નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

આંખમાં શમણાંનું જો સરવર મળે,
પાળ પર કોઈ જૂનું પગરણ મળે

સુર્યનાં કોમળ એ પડછાયા નીચે
વાદળીની ઝૂલ પર ઝાકળ મળે

પાનખરને શ્રાપ એવો વૃક્ષનો,
પાન ખરતાં પાલવે કૂંપળ મળે,

ભીતરે એવી તરસ જો વલવલે,
દોડતાં મૃગ ઝાંઝવે,પગરવ મળે

પૂર્ણિમા ભટ્ટ 'તૃષા'

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

પગરણનો પ્રભાવ..

વાતાવરણ બદલાય ત્યારે એનો પણ એક ઠઠારો હોય છે.ઘટનાક્રમ એ જીવનનો હોય એ રીતે મહિનાઓ કે ઋતુઓનો પણ હોય છે.એને નીરખવાની મજા છે..કાળઝાળ ઉનાળા પછી વરસાદની એકાદી શરૂઆતી ઝલક સહુ કોઈને પ્રફુલ્લિત કરી નાખે છે.એ પછી જામતું ચોમાસું એક પરિચય પછી જો જામી પડે તો પણ આપણને અકળામણ થઈ જાય છે.ઈંતજાર રહે છે એક બદલાવનો..બદલાતું હવામાન મોટાભાગે મનભાવન લાગે છે.વરસાદ આવે એની જે મજા છે એવો જ વૈભવ એના વિરામનો પણ છે..અને એટલે જ ચોમાસું આટોપાય એ પછીનો કુદરતનો કારોબાર જોવા જેવો બની રહે છે..

ઉતરતા આસોની સંગતે અને દબાતે પગલે શરૂ થતો શિયાળો આપોઆપ રૂપાળો લાગે છે.એના પગરવ થી રસ્તાઓ ની રોનક બદલાઈ જાય છે..કોઈ રસ્તાની ધારેધારે ચાલવાની મજા નિરાળી હોય છે..નવું વરસ જો નવા વિચારો લઈને આવે તો તાજગીનો તરવરાટ સહજપણે વ્યાપી જાય છે.પરોઢનું આકાશ કોઈપણ જાતના અભિયાન વગર આવું ચકચકિત કઈ રીતે થઈ જતું હશે? એ વાત આશ્ચર્યચકિત કરે છે. એકધારા દિવસો ની આ દડમજલમાં જો ઋતુઓનો બદલાવ ના હોત તો કદાચ આપણું જીવવું દુષ્કર બની ગયું હોત..નવા દિવસોની નવી લહેરમાં વહેલી સવારે ટહેલતાં ભુલાઈ ગયેલું કોઈ સ્વજન યાદ આવે એમ સ્વેટરની યાદ આવી જતી હોય છે...જે આપણને આવનારી ગુલાબી ઠંડી ની ઝલક બતાવી જાય છે..શિયાળો જયારે પુરબહારમાં ખીલી ઊઠે છે ત્યારે સાવ ક્ષૂલ્લક લાગતું તાપણું પણ આપણું લાગતું હોય છે..ઠંડી નો ઠસ્સો હંમેશાં દબદબાભર્યો હોય છે..હુશન પ્હાડોં કા કડકડતી ઠંડીમાં બેમિસાલ લાગે છે..રણની અતૃપ્ત ધરતી ઉપર એ ભીનાશ બની ને છવાઈ જાય છે..ખેતરો નવી હવા ના સ્પર્શથી મનોરમ જ નહીં મનભાવન બની જાય છે...શિયાળાની સવાર સ્ફુર્તિના ફુવારા લઈ ને આવે છે,સાંજ ગોધૂલીના ગુલાબી મિજાજ સાથે પ્રગટે છે..કોકરવરણો બપોરનો તડકો ત્વચા ને સ્પર્શ કરે છે ત્યારે રોમરોમ પુલકિત થઈ જાય એ સ્વાભાવિક છે..શિયાળો એક જીવંત અનુભુતિ છે જેનું શબ્દચિત્ર સ્વયં એક રોમાંચક આલેખન છે.

