રી શ્રી,

આપણા દેશમાં મોટેભાગે બાળકો ગુમ થઈ જાય છે. પછી ભાગ્યે જ પરત પોતાના સ્વજનોને મળે છે. આ બાબત અત્યંત દુઃખદાયક છે. આ બાબતને અત્યંત ગંભીરતાથી લેવાનો સમય આવી ગયો છે. આપણા સમગ્ર ભારત દેશમાં એકપણ બાળકને કોઈ ઉપાડી ન જવાની, કે ગુમ કરવાની કે તેનો દૂરઉપયોગ કરવાની કોશીષ કરે તો તેને તુર્ત નકામી કરી આવા શખ્સો સામે કડક કામ સમગ્ર દેશમાં લેવાય. તે જરૂરી છે. આ અંગે સમગ્ર દેશની સેવાભાવી સંસ્થાઓ આગળ આવે.

- પ્રતાપ

માણસ બની ગયો પશુથી પણ બદત્તર

તંત્રી શ્રી,

માનવી ચંદ્રની ધરતી પર પહોચી શકયો છે. પરંતુ હજુ સુધી તે બીજા માનવીના હૃદય સુધી પહોચી શકયો નથી, આજે માનવીની અંદર માનવતા ઓછી થતી જાય છે. આથી કવિ સુન્દરમે કહ્યુ છે, કે ''હું માનવી માનવ થાઉ તો ઘણું''

સાંપ્રત સમયમાં આજે આતંકવાદે તો માનવતાને નેવે મૂકી છે. થોડા સમય પહેલા ભારત દેશની હાર્દ સમી મુંબઈનગરી પર મોતનો સોદાગર બનીને ત્રાસવાદ ત્રાટકયો હતો. તેવી જ રીતે તા. ૩-૩-૦૯ને મંગળવારે લંકાની ક્રિકેટ ટીમ પર ૧૨ માથાળો નાપાક રાવણ ત્રાટકયો. આતંકવાદીઓએ અડધો કલાક સુધી ગોળીઓનો મારો ચલાવ્યો હતો.

ખરેખર આ સમાચાર જાણીને આખુ વિશ્વ હચમચી ગયુ. આ કરતુત જોઈને એમ થાય છે કે જાણે માનવતા તો મરી પરવારી છે. પશુત્વથી ઉચેલઈ જનાર જો કોઈ તત્વ હોય તો તે છે માનવતા, ધર્મ અને મનુષ્ય એકબીજાના પર્યાયી છે. ધર્મનો અર્થ માનવતા છે કે મનુષ્યતા જ ધર્મ છે. આ બંને વાતો એક જ છે.

આજે ધર્મનું સ્વરૂપ કેવું વિકૃત બની રહ્યુ છે? લોકોનો દ્રષ્ટિકોણ ધર્મના નામે કેટલો ઓછો અને શંકાશીલ છે, એ સર્વવિદિત છે. મનુષ્યના વ્યક્તિગત જીવનથી લઈને ઈશ્વર ઉપાસના સુધીના બધા ધાર્મિક અંગો આત્માની છેતરામણીથી ઓતપ્રોત છે. ભાઈભાઈનો વ્યવહાર છલપૂર્ણ બની ગયો છે. માલિક અને નોકર, ગ્રાહક અને દુકાનદાર, ભાઈ અને બહેન વગેરે સંબંધો સારા રહ્યા નથી. મનુષ્યનો આહાર સારો છે પરંતુ તેમનો વિહાર સારો નથી. વ્યક્તિગત રીતે માનવમાં સ્વતંત્રતા નામે ઉદંડતા અને ઉચ્છખ્લતાને જ આશ્રય મળી રહ્યો છે. આનાથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે સાંપ્રત યુગમાં મનુષ્યએ માનવતાને તિલાંજલી આપી દીધી છે. છળ, દંભ, દ્વેષ, પાખંડ, જૂઠ, અન્યાય, તૃષ્ણા, સ્વાર્થ, વાસના અને અહંકાર આ બધા અસુરી સંપતિઓનું પ્રદર્શન મનુષ્યની પશુતાની સૂચના આપી રહ્યા છે. આજના યુગમાં સત્ય એ છે કે વ્યવહારમાં આજે માનવી એ જાનવરોથી પણ બદતર જીવન જીવી રહ્યો છે..

- જયોત્સનાબેન બોડા
(ધ્રોલ)

પવિત્ર શ્રાવણમાં જૂગારની મૌસમ

તંત્રી શ્રી,

શ્રાવણ માસને સૌથી પવિત્ર માસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. શ્રાવણમાં ભક્તિભાવના અને આરાધનાની સુવાસ મહેકી ઉઠે છે. શિવાલયોમાં માનવ-મહેરામણ ઉમટી પડે છે અને શિવજીની આરાધના કરે છે. જન્માષ્ટમી, બળેવ જેવા તહેવારો પણ ધામધૂમપૂર્વક ઉજવાય છે.

પરંતુ બીજી બાજુ મજૂરથી માંડીને માલિક સુધીના લોકો જૂગારમાં જ તેત્રીસ કરોડ દેવતાના દર્શન કરે છે. ઘણા તો ભોજન માટે ઘરે પાંચ મિનિટ મોડું થાય તો ધમપછાડા કરનારા ભૂખ-તરસને બાજુમાં મૂકીને તીન પતીમાં મશગૂલ બની જાય છે. મહિલા પણ પુરૂષ સમોવડી બનવા જુગારમાં સ્પર્ધા કરે છે.

ઘણા લોકો તો આખા આખા વર્ષની કમાણી જૂગારમાં રમી નાખે છે. બધુ હારી જવા છતા હારેલો બમણુ રમે એમ વ્યાજના વિષચક્રમાં ફસાઈ જાય છે અને જીવનભર તેની નાગચૂડમાંથી છૂટવુ અશકય છે. તેમાં જુગારીના બાળકોને શિક્ષણનું ખર્ચ કેમ કરવુ? ત્યારથી જ જુગારીમાં બાળકો બાળ-મજૂરીમાં જોડાઇને જીવનભર વૈતરૂ કરે છે.

આજે ગલીએ ગલીએ નજર નાખીએ તો કાયદાની ઐસી-તૈસી કરીને જુગારમાં જ તલ્લીન થતા જોવા મળે છે પવિત્ર શ્રાવણમાં જુગારની મૌસમમાં હરિફાઈએ આપણા મહાન ગ્રંથ મહાભારતમાં દ્રોપદીનું વસ્ત્રાહરણ તેમજ અન્ય પ્રસંગો વાંચવાથી જુગાર રમવાનું ઘણા મિત્રો આ પવિત્ર માસમાં છોડી શકે છે. (૨૪.૧)

- વનરાજ રબારી
(નોલી-સલાયા)

માનવ શકિત શ્રેષ્ઠ

તંત્રીશ્રી,

આપણી કેન્દ્ર સરકારે તથા તમામ રાજય સરકાર, નગરપાલીકાઓ, મહાનગર પાલીકા, તમામ સરકારી તમામ ખાનગી ક્ષેત્રો, સહકારી બેંકોનું મલ્ટીસ્ટેટ સેડયુલ્ડ સહકારી બેંકો સહિત મહત્વની, નાની-મોટી તમામ સંસ્થાઓએ કોમ્પ્યુટરને બદલે માનવ શકિતને વધુમાં વધુ મહત્વ આપી, વધુને વધુ ભારતીયને સરકારી નોકરી આપવી જોઈએ. તથા મોટા મોટા ઉદ્યોગોને બદલે ખાદી ઉત્પાદન અને વેચાણને સંસ્કારને મહત્વ આપી મહત્વ આપવુ જોઈએ. ખાદીનું મહત્ત્મ ઉત્પાદન થાય અને તેની માંગ વધે, અને વધતી જ રહે તેવા પગલા ભરો.

- રાષ્ટ્રીય યુવા યોજના
(રાજકોટ)

કેવો પ્રશ્ન ?

આંખોના ખુણામાં એક આંસુ સલવાયું,
કોણ જાણે એ આંસુમાં એવું તો શું છુપાયું ?
કેવો તે પ્રશ્ન પુછયો આજે આ આંસુને ?
અરે, કેટલાંય દર્દોમાં એ તો છે અટવાયું.
હૃદયના આ કોરા કાગળ પર કોનું નામ લખાયું ?
કોણ જાણે એ નામમા એવું તો શું હૃદયને જણાવ્યું ?
કેવો તે પ્રશ્ન પુછયો આજે આ હૃદયને ?
અરે, કેટલાંય દિવસો પછી એનું નામ પ્રેમ સમજાયું.

-જીજ્ઞાસા ચંદારાણા (રાજકોટ)

મેળો

મોંઘવારીબા એ પકડયો છેડો છે,
મધ્યમવર્ગીને ઘર ચાલે એય મેળો છે.
દુઃખોના ગુણાકાર-સરવાળો ભેળો છે,
બે વાર સારું ભોજન મળે એય મેળો છે.
ભ્રષ્ટાચાર અને બેરોજગારીનો છેડો છે,
નેતાઓ-અધિકારીઓને રોજ મેળો છે.
જીવન ડગમગી ગયું એનો બખેળો છે,
આમ આદમીને શું ? કેવો મેળો છે?,
બળેવ ગઈને જન્માષ્ટમીનો અછેડો છે,
દુઃખ છોડી સુખ પામવાનો અકળાટ ભેળો છે.
અકળાઈ ગયો માનવી દુઃખે ઝાલ્યો છેડો છે,
શું કરે માનવી ''સૌમિત'' અહીં રોજ-રોજ મેળો છે...

-સૌમિત પરમાર

લઘુ કથા

કૃષ્ણ જન્મ

શહેરમાં કૃષ્ણ જન્મનાં ઉત્સવની તડામાર
તૈયારીઓ સર્વત્ર ગોકુળિયું ગોકુળિયું વાતાવરણ કેસરી ધજા-પતાકાથી સૌ કેસરિયા બની ગયા.
હાથી-ઘોડા પાલકી, 'જય કનૈયાલાલકી' ના કૃષ્ણ
ગીતો ગવાતા હતા તો બીજી બાજુ 'ગિરિરાજ ધરણની જય' બોલાતી હતી.
રોશનીથી બધે ચમક-ચમક! માંડવાઓમાં
કૃષ્ણની વિવિધ મુદ્રાની પ્રતિમાઓ શેરીએ-શેરીએ
ચોક-ચૌટે મુકવામાં આવી હતી. કયાંક અર્જુનને
બોધ આપતું કૃષ્ણનું વિરાટ સ્વરૂપ તો કયાંક
વાસુદેવ - દેવકી, નંદ-જશોદા સાથે બાળકૃષ્ણનાં દર્શન થતાં હતા.
રાત્રિના બાર વાગ્યા, કોલેજ ચોકમાં ઢોલ,
નગારાં વાગ્યા, ફટાકડા, ફુટયાં, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ,
ને પારણે ઝૂલાવવા સ્ત્રીઓ દોડી, ધકકા, મારતી,
પડતી-આખડતી અને દર્શનાર્થીઓની હરોળ
તોડી આગળ વધતી એક સ્ત્રીની આંગળિયેથી
ત્રણ વર્ષનું બાળક પડી ગયું ઉપરથી એક થપ્પડ
મારીને કહ્યું.
'મરને મારાં રોયા મને' લાલાનું પારણું
તો ઝુલાવવા દે!'
વહુના તૂંડ મિજાજને જોઈ સાસુ બોલી
'તેં તારા લાલાને કયારેય પારણે ઝૂલાવ્યો છે!'

-નટવર આહલપરા (રાજકોટ)

શ્યામ રે...

તને મળવા મન આકુળ - વ્યાકુળ,
આવી જા ગોકુળ ગામ રે,
રાધાને મળવા શ્યામ રે,
તારી મુરલીના સુર,
રાધા પાયલ રૂન ઝુન,
કરવી યુગલ બંધી શ્યામ રે.
યમુના કાલિન્દી તટ,
મોકળો રે એનો પટ,
રાસે રમશું ઘનશ્યામ રે,
જામસે રાસ રમઝટ,
જન્માષ્ટમી કેરો વટ,
પાળજો તમે રાધેશ્યામ રે.
કાન કવરાવતો નહીં,
ભુલી તું જા તો નહીં,
'જોગેન્દ્ર'ના શ્રીનાથ રે.

-જોગેન્દ્રસિંહ જાડેજા(લોધીકા)

પ્રતિકાર-શકિત વધારો તો ફલુના ફાધર પણ તમારું કંઇ બગાડી ન શકે

સ્વાઇનફલુ...સરળ ઉપચારો

તંત્રીશ્રી,

એક સુલતાન હતો. એકવાર એ રાત્રી ચર્યા એ નીકળ્યો. એને એક બિહામણો, ડરામણો, કાળો ડિબાંગ, કદરૂપો માણસ મળ્યો. સુલતાને પૂછયું કોણ છે તું? તો એણે કહ્યું કે, યમદૂતનો ચાકર છું. સુલતાને પૂછયું કેમ અહીં આવ્યો છે? તો એણે જવાબ આપ્યો કે યમદૂતનો આદેશ કે મારે તમારા રાજયમાંથી ૫૦૦ માણસને લઈ જવાના છે. અને હું થોડા સમયમાં મરકી રૂપે આવીશ. કહીને એ વ્યકિત અદ્રશ્ય થઈ ગઈ. રાજાએ ખૂબ તપાસ કરાવી પણ એ માણસ કોઈ રીતે મળ્યો નહીં.

થોડા સમય પછી રાજયમાં મરકી (પ્લેગ) ફેલાયો. અને હજારોની સંખ્યામાં માણસો મર્યા. રાજયમાં હાહાકાર મચી ગયો.

સુલતાન ફરી એક વાર નગર ચર્ચાએ નીકળ્યા. એ દરમ્યાન ફરી એ જ વિચિત્ર દાંત વાળો, ડરામણો માણસ મળ્યો. રાજાએ પૂછયું તું એ જ માણસ છો? પેલો કહે હા. સુલતાને પૂછયું ફરી કેમ આવ્યો છે? અને તે તો એમ કહ્યું હતું કે ૫૦૦ માણસ લઈ જઈશ. અને અહીં તો હજારો માણસ મરી ગયા છે.

'ખૂદા કસમ, હું તો માત્ર ૫૦૦ માણસોને અહીંથી ઉપર લઈ ગયો છું. બાકીના ફફડાટ અને ભયથી મર્યા છે.'

આટલી પ્રસ્તાવના સ્વાઈન ફલુના સંદર્ભે પણ પૂરતી છે.

સ્વાઈન ફલુથી ડરવાની કે ફફડવાની જરૂર નથી. ભય, ડર, ઉદ્વેગ, ચિંતા, વિષાદ, ઈર્ષ્યા, આ બધા પરિબળોથી આપણી અંતઃ સ્ત્રાવી ગ્રંથીઓના સ્ત્રાવોના અસંતુલન પેદા થાય છે. જેની અસર આપણી રોગ પ્રતિકાર શકિત **immunity** ઉપર પડે છે. જેટલી તમારી **immunity** નબળી પડે, તેટલું કોઈ પણ પ્રકારના વાયરસ એ સ્વાઈન ફલુના હોય, ચિકેનગુનીયા હોય, કે ડેન્ગ્યુના હોય, કે પ્લેગના હોય એ તમારા પર હાવી થઈ જાય.

રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા

રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા અથવા **immunity** ઓછી થવાના બીજા પણ કારણો છે. જેમ કે પર્યાપ્ત માત્રામાં ઊંઘના થવી. રાત્રિ ભોજન, અપવિત્ર, વાસી ખોરાક અપચો થાય અથવા પેટ **disturb** થાય એવા ભોજન કે અનિયમિત ભોજન, શ્રમનો અભાવ. આ બધાથી શરીરનું બળ એટલે કે **immunity** ઘટે છે. કોઈ પણ વાયરસ શરીરમાં દાખલ થઈને શરીરના કોષો ઉપર સંક્રમણ-હુમલો કરે છે. અને તે વ્યકિતના કોષો પરનું આવરણ નિર્બળ હોય છે. જેને કોઈ પણ વાયરસ (વિષાણુ) તોડી શકે છે. અને કોષના આવરણની નીચે રહેલાં **engymes** (ઉત્સેચક)ને ખોરાક બનાવીને આ વિષાણુઓ બહુ થોડા જ સમયમાં અસંખ્ય રીતે વધે છે.

જેમની રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા પ્રબળ હોય, એમના શારીર કોષો ઉપરનું આવરણ મજબુત હોય છે. જે કોઈપણ પ્રકરણ વાયરસથી ભેદી શકાતું નથી.

ઉપચાર

કોષોનું આવરણ મજબુત રહે એ માટે રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારનાર આહાર, યુવનશૈલી અને ઔષીધો લેવા જોઈએ.

ઔષધ

ત્રણેય દોષોનું સંતુલન ખોરવી દઈને, શરીરનું બળ ઘટાડીને શરીરને રોગ ગ્રસ્ત બનાવતાં વિષાણુઓ સામે સંરક્ષણાત્મક (**Preventine druys**) કવચ બનાવનાર ઔષધી.

★ સિતોપલાદિ ચૂર્ણ -- અડધી ચમચી
જેઠી મધ ચૂર્ણ -- અડધી ચમચી

બન્ને મીકસ કરીને એમાં મધ અને ઘી અસમાન ભાગે ઉમેરીને દિવસમાં બે વાર લેવું.

તજ, લવિંગ, એલચી જેવી ઔષધિઓની સુગંધથી જ કેટલાય પ્રકારના જીવાણુઓ અને વિષાણુઓ દૂર રહે છે. જેઠી મધ ઉપર તો આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે સંશોધનો થયા છે, કે જેઠી મધમાં એન્ટિવાયરસ તત્વ રહેલું છે. થોડા સમય પૂર્વે ચાઈના વગેરે દેશોમાં ફેલાયેલા બર્ડ ફલુ વખતે થયેલા સંશોધન દરમ્યાન એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે જેઠી મધથી બર્ડ ફલુના વાયરસને રોકી શકાય છે.

ગૌમૂત્ર

ગૌમૂત્ર પણ બલ્ય એટલે કે રોગ પ્રતિકાર ક્ષમતા ધરાવનાર ઔષધ છે. ગૌમૂતર ૫ થી ૧૫ મી.મી. સુધી લેવાથી રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધે છે. ગૌમૂત્ર અર્કમાં ચાર ગણું પાણી ઉમેરીને પીવું. આનાથી, સંક્રામક રોગોથી બચી શકાય છે.

તુલસી, સૂંઠ, ગોળનો ઉકાળો

એકપાણી ૧૨-૧૫ પાંદડા તુલસી, ૧ ચપટી સૂંઠ અને એક ચમચી ગોળ, આનો ઉકાળો બનાવીને દિવસમાં બે વાર પીવો તુલસી એન્ટીવાયરલ છે. સૂંઠ અને ગોળ દોષોને પચાવીને **immunity** વધારે છે.

જીવન શૈલી

જે રહેણી કરણી તમારા શરીરના દોષોનું સંતુલન બગાડે, એમાં મુખ્ય છે ઉજાગરા, ઠંડુવાસી, કાચું જમવું, મોડા જમવું, પહેલાનું જમવાનું પચે નહીં એ પહેલાં બીજી વાર જમવું, દૂધ સાથે ફળો ખાવા, દૂધ સાથે ટામેટા, કાંદા ટામેટા, લસણ વગેરે વિરુધ્ધ પ્રકારના ખોરાક લેવા.

આ બધાથી જાતને સુરક્ષિત રાખવાની પણ તમારી રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા ટકાવી શકાય. વધારી શકાય.

નાકમાં ગાયનું ઘી લગાડવું

ફેફસાનું દ્વાર એ નાક છે. એટલે જો આપણે એ દ્વાર પર દ્વારપાલને રૂપે ગાયનું ઘી લગાડવું. એનાથી દૂષિત તત્વો નાકના અગ્રભાગે રોકાઈ જઈને ફેફસા સુધી પહોંચશે નહીં વળી ગાયનું ઘી રક્ષાદન ગુણ ધરાવે છે. એટલે કે કોઈપણ પ્રકારના વિષાણુ સામે આવરણ પેદા કરીને રક્ષણ આવે છે.

ધૂપ

ઘરમાં ધૂપ કરવાથી કુટુંબને સંરક્ષણ આવી શકાય છે. છાણા, ગાયનું ઘી, ગુગળ, લોબાન, લીમડાના પાંદડાથી ઘરમા ધૂપ કરવાથી રોગના સંક્રમણથી બચી શકાય છે. એનાથી ઘરમાં સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા આપે છે.

પ્રાણાયમ

નિયમિત પ્રાણાયામ-શ્વાસો ચ્છવાસની કસરત કરવાથી ફેફસાં મજબુત બને છે, અને કોઈપણ પ્રકારનાં સંક્રમણ સામે ટકી રહે છે, રોગ ગ્રસ્ત નથી બનતાં.

અંતે...

વ્યકિતએ જાતે સજાગ રહેવું...

એક રાજાએ ઢંઢેરો પીટાવ્યો. બધે ખૂબ ધૂળ ઉડે છે. અને મારા પગ બગડે છે. અને મારા પગ બગડે છે. તો ધુળના ઉડે એનો ઉપાય શોધો કોઈએ એવું સુચન કર્યું કે પૃથ્વી પર ચામડું મઢી લો, કે જેથી કોઈ ચિંતા નહીં.

એક ચતુર જણએ રાજાને કહ્યું કે એના કરતાં સારો અને સરળ ઉપાય એ છે કે આપણે પગને ચામડાથી મઢી લઈએ. કારણ પૃથ્વીને ચામડાથી મઢી શકીએ એટલું ચામડું નથી, પશુઓ નથી.

અને આમ, બુટનો જન્મ થયો.

સાર : પ્રત્યેક વ્યકિતએ રોગ પ્રતિકારક શકિત વધારવી. અને જાળવવી. અને એમ કરીને કોઈપણ પ્રકારના વિષાણુઓના સંક્રમણથી શરીરને બચાવી શકાય.

- વૈદ્ય પ્રવિણ હીરપરા

બંધન

એ કોમળ સ્વરૂપ
જોતા જ
આંખો ઠરી ગઈ
(કેટલીક બળી ગઈ)
અને
મનમાં મળવા લાગ્યું.
એ
લાગણીઓને સ્થાન
પણ કઈ લાગણી ?
દેવ - દાનવ - માનવ
સર્વે
પોત પોતાની લાગણીથી બંધાઈ
ગયા
કેમ કે
હવે તો
ખેલવી હતી રમત-મહાભયંકર
રમત,
તેથી જ
લીધો હતો
''અણમોલ અવતાર''
આ ભારત ભૂમી પર,
''ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે''

-અનિલ સરૈયા
'અણમોલ' (જામનગર)

પોરબંદરનું પાણી

અમારૂ ગામ હિંમતથી, બધે પાણી બતાવે છે,
અને અમનેય ચોમાસે, ઘણુ પાણી સતાવે છે.
મળે રણમાં સુકી રેતી, અમારે રણ સરોવર છે,
અમારા ઘર મહીં ધૂસી, ધરાનો વર સતાવે છે.
નગર છે પાર સુરખાળી, શિતલજલ જલ ભરેલાં છે,
ખરૂ, જલ એ જ જીવન છે, છતાં પાણી થકાવે છે
સહીયે ટાઢને તડકા, ભલે વસતા અમે છાંટો
અમારા ઘરતણી વખરી, બધી પાણી પતાવે છે.
અમારા પોરબંદરનો જ, પાણીદાર ગાંધી છે,
અમારા રાહબર પણ, કયાં હવે પાણી બતાવે છે.
ઘણા વંદન, વિપતવેળા, ઉભા જે ખારવા વીરો,
ધરા ધમરોળતા પાણી મહી, હોડી ચલાવે છે.
ગટર સાથે જ પાણીનો કરો સંગમ નગરશાસક,
પછી કહેશે પ્રજા, લીડર સત્તા સારી ચલાવે છે.

- વજુભાઇ પુનાણી
'સુસ્તી' (પોરબંદર)

મૃત્યોત્સવ

મારે તો મારા મૌતને પણ ઉત્સવ તરીકે માણવું છે.
કેવી હશે મૃત્યુ પછીની દુનિયા, એ રહસ્ય જાણવું છે,
યમરાજ સાથે બેસી, તેના પાડા ઉપર ડબલ સવારી જાવુ છે,
ચિત્રગુપ્ત હિસાબ માંડે ત્યાં સુધી, ટેસથી ચિત્રલોકમાં ફરવું છે.
મને ખબર તો નથી, કે કયાં હશે મારો કાયમી મુકામ,
પણ સ્વર્ગ અને નર્ક વચ્ચે શું ભેદ છે, એ કોયડુ મારે ઉકેલવું છે,
ના સારજો મારા પાછળ, અશ્રુના બે બુંદ આંખમાંથી,
હસતા ચહેરે વિદાય આપજો, 'રામ'ને પણ હસતા ચહેરે જાવું છે..

-રામ સેજપાલ (જામનગર)

રૂંવાડે રૂંવાડે મેળો

પાવાની ફુંકમાંથી છટકી લિંપાય
મારે રૂંવાડે રૂંવાડે મેળો
શરમની મારી મૂઈ પાણી પાણી,
મને ઓઢણીમાં સંતાડે મેળો
ધુધવતા મેળાના ઘેરા ધુધવાટ
મારા કાળજામાં અણીદાર વાગે
કસોકસ બાંધેલી કમખાની કસું તોડી
કાળજે ત્રૌફેલ મોર ભાગે
છાતીનો હાંફ ઢોળે મેળા વચાળે
ખુંદે રૂંવાડે રૂંવાડે મેળો
મારે રૂંવાડે રૂંવાડે મેળો
બાવડે ઝાલીને જાણે ખેંચે ચકડોળમાં
અંગ અંગ ત્રાજવડા ત્રોફે
સૂરમો આંજેલ લાલ હિંગોળક આંખ્યુમાંથી
નજરૂંને નજરૂંમાં રોપે
ભીંહટના ઝેર ચડે ભીંહાતા ભીંહાતા
ને ફૂત્કારે ફુંફાડે મેળો
મારે રૂંવાડે રૂંવાડે મેળો
મેળાની મોજ કયાં લૂંટી લુંટાય,
હું તો ઉલટાની પંડયે લૂંટાઉ
જોબનનો ભાર અલી ઝીલ્યો ઝીલાયના
મેળાના મારથી કુટાઉ
મેળાને મનાવી રોકો 'સનાતન'
આવ્યો છે ઉપાડે મેળો
મારે રૂંવાડે રૂંવાડે મેળો

-ભાનુકુમાર જોશી 'સનાતન'(જામનગર)

સાસુ-વહુ અને કવિતા !

ટીવી પર લુંટાવો હવે બાકીના પૈસા
સિરીયલો જોવાની હવે લાગી છે ઘેલછા !
જોલી છે માયા એની મેલી છે છાયા
રૂપ છે રંગ છે તો કયાંક કાળી કાયા !
વાર્તા છે એક અને પાત્રો છે અનેક
વળાંક હોય ખૂબ અને અંત એકનો એક !
હોય છે પાત્રો કોઈક ગાંડા ને ડાહ્યા
આ તો ટીવીની છે અંધેરી માયા !
ટીઆરપી વધારવા નુસખા છે કૈંક
પબ્લીસીટી મેળવવા નખરા છે અનેક !
કોઈ છે સાસુ તો કોઈ છે વહુ
તુ-તુ મેં-મેં ના હવે ઝઘડા થયા બહુ !
હાલ જે થઈ રહ્યું છે એ બધુ ઠીક
આગળ હવે શું થશે એની છે બીક !

- ધર્મેશ પરમાર
અમરેલી

ઓબામાના સરકસમાં શાહરૂખ નામનો ડાગલોઃ સ્વમાન વહાલું હોય તો ત્યાં પૂંછડી પટપટાવવા શા માટે જવું જોઇએ?