



ISSN 2454-8596
www.MyVedant.com

An International Multidisciplinary Research E-Journal

કોવિડ-19 ની ભારતીય નારી પર ઉભી થયેલી સમસ્યા અને ઉપાયો.

Vora geetaben tulasibhai

Ph.d.student

Department of sociology

VIDHYAYANA
Saurashtra university, Rajkot

પ્રસ્તાવના

પૂર્વાર્ધમાં સમગ્ર વિશ્વમાં આપણાં ભારત સહિત પરદેશ બ્રિટન જેવા દેશમાં “પ્લેગ” મોટી સમસ્યા અને જાનહાની કરી હતી. બ્રિટિશ લેખકે ‘ડેનિયલ ડેફોએ’ લખેલા પુસ્તક ‘ધ જર્નલ ઓફ ધ પ્લેગ યર’ માં ઇ.સ. 1665 માં બ્રિટનમાં ફેલાયેલ પ્લેગની મહામારીનું વર્ણન દર્દનાક અવસ્થા દર્શાવતું કર્યું છે.

આમ, મહામારી એટલે ભારે સંહાર જેમા થાય તેવો ચેપી મહારોગ 1600 અને 1700 ની સાલ વચ્ચે ‘પ્લેગ’ બેક્ટેરિયા-ઉદ્દર વચ્ચે ઘેરાયેલો હતો તે. આને આજ પરિસ્થિતી જાણે સમગ્ર વિશ્વમાં પુનરાવર્તિત થતી જોવા મળે છે. કોરોના વાઇરસની પ્રજાતિ કોવિડ-19 દ્વારા સમગ્ર વિશ્વ આ રોગમાં જકડાયેલો છે. દુનિયાનો કોઇ છેડો બાઈ રહ્યો નથી અને કોઈ સ્થળ એવું જડતું નથી કે રોગ જીવલેણ ના થયો હોય !!

આમ, આ વાઇરસે સમગ્ર વિશ્વમાં મહામારીનું તાંડવ મચાવ્યું છે. ત્યારે સૌથી મોટી ફરજ કોની ? તુરંતજ આપણી કુટુંબ વ્યવસ્થામાં ઘરની સ્ત્રી, બહેન પર પડે છે.

કોવિડ-19ની શોધ કરનાર સ્ત્રી વિશે જાણવા જેવી કહાની

અનાયાસે આ વાઇરસની શોધ પણ જાણે સ્ત્રીના શિર પર લખાયેલી હતી એ સ્ત્રી એટલે “જૂન અલમેડા” તેઓ સ્ટોટલેન્ડના બસ ડ્રાઇવરના દીકરી હતા. કોવિડ-19 એ એક વાઇરસ છે જે કોરોના વાઇરસની જાતિનો એક પ્રકાર છે જેની શોધ ‘જૂન અલમેડાએ’ ઇસ. 1964માં લંડનની સેંટ થોમસ હોસ્પિટલની લેબોરેટરીમાં કરી હતી. આજે કોવિડ-19 મહામારી સમયમાં તેમના કામની ચર્ચા અને સંશોધન આ રોગ માટે કેન્દ્ર સ્થાને બન્યું છે.

કોવિડ-19 મહામારીના રોગના લક્ષણો અને ફેલાવો.

કોરોના વાઇરસથી સંક્રમિત દર્દીઓના અભ્યાસ પરથી કોરોના વાઇરસના કેટલાક લક્ષણો જોઇએ તો, માથું દુખવું ,તાવ આવવો ,ઉધરસ આવવી ,શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી ,માંસપેશીમાં દુખાવો થવો. કોરોના વાઇરસની સીધી અસર ફેફસા ઉપર થાય છે. તેના મુખ્ય બે લક્ષણો છે. તાવ તથા સતત ખાંસી. ફ્લૂ જેવા બીજા શ્વસનતંત્ર સંબંધી વાઇરસની માફક કોવિડ-19 પણ તેનો ચેપ



જેને લાગ્યો હોય તે વ્યક્તિની છીંક કે ખાંસી વખતે મોં તથા નાકમાંથી નીકળતા પાણીના ટીપાંથી ફેલાઈ શકે છે.

એકવાર છીંક ખાવાથી આવા 3,000 ટીપાં ઉત્પન્ન થઈ શકે છે એ ઝીણા કણ બીજા લોકો પર કપડા પર કે તેમની આસપાસની સપાટી પર પડી શકે છે જોકે કેટલાક નાના પાર્ટિકલ્સ હવામાં તરતા રહી શકે છે.

વાઈરસની શરૂઆત તાવથી થાય છે.પછી સૂકી ખાંસી થાય છે. તેના એક અઠવાડિયા બાદ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પાડવા લાગે છે.કેટલાક દર્દીઓને હોસ્પિટલમાં સારવારની જરૂર પડે છે. જો દર્દીને વધારે તકલીફ થાય તો કોરોના પીડિત દર્દીને વેન્ટિલેટર પર રાખવામાં આવે છે.

કોવિડ-19 અને ભારતીય નારી.....

આધુનિક યુગ એ સમાનતાનો યુગ છે. શહેરીકણ,ઔદ્યોગિકણ,અને આધુનિકરણ ને કારણે સમાજમાં વિવિધ ક્ષેત્રે પરિવર્તનો આવેલા છે.પરિણામે અનેક સમસ્યા ઊભી થઈ, એમાં પણ આજે સમગ્ર વિશ્વ પર જ્યારે કોરોના તાંડવ કરી રહ્યો છે. ત્યારે તેમાં અનેક માનવી તેનો ભોગ બની રહ્યા છે, આને કારણે દરેક સ્ત્રીને ઘરની દરેક વ્યક્તિની સાર-સંભાળ માં મોટાપાયે વધારો થયો છે.ખાસ કરીને બાળકો અને વૃદ્ધોની સાર-સંભાળ આજે સ્ત્રીની મોટી જવાબદારી બની ગઈ છે.આજની જાગૃત બહેનો પોતાની સમજણથી અગાઉના અનુભવો જાણી રોગચાળાની ડાયરી,વાસરિકા દૈનિક નોંધ વગેરે રાખે છે.

આજે સમગ્ર દુનિયા કોરોના ના ખોફ સામે ડરીને બધીજ હોટેલો,ધર્મસંસ્થાઓ, મંદિરો,ધર્મશાળાઓ,વિવિધ દુકાનો,મોલ,સ્ટેડિયમ,શાળા,કોલેજો, યુનિવર્સિટિના વિવિધ ભવનો બધુજ બંધ છે.અને સમગ્ર માણસના દિલ,દિમાગપર અતિશય ભય છવાએલો છે. જેથી આપણે બધાં સામાજિક સંપર્કથી દૂર રહીને પોત-પોતાના ઘરમાં કેદ થયા છે,જેથી નવા કોરોના વાઈરસના ચેપનો ફેલાવો અટકાવી શકાય.તેથી આજે ભારતીય નારીનું કર્તવ્ય વધી ગયું છે. દરેક રાજ્યની નારી પોત-પોતાના પરિવારોની સંપૂર્ણ કાળજી લેતી થઈ છે.ત્યારે તેમાં અનેક સમસ્યાઓથી પણ બાકાત નથી,આર્થિકસમસ્યા,કૌટુંબિકસમસ્યા,માનસિકસંતુલન ની સમસ્યા.

કૌટુંબિકસમસ્યા

કૌટુંબિક સમસ્યામાં બાળકને ઘરમાં ગમતું નથી.આજે નાના મોટા સૌ મોબાઇલ,ટીવી,ગેમ બધાથી કંટાળેલા ને સમજાવવા સાચવવા ઘરમાં રાખવા નારી માટે કઠિનકામ બની ગયું છે.બાળકોને શાળાએ,મિત્રોસાથે રમવા જવું, બહાર ફરવાજવું છે, વડીલોને પણ સાચવવા વગેરે પરિસ્થિતી નો સામનો ઘરની મહિલાઓ એ કરવો પડે છે.લોકડાઉનને કારણે ટીવી પર સતત કોરોનાના સમાચાર જોઈને ,ઘરનાદરેક સભ્યોના મનમાં એવો ભય પેસી ગયો છે.કે મને પણ કોઈબિમારી નડે છે. આમ,ભારતીય નારી ને પણ સતત પોતાના પરિવારની ચિંતા પણ સતાવે છે.આમ સમાજમાં વ્યક્તિત્વનું પાસું નબળું પડતું જાય છે.

સમાજજીવનમા ઊભી થયેલી કોરોનાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિમાં દરેક ભારતીય નારીની દૈનિક જીવનને સમસ્યાત્મક બનાવી દીધુ છે,જેમાં મધ્યમવર્ગની નારી માટે પોતાના ઘરની જવાબદારી સંભાળવામાં અનેક મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે,કેમ કે આ વર્ગ ને કોઈપણ પ્રકારની સહાય મળતી નથી,આ વર્ગ કોઈ પાસે સહાય પણ માંગી શકતો નથી તેમનું જીવન ડામાડોળ થઈ ગયુ છે.આજે પરિવાર ની દરેક વ્યક્તિ ઘરમાંજ છે,ત્યારે મહિલા એ બધાની જરૂરિયાત પૂરી કરવામાં કમર કસવી પડે છે.જેમ કે બાળકોને સાચવવા પૂરતો આહાર પૂરતી સંભાળ ઘરમાં બીમારો નીસેવા,સમયસર દવા આપવી આવી અનેક સમસ્યાઓ ની મુંજવણ મધ્યમવર્ગ મુંજવણ અનુભવી રહ્યા છે.જ્યારે ગરીબવર્ગ ને સરકાર અનેક પ્રકારની સહાય કરે છે,પરંતુ જે વર્ગ રોજે રોજ નું કામ કરે તોજ ઘરનો ચૂલો સળગેછે. એમાં પણ જ્યારે રોજગારી સાવ ઠપ થઈ છે. ત્યારે આ ગરીબવર્ગ ની જીવન જરૂરિયાત પૂર્ણ થઈ શક્તિ નથી જેમ કે પૂરતું ભોજન ન મળવું ,દર્દી ની સારવાર,વૃદ્ધોને સાચવવા,બાળકોને સાચવવા,આમ,કોરોના ની કપરી પરિસ્થિતી નો સામનો ગરીબવર્ગ કરી રહ્યો છે તેમાં મહિલા પોતાના પરિવારને બચાવવા કપરી મહેનત કરતી જોવા મળે છે.આ ઉપરાંત સમયની પાબંદી ન રહી તેના લીધે નિયમિતતા ખોરવાઈ છે,સૂવાનો,જમવાનો, ઉઠવાનો કોઈ સમય નક્કી રહ્યો નથી,આજે,સમૂહમાં ચાર દિવસ ની ચાંદની ફીર અંધેરી રાત જેવી પરિસ્થિતી છે.ઘરની બધીજ જવાબદારી બહેનો પર આવી જતાં શારિરીક થાક વધ્યો છે.

માનસિક સંતુલન ની સમસ્યા

મનુષ્ય જ્યારે કોરોના લોકડાઉન ના કારણે ઘરમાં પુરાયો છે તેથી તે કંટાળી ગયો છે,તેના કારણે માનસિક બિમારીનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, જેમાં માનસિક બિમારીમાં 25% નો વધારો થયો

છે,જેમાં પેનિક એટેકના 44%., એડજેસ્ટમેન્ટ પ્રોબ્લેમના 23% ,ડિપ્રેશનના 27% ,અનિદ્રાના 17% અને ઘરેલું હિસાના 9.5% નો વધારો થયો છે,આજે દરેક નો સ્વભાવ ચીડયો થઈ ગયો છે.માનસિક રીતે અસ્વસ્થતા નો અનુભવ કરી રહેલ પરિવારને સમજાવતી નારી ને સલામ”નારી તું છે નારાયણી”લોકડાઉન માં તેની જવાબદારી સખત જોવા મળે છે.

આર્થિક સમસ્યા

કોરોના સંકટના પગલે લોકડાઉન લાગુ કરવામાં આવતા સમાજમાં આર્થિક ગતિવિધિઓ અટકી ગઈ છે, તેની અસરને કારણે અસંગઠિત ક્ષેત્રના ભારતના ઘણા કામદારોની રોજગારી છીનવાઈ જવાનો ખતરો ઊભો થયો છે,કામ ન મળવાને કારણે આર્થિક સમસ્યા નો સામનો કરવો પડે છે, કારણકે અમુક પરિવાર એવા પણ છે જેમાં કામ કરનાર એકજ વ્યક્તિ હોય, અને ખાનાર અનેક હોય છે, તેવા પરિવારને આર્થિક સંકટામણ નો અનુભવ કરવોજ પડે છે આવા પરિવારને પોતાના પેટ નો ખાડો પુરવા નાણાં ની જરૂરિયાત તો પડેજ ને તાવડી તેર વાના માંગે આવી કપરી પરિસ્થિતી નો સામનો તો મહિલાએજ વધુ કરવો પડે,કેમ કે, મહિલા એ શાકભાજી થી લઈ બીમારની દવા પૂરી પાડવી તે મહત્વની બાબત જોવા મળે છે.ભારતીય નારી માથે જાણે કોરોનાનું ચક્ર એક શ્રાપ બનીને જાણે તાંડવ કરતું હોય તેવું લાગે છે.કામ ન મળવાથી નાણાં નો અભાવ વધતો જાય છે , તેથી ઘરમાં કંકાસ વધવા લાગ્યા છે,જ્યારે લોકડાઉન પૂર્ણ થસે ત્યારે નાણાં વિહોણો વર્ગ પોતાના પરિવારની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે અનેક કૃત્યો કરવા મજબૂર બને જેમ કે લૂંટફાટ,ચોરી,મારજૂટ વગેરે ગુનાહિત કૃત્યો નો સામનો પણ સમાજે જોવો રહ્યો.

લોકડાઉન અને કેટલીક વ્યવસાયિક બહેનો

જ્યારે ભારતમાં પ્રથમ વખત ભારતના વડાપ્રધાને તા. 22/03/20 ને રવિવારના એક દિવસનું કરફ્યુ જાહેર કર્યું અને તે દિવસે સાંજે ઢોલક,થાળી ચમચી, ઘંટડી, વગેરે અગાસી કે ઘરના ફળિયામાં જઈ વગાડવાનું સૂચન કર્યું હતું જે સમાજની પ્રત્યેક વ્યક્તિએ વધાવીને બધાજ પ્રકારના વાંજિત્રોનો રણકાર ઉત્પન કર્યો આ દિવસે દરેક બહેન ઘરની પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઘરમાં હાજર છે, તે જાણીને અતિશય મનોમન સુખદની લાગણી અનુભવતી હતી કે, કેટલાય વર્ષે આજે અમારા ઘરમાં બધા એકસાથે હાજર છે. અને ઈશ્વર સ્મરણ કરીએ છીએ.પણ, આખુશી સ્ત્રીની વધુ સમય ટકી શકી નહીં.

કેમ?

આના ઉત્તરમાં વિવિધ કારણરૂપ સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનો શરુ થઈ ગયો હતો શિક્ષિકા : ઘરે રહીને વિદ્યાર્થીઓ માટે વર્નિંગ મટીરીયલ્સ તૈયાર કરવું બાળકોને પહોચાડવું તેમના સમાચાર પૂછવા વગેરે અનેકવિધ કામગીરી ઘરબેઠા બજાવવાની ઊભી થઈ. ડોક્ટર, નર્સ : દરેક પરિસ્થિતિમાં હાજર રહેવું રાત-દિવસ જોયા વગર પોતાની ફરજ નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવવી પડે, નર્સ બહેનો એ દર્દીઓ પાસે અંગત સુશ્રુષા માટે કુટુંબના બાળકો માતપિતા વગેરેને ઘરે રાખી પોતાના જીવને જોખમમાં મૂકી પોતાની ફરજ બજાવી રહી છે . સતત હોસ્પિટલમાં રહી પોતાની સુખાકારી જોખમમાં મૂકી રહી છે, જો, ચેપ લાગે તો પોતે પોતાનો જીવ આપીને પણ સેવા કરતી બહેનો ને રજાને બદલે સજા અનુભવે છે. સફાઈકામદાર બહેનો : રોડસફાઈ નું કામ કરતી બહેનો પોતાના સ્વાસ્થ્યની કસોટી કરીને પણ રોજિંદી સફાઈ માટે સતત ઊભા પગે કાર્યરત રહે છે અને લોકોના સ્વાસ્થ્ય માટે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય ક્યારેક જોખમમાં પણ મુકી દેતી હશે. ઘરકામ કરતી બહેનો : આજે લોકડાઉનસ્થિતિમાં આખો દેશ છે ત્યારે ઘરે ઘરે જઈને ઘરકામ કરતી બહેનોને અપમાનજનક સ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે તે જે ઘરમાં કામ કરવા જાય ત્યાં સતત ટોકવામાં આવે છે. જેમકે, હાથ ધોવા , મોઢે બાંધવું વગેરેઓ.

વૈશ્વિક મહામારી કોવિડ-19 એ સમગ્ર વિશ્વને હચમચાવી દીધું છે. કોઈ દિશા કે ખૂણો એવો છોડ્યો નથી, જ્યાં તેના પ્રકોપથી આ પોતાની જાતને “સર્વસ્વ” માણતો માનવ પાછો ન પડ્યો હોય !!! માનવે આ મહામારીના કુદરતી કાળ સમારોહ સામે જાણે ‘પીછે હઠ’ કરવી પડી છે. તો માનવ મહેરામણ વચ્ચે ‘જીવતી’ બીજા શબ્દોમાં કહો તો નાજુક હૃદયની સ્ત્રીને સાવ હલાવી નાખી છે.

યુધ્ધે ચડતા યોધ્યાને માતા, પત્ની, બહેન કે રાજગુરુ કપાળે તિલક કરી ઓવારણ પણ લઈ શકતી, નારીની અહીંતો સાવ તદન અલગ જ વ્યથા છે. માતા, પત્ની, પુત્રી, બહેન કે ઘરનું કોઈ સ્વજન આ મહામારીનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિને ભેટવાનું કેદુવા આપવાનું તો એકબાજુ પણ તેની નજીક જઈ શક્તિ નથી. આવી માં, બહેન , પત્નીની આથી વિશેષ કઈ કરુણાતા હોય શકે!!! આવા બે. પાંચ છાપા, ટીવી, મોબાઇલ પર કરુણા સ્ત્રીના જીવનની ક્ષણો યાદ કરીએ, હૈયું હાથમાં ન રહે તેવું છે. (1) ભારતના , ગુજરાત, અમદાવાદના એક ઘરમાં 6 થી 7 વર્ષની બાળકીને કોરોનાની અસર થઈ માતા- પિતાને ખબર પડી જતાં, રૂમમાં બંધ કરી, પાણીની બોટલ આપી, બહાર બારણે ઊભા રહી , પુત્રીનું આક્રંદ, સાંભળી માં પોતે ઢળી પડી!! હમણાં ડોક્ટર આવશે, તને સાજી કરશે આવા શબ્દો ઘરમાં કાળની જેમ ધુમરાતા હતા (2) આવીજ એક પ્રસૂતિ માતાની સ્થિતિ , પુત્રી નો જન્મ તો ડોક્ટરે

કરાવી આપ્યો પણ.....આ જન્મેલ શીશુને કોરોના વાઇરસનું ઇન્ફેક્શન લાગતાં , માતાને તેનાથી અલગ કરી. બાળકીને લઈ જવામાં આવી જે બાળકીએ માતાનો ખોળો ન જોયો , પણ માતા ધરતી ના ખોળામાં તેને સૂવું પડ્યું !!! આવી માતાની વ્યથા અને વલોપાત તો તે સ્ત્રી જ જાણે, જે તેમાથી પસાર થઈ હોય.(૩)ઉપલેટાનો રીક્ષાવાળો ભલું કરવા નીકળ્યો ફ્લેટમાં રહેતી બહેનો રસોઈ કરે ને રીક્ષાવાળાભાઈ જુદા જુદા વિસ્તારમાં એ રસોઈ નું વિતરણ કરી આવતા પણ ઈશ્વરને એ મંજૂર ના હતું માત્ર આઠ જ દિવસમાં આ સેવાભાવી બહેનો કોરોના વાઇરસનો શિકાર બની એથી ઓછું ન હોય તેમ રીક્ષાચાલક પ્રભુના ધામમાં સિધાવી ગયા આ રીક્ષાચાલકની માં,બહેન ,પત્ની ને તેના “ મરણના પ્રમાણપત્ર “ સિવાય કંઈ ન મળ્યું

અને મળ્યું માત્ર ‘ આકુંદ’ છેવટે મોં જોવાનો પણ અવસર ન મળ્યો આવી મનોદશાએ સ્ત્રીને હયમયાવી નાખી છે. આવી દશા કોરોના નામના વાઇરસથી છે .

કોવિડ-19 થી બચવાના વિવિધ ઉપાયો

- (1) હાથને વારંવાર સાબુ અથવા સેનેટાઈઝરથી સાફ કરવા
- (2) ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે હાથ રૂમાલ નો ઉપયોગ કરવો
- (3) હાથ સાફ કર્યા વગર આંખ , મો અને નાકનો સ્પર્શ કરવો નહીં
- (4) બિમાર વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવું ટાળવું
- (5) શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જણાય કે તાવ ,ઉધરસ જેવા બીજા કોઈ લક્ષણો જણાય તો વહેલી તકે તબીબની મુલાકાત લેવી.
- (6) રસ્તા પરનો ખુલ્લો ખોરાક લેવાનું ટાળવું .
- (7) જાહેર સ્થળ પર જતાં સમયે માસ્ક પહેરવાનું અનિવાર્ય રાખવું .
- (8) બિમાર પાલતુ પ્રાણીઓથી દૂર રહેવું
- (9) સ્પિરિટ આધારિત હેંડવોશ નો ઉપયોગ કરવો.
- (10) વિટામિન ‘ સી’ યુક્ત ખોરાક જેવાકે ખાટા ફળો ,આદું , લસણ કે મરચાં જેવા ગરમ ખાદ્ય પદાર્થો નો ઉપયોગ કરવો ,



VIDHYAYANA

An International Multidisciplinary Research E-Journal

ISSN 2454-8596
www.MyVedant.com

(11) કોઈ વ્યક્તિને કોરોના થયો હોય કે ના હોય શક્ય એટલું બધા થી દૂર રહો કેમ કે કોરોના ના કોઈ લક્ષણ આવ્યાં પેહલા પણ એ ફેલાઈ શકે છે

(12)કોરોના સામે લડવા માટે આયુર્વેદમાં સૂંઠના પાવડરનું સુરક્ષા કવચ દર્શાવ્યું છે . કોરોના સામે રક્ષણ એક ચપટી સૂંઠ અકસીર પુરવાર થઈ છે

(13) પીવા માટે ગરમ પાણી નો ઉપયોગ કરવો

(14)સરકારે બનાવેલ નીતિનિયમોનું ચુસ્ત પણે પાલન કરવું

(15) રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે વિવિધ ઉકાળા નું સેવન કરવું

(16)ભીડ માં જવાનું ટાળો(મંદિર , ભજન ,લગન પ્રસંગ કે કોરોના માટેના કે બીજા કોઈ આંદોલનો રેલી કોઈ પણ ભેગા થવા વાળા તહેવારો હમણાં ટાળો, ઘર ,ફ્લેટ , સોસાયટીમાં પણ ભેગા ના થશો

(17) વાઇરસનો ખતરો સતત તોળાઈ રહ્યો છે આવા સમયે સાવધાની એ જ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારતા ફળનો ભોજનમાં સમાવેશ કરો. પૌષ્ટિક આહાર લો. શાકભાજી અને ફળને ખુબજ સાફ કરીને પછી જ ઉપયોગમાં લો. ઘરમાં લોકડાઉનનું પાલન કરો. બહારની વ્યક્તિને ઘરમાં પ્રવેશવા ન દો. પરિવાર દોસ્તોના ઘરે જવાનું ટાળો.

(18)બિમાર વ્યક્તિઓ , બાળકો, વૃદ્ધો નું વધુ ધ્યાન રાખવું સામાજિક સંપર્ક ટાળવો ડોક્ટર ની સલાહ પૂર્ણ રીતે પાલન કરવી.

(19) દરરોજ 30 મિનિટ યોગ કરવો. માનસિક સંતુલન જાળવવું સારી બુક્સ નું વાંચન કરવું મનમાંથી કોરોનાનો ખોફ દૂર કરવા મેડિટેશન કરવું

વિશ્વના અનેક દેશો અત્યારે કોરોનાવાઈરસની અડફેટમાં આવી ગયા છે.વૈજ્ઞાનિક દવાની શોધ માં લાગી ગયા છે, પરંતુ કોઈ નક્કર પરિણામ મળ્યું નથી જોકે આ બીમારીના લક્ષણ અને તેનાથી બચવાના ઉપાયો વિશે વિશ્વભરના લોકોને માહિતગાર કરાઈ રહ્યા છે.કોરોનાવાઈરસ જેવી વાઇરલ બીમારી જેનો કોઈ ઈલાજ અસ્તિત્વમાં જ ન હોય તેનાથી બચવા માટે આપણે ઉપરોક્ત ઉપાયો નો ઉપયોગ કરી એક બીજાના પૂરક બની સૌ માટે એક કવચ બની એકબીજાને બચાવવાનો પ્રયાસ કરી જાન હૈ તો જહાન હૈ 'તેથી ઘરે રહો સુરક્ષિત રહો' 'અસ્તુ'



मां ब्योवी.....

थोडा अमथा वोकडाउनमां धरे बेसी कंटाव्यो !

आपुं ज्वतर वाज काढीने मनसूबो में वाव्यो ...

तुं धरे बेसी कंटाव्यो !

“ तारीख 03/05/2020 ना रोज, राज्य प्रमाणे कोरोनावाइरस नो यार्ट “

Confirmed

39,980 Recovered

10,633 Deaths

1,301

Location Confirmed Recovered Deaths

Andaman and Nicobar Islands 33 –

Andhra Pradesh 1,525 – 33

Arunachal Pradesh 1 – –

Assam 43 – 1

Bihar 471 – 3

Chandigarh 88 – –

Chhattisgarh 43 – –

Delhi 3,738 – 61

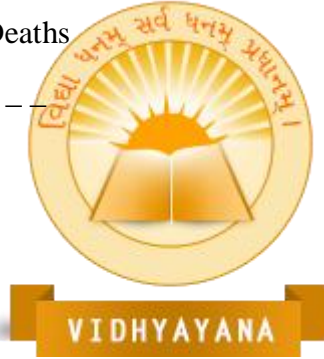
Goa 7 – –

Gujarat 4,721 – 236

Haryana 360 – 4

Himachal Pradesh 40 – 1

Jammu and Kashmir 639 – 8





VIDHYAYANA

ISSN 2454-8596
www.MyVedant.com

An International Multidisciplinary Research E-Journal

Jharkhand 112 – 3

Karnataka 598 – 25

Kerala 498 – 4

Ladakh 22 – –

Madhya Pradesh 2,719 – 145

Maharashtra 11,506 – 485

Manipur 2 – –

Meghalaya 12 – 1

Mizoram 1 – –

Nagaland 1 – –

Odisha 154 – 1

Puducherry 8 –



VIDHYAYANA