હરખભેર હળવી લ્હેરખી જયારે એના આગમનની છડી પોકારે છે ત્યારે અનેક આશાઓ જાણે સુરજના કોમળ કિરણોની માફક આપણા અસ્તિત્વને ઝગમગાવી જાય છે...પા પા પગલી માંડતા કોઈ મુગ્ધ શિશુ જેવો શિયાળાનો સંચાર આપણી શુષ્ક ગતિ ને ઘડીભર લય આપી જાય છે...નવા વરસનો ઉઘાડ જેના થકી થાય છે એ દિવસોનો નજારો નવી આશાઓના સંચાર જેવો હોય છે..જેમ જળ વગર જીવન શક્ય નથી એમ જ આશા વગર થતો બદલાવ પણ શુષ્ક બની જાય છે..પ્રકૃતિનું પરિવર્તન હંમેશાં નૂતન અને નજાકતમય બની રહે છે.

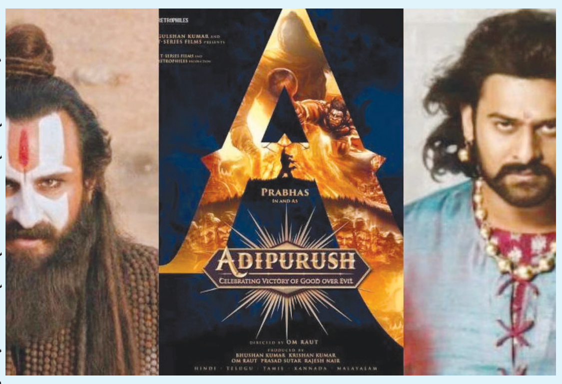
રાજકીય પહેલવાન નેતાજીની વિદાય

તંત્રીસ્થાનેથી...

ઉત્તરપ્રદેશના સૌથી મોટા નેતા કે જેમનું હુલામણું નામ જ 'નેતાજી' પડી ગયું હતું એવા પૂર્વ મુખ્યમંત્રી અને કેન્દ્રના પૂર્વ સંરક્ષણમંત્રી તથા સમાજવાદી પાર્ટીના સંસ્થાપક મુલાયમસિંહે લાંબી બીમારી ભોગવીને હંમેશને માટે વિદાય લીધી છે. ૮૨ વર્ષની ઘટનાપ્રધાન જિંદગીમાં મુલાયમસિંહ નેતા તરીકે એક દંતકથા બની રહ્યા હતા. સૈફઈથી શરૂ થયેલી એમની રાજકીય યાત્રા અંતે સ્મશાન યાત્રા રૂપે સૈફઈમાં જ પુર્ણાહૂતિ પામી. નામ 'મુલાયમ' પણ એમનો શોખ અને પ્રારંભિક ઓળખ પહેલવાન તરીકેની. પહેલવાન મુલાયમ કોઈ પૈતૃક રાજકીય વારસો ધરાવતા નેતા નહોતા. એમને પોતાની રાજકીય કારકિર્દી ઉત્તરપ્રદેશની ગ્રામીણ ધરતીમાંથી સર્જી હતી. જે વખતે દેશ આખામાં કોંગ્રેસની બોલબાલા હતી અને ઉત્તરપ્રદેશ જેવું દેશનું સૌથી મોટું રાજય કોંગ્રેસને ગઢ ગણાતું હતું તે સમયે મુલાયમસિંહ યાદવે ચૌધરી ચરણસિંહ અને રામમનોહર લોહિયાને ગુરુ માનીને એમની રાજકીય કારકિર્દીની શરુઆત કરી હતી. સમાજવાદી વિચારધારાના ધ્વજધારી બનીને એ ઉત્તરપ્રદેશમાં છવાઈ ગયા હતા એમાં સૌથી મોટી મદદ એમને ચંદ્રશેખરની મળી હતી. ઉત્તરપ્રદેશના મુખ્યમંત્રી પદની ખુરશી ચરણસિંહની મદદ મળતાં મુલાયમને લોટરી લાગી ગઈ હતી. ૧૯૯૨માં સ્થપાયેલી સમાજવાદી પાર્ટીના નેતાજીએ એકાદ વર્ષ અગાઉ અયોધ્યામાં રામજન્મભૂમિમાં ભેગા થયેલા કારસેવકો પર ગોળીબાર કરાવીને લઘુમતીના હામી હોવાના કાયમી છાપ ઊભી કરી દીધી હતી. જે એમના જીવનના છેલ્લા શ્વાસ પર્યંત અકબંધ રહેવા પામી હતી. ગત વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં અખિલેશ યાદવને મુસ્લિમોના તમામ વોટ મળ્યા હતા એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. મુલાયમસિંહે કોંગ્રેસ, ભાજપ અને બહુજન સમાજ પાર્ટી સાથે વ્યૂહાત્મક લડત આપીને ત્રણ ત્રણ ટર્મ સુધી મુખ્યમંત્રી પદ મેળવ્યું હતું અને મૈનપુરીની બેઠક પરથી સાંસદ તરીકે આઠ વાર ચૂંટાવાનું સન્માન મેળવ્યું હતું. એમને લોકસભાના શ્રેષ્ઠ સાંસદ તરીકે પણ નવાજવામાં આવ્યા હતા. મુસ્લિમો અને યાદવોના વોટનું સમીકરણ માંડીને ઉત્તરપ્રદેશમાં સર્વોચ્ચ નેતા તરીકેની ધાક ઊભી કરનાર મુલામસિંહે ફુલનદેવી જેવી ડાકુરાણીને પણ સાંસદ બનાવી હતી તો વળી અમિતાભ બચ્ચન જેવા સુપરસ્ટારની ડૂબતી નૈયા બચાવી લીધી હતી. અમરસિંહ જેવા રજવાડી સમર્થક મળતાં એમનો સમાજવાદ લોહિયાની વિચારધારાને વળોટીને વૈભવના માર્ગે વળી ગયો હતો. એક સમયના સાચા સમાજવાદી સાથીઓ હાંસિયે ધકેલાઈ ગયા હતા અને અભિનેત્રીઓ તથા 'સહારા' જેવા ઉદ્યોગપતિ અને અમરસિંહે પાર્ટી પર કબજો મેળવી લીધો હતો. સમાજવાદમાંથી 'સમાજ'ની બાદબાકી થઈ ગઈ હતી અને સત્તા પરિવારમાં વર્તુળોમાં જ વહેંચાઈ ગઈ. કયારેક કાંશીરામનો સાથ લઈને ભાજપને રામજન્મભૂમિ આંદોલનનો લાભ લેતાં અટકાવી મુખ્યમંત્રી બનનાર મુલાયમ માયાવતીનું માન સાચવી નહોતા શક્યા જે એમના માટે ખતરો બની ગયાં હતાં. મુલાયમ 'ફલેકસીબલ' નેતા હતા. એથી એક તબક્કે ભાજપમાંથી ફેંકાઈ ગયેલા પૂર્વ મુખ્યમંત્રી કલ્યાણસિંહને સમાજવાદી પાર્ટીમાં લઈ જિતાડી દીધા હતા. જો કે કાલાન્તરે સમાજવાદી પાર્ટી પારિવારિક પાર્ટીમાં ફેરવાઈ જતાં મુલાયમસિંહની છબી ઝંખવાઈ હતી. મુલાયમના ઘરમાં જ રાજકારણની ગોલાલડાઈ શરુ થઈ હતી. સમાજવાદી પાર્ટીનું સુકાન મુલાયમે પુત્રમોહમાં અદ્યતન શિક્ષણ મેળવીને આવેલ યુવાન પુત્રને હવાલે કર્યું એથી એમના નાનાભાઈ શિવપાલ યાદવ નારાજ થઈ જુદો ચોકો માંડ્યો હતો. એક તબક્કે મુલાયમસિંહે અખિલેશને જ પાર્ટીમાંથી ડિસમિસ કર્યો હતો. અખિલેશ સાથે રામગોપાલ યાદવ જેવા બૌદ્ધિક નેતા હતા એટલે પાર્ટીના કબજો અંતે અખિલેશ યાદવ પાસે જ રહ્યો હતો. મુલાયમને અખિલેશે કોંગ્રેસ સાથે હાથ મિલાવ્યા તે ગમ્યું નહોતું. ભ્રષ્ટાચારની તપાસ ના થાય એટલા સારું મુલાયમને વારંવાર કેન્દ્રની સત્તાધારી પાર્ટીને અનુકૂળ થવું પડ્યું હતું. મુલાયમ નિધનના સમાચાર સાંભળીને વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ભરુચની જાહેરસભામાં ભવ્ય અંજલી આપી અને ૨૦૧૪માં એમણે આપેલાં આશીર્વાદનું સ્મરણ કર્યું તે સૂચક છે. ઘરના રાજકીય દંગલમાં એક વખતના આ પહેલાવન મૂક પ્રેક્ષક બનીને પોતે સરજેલી સોનાની દ્વારકા પોતાની નજર સામે બદબાદ થતી જોતા રહ્યા તે એક અઠંગ, ધરતી સાથે જોડાયેલા રાજનેતાની કારકિર્દીની કરુણાન્તિકા જેવી ઘટના છે. એમની વિદાયથી જાતિવાદી રાજકારણના સમર્થ લોકનાયકની ગેરહાજરી વરતાશે. ઉત્તર પ્રદેશની સરકારે ત્રણ દિવસનો અને બિહારે એક દિવસનો શોક જાહેર કરી માટીના જાયા લોકનેતાનું યોગ્ય સન્માન સાચવ્યું છે. અલબત્ત, એ ભારતીય લોકશાહીના ઈતિહાસના યુગપુરુષ ભલે ન બની શક્યા હોય પણ અવિસ્મરણીય 'નેતા' તો બન્યા જ!

વિવાદના કેન્દ્રમાં હવે 'આદિપુરુષ'

સિનેમા અને વિવાદ એકબીજાના પર્યાય છે. કોરોના પછી ધીમે ધીમે નવી ફિલ્મો પ્રસ્તુત થઈ રહી છે. એ સાથે વિવાદ પણ ઘેરા બનતા જાય છે. અત્યારે 'આદિપુરુષ' ફિલમને લઈને વિવાદ શરુ થયો છે. રાવણને કેન્દ્રમાં રાખીન બનોલી આ ફિલ્મનો કારણે રાવણ અત્યારે નાયકની સ્થિતિમાં આવી ગયો છે.



રાવણ વિશે આપણે એટલું તો જાણીએ છીએ કે એ ચારે વેદોનો જ્ઞાતા હતો અને બ્રહ્માંડને ડોલાવી શકવાની એની તાકાત હતી. સિતા મોહને કારણે એ ભાન ભૂલ્યો હતો. અને રામને હાથે એનો વધ થયો હતો. 'આદિપુરુષ' ના કેન્દ્રમાં રાવણ છે પણ અહીં બધાં પાત્રોની એ રીતે રજૂઆત થઈ છે કે, એ ભારતીય લાગતા નથી. રાવણની ભૂમિકા સૈફ અલી ખાન ભજવે છે. રાવણનું પાત્ર ભારતીય ન લાગવાને કારણે એના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ ઊભી થઈ છે. હા, આ સહાનુભૂતિ અભિનેતા સૈફ અલીખાન માટે નથી થઈ પણ રાવણના ચરિત્ર માટે થઈ છે, એ યાદ રાખવું ઘટે !

મન-રંજન

ધ્વનિલ પારેખ

'તાનાજી ધ વોરિયર' ફિલ્મના દિગ્દર્શકે આ ફિલ્મ બનાવી છે, જેમાં અજય દેવગણ મુખ્ય ભૂમિકામાં હતો. આ ફિલ્મમાં પણ ખલનાયકની ભૂમિકામાં સૈફઅલીખાન હતો. આ ફિલ્મને રાષ્ટ્રીય પુરસ્કારથી નવાજવામાં આવી હતી. એજ દિગ્દર્શકે 'આદિપુરુષ' બનાવી અને એની ચોમેર ટીકા થવા લાગી. ટીકાનું મુખ્ય કારણ પાત્રોની રજૂઆત છે. ગ્રીક પરિવેશ અને વસ્ત્રો પરિધાનમાં રાવણ હનુમાન વગેરે પાત્રોની કલ્પના કરવામાં આવી છે. કલામાં કલ્પનાનું મહત્ત્વ છે અને છે જ! દિગ્દર્શકે પોતાની કલ્પના મુજબના રાવણને પડદા પર બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ ભારતીય માનસમાં લંકેશ - અરવિંદ ત્રિવેદીની જે છાપ છે એ ભૂંસી શકાય એમ નથી અને ગ્રીક પરિવેશમાં સૈફઅલી ખાનને રાવણની ભૂમિકામાં ભારતીયો ન સ્વીકારે એ પણ સ્વાભાવિક છે.

'આદિપુરુષ' ફિલ્મને કારણે આપણે જેને અત્યાર સુધી ખલ પાત્ર તરીકે જોતા હતા એ અત્યારે નાયક દેખાવા લાગ્યો છે. રાવણ પ્રત્યે લોકોની સંવેદના વધી ગઈછે અને ફિલ્મનો ચોમેરથી વિરોધ થઈ રહ્યો છે. 'આદિપુરુષ' ફિલ્મમાં વીએફએસ ટેકનોલોજીનો ભરપૂર પ્રયોગ થયો છે. પણ એ ટેકનોલોજીની પણ ઘણી ટીકા થઈ રહી છે. મૂળે દિગ્દર્શકે જે રીતે પાત્રોનું ચિત્રણ કર્યું છે, એ ભારતીય માનસ સ્વીકારી શક્યું નથી. દિગ્દર્શકની કલ્પના સાથે ભારતીયોની મેળ પડ્યો નથી.

"સમસ્યા સાચી શું છે? હોય અજાણ ને જખ્મ ડંખ્યા કરે ઉઝરડા મનમાં થાય ને સઘળું અફવા નીકળે એમ પણ બને ....

"શું કામ આપણા ડ્રોઈંગ રૂમમાં આપણે નકારાત્મકને આમંત્રણ આપીએ, દીવાલે ટિંગાડેલા બોક્સમાંથી...

શું કામ દિમાગમાં કોરોનાના આંકડાને સ્થાન આપી જર્જરિત થઈએ છીએ. છે, બે આંગળી વેંત છેટો રિમોટ,

ટેરવેથી દૂર રાખી સભાન થઈએ" ક્યા વિસ્તારમાં કેટલા આંકડા, આજે અહીંયા કોરોનાના કારણે આટલા મર્યા, તો આ હોસ્પિટલ ફૂલ તો ત્યાં મૃત દેહના ઢગલા. અને આ બધા સમાચાર આંગળીના એક ટેરવે. રિમોટ હોય કે મોબાઈલ. બસ ફોરવર્ડ જ. ક્યાંક વેક્સિન ફેલ છે તો ક્યાંક વેક્સિન સેફ છે એ લેવાની ભલામણ.

સાલું આ દિમાગને શું પીરસવું. શું સાચું શું અફવા મીડિયામાં આખો દિવસ ફરતા એક ના એક સમાચાર.

શું ટી આર પી વધારવા માટે છે કે સાચે હા માણસની હાલત દયનિય છે. આપણું મન બસ ફોરવર્ડ થાય છે આવા મેસેજ વાંચીને. સાચું શું એ વિચારી શકતું નથી. આપણે ગોસિપને વધુ મહત્વ આપતાં થઈ ગયા છીએ. માત્ર સમાચારથી ઘણું બધું શીખતાં આપણે રોજ આપણા વિચારોને જીવનના કેન્વાસ પર ચિતરતા હોઈએ છીએ.

પરંતુ શું અનુસરવું એ નક્કી કરી આપણે આપણા વિચારોને આવી હેડ લાઈનથી દૂર હડસેલી બદલવાનું સાહસ કરવું જ રહ્યું.

આકર્ષણનો નિયમ એવું કહે છે કે જે વારંવાર સાંભળ્યું અને જોયું એ પોતાની તરફ ખેંચાસે, તો ચાલો તો એક રિમોટ કંટ્રોલ રાખીએ આપણા હાથમાં અને આવી છીછરી ઘટનાઓને ઓફ નું બટન દબાવી દઈએ.

આ રાજકારણીઓ અને એમની સાથે સંકળાયેલા તો વિદેશ ભણી દોટ મુકશે, પરંતુ આપણા દેશને આ મહામારીથી દૂર કરવાનું આપણા હાથમાં છે. બીજું કઈ નહીં પણ પોઝિટિવ મેસેજ પાસ આઉટ કરીએ અને જીવનમાં જેમ નોર્મલ સ્થિતિ હતી એના પર ધ્યાન આપીએ.

માત્ર એક અઠવાડિયા માટે રિમોટને ગાયબ કરી દઈએ અને મોબાઈલમાં આવતા મેસેજ ને હાઈડ. પછી જુઓ કોરોનાની દહેશત પણ ગાયબ થઈ જશે. નકારાત્મક બાબતને આપણા અસ્તિત્વમાંથી જાકારો આપીએ. આપણી આસપાસ રોડ મોડલ જેવા ઘણાં લોકો છે એમનું સમ્માન કડીએ. યાદ રાખો લાગણીઓ, વાતચીત અને ચોટદાર રજુઆત ચેનલોની એમાં એ બૂમો પાડી પાડી ને કહે એકની એક વાત જે મગજ સ્વીકારી લે પછી સચ્ચાઈ શું અને આ ન્યૂઝની આમાંથી કઈ વાતને ધ્યાનમાં લેવી અને હ્રદયમાં શું સમાવવું એ આપણા હાથમાં છે.

"કારગરતા રહ્યાં અમે ફૂલોને હથેળીમાં લઈ
ને એ દર વખતે કાંટા જોઈ પાછા ફરતા રહ્યાં"

શું કામ સારાં કર્મો હાઈ લાઈટ કરવામાં નથી આવતા.

આજનું બાળક સ્કૂલ પણ નથી જતું એ શું કલ્પના કરશે જિંદગી વિશે? શું ઈમેજ હશે એની જીવન પ્રત્યે ભવિષ્યમાં

ડરીને જીવવાનું. શા માટે બાળકોની હાજરીમાં આપણે આવા સમાચાર જોઈએ છીએ. પરિસ્થિતિ જે હોય એ મગજ બંધ કરી ટીવી પણ બંધ રાખીએ, દહેશત આપોઆપ શાંત થઈ જશે.

સમય મળ્યો છે તો પરિવાર સાથે વિતાવીએ નહીં કે ટીવી સાથે. અફવાઓથી દૂર રહીએ સ્વસ્થ રહીએ...

આજની ફાસ્ટ લાઈફમાં આપણે આંગળીના ટેરવાથી બધું મેળવી લઈએ છીએ અને નકરાત્મકતા પણ

સોશિયલ મીડિયામાં આપણે સારુ કંઈ શેર નથી કરતા બસ અફવાઓ અને આંકડાઓ. આપણે અંદર ખાને ડરપોક બની ગયા છીએ કે સમાચાર ફેલાવવાનું એક સાધન માત્ર.

એમ પણ બને !

પારૂલ અમિત

આપણે અંગત સ્વજનના સંપર્ક વિહોણા એકલા રહી ગયા છીએ.છેલ્લા એક વર્ષમાં કોરોના, વેક્સિન, અને લોકડાયઉન આ સિવાય ચોથું કશુંજ વિચારી શક્યા નથી આપણે.

શું આપણે પાંગળા બની ગયા છીએ.

ઘણાં સારાં કાર્યો થયા છે એને વાગોળીએ અને સાચા સમાચાર પર ધ્યાન આપીએ.

આપણા મગજને છેલ્લા એક વર્ષથી કોરોના સિવાય કંઈ પીરસાયુ જ નથી.

એકલા રહેવું કોને ગમે? વિચારોને સેનેટાઈઝ કરીએ અને સકારાત્મકતા સાથે કોરોનટાઈન થઈએ.

લોનલીનેસ અંગ્રેજીમાં કેટલું સરસ લાગે જીવવાની વાત આવે ત્યારે વાસ્તવિકતા કંઈક જુદી હોય છે...

શું આપણો માનવીયતા સાથેનો સંપર્ક દિવસે ઓછો થઈ રહ્યો છે?

જયારે એકલતા ઘેરી વળે ત્યારે મન સતત કોઈકનો સાથ ઝંખે છે.ક્યાંક બહાર આંટો મારવાનું મન થાય પણ માણસો વ્યસ્ત હોય છે મોબાઈલમા પેલા મેસેજ ફોરવર્ડ કરવામાં. ચાલો ઓનલાઈન મિત્રો સાથે મળીએ અને ઉજવણી કરીએ, જિંદગીની કઈ પળ છેલ્લી હશે કોને ખબર.

આવી રજા શું કામની જે બંધ ઓરડામાં આપણા એકલાની હોય, ચાલો ઊઠો અને સ્વસ્થ જ છો.

કલ્પના કરવી જ નથી કે ક્યારેય કે એવી પરિસ્થિતિ આવે જેમાં વિશાળ હાઉસ છે એના ડ્રોઈંગ રૂમમાં છે રોજ ચા ના બે કપ ભરાય અને પીવા વાળા તમે એકલા હોવ અને એ પણ માત્ર ઉકાળા.

અરે વિચારો સામસામી ખુરશીઓ પડી હોય અને ચા માટે પડાપડી થતી હોય, મહેફિલ હોય દોસ્તોની અને પરિવારની સંગત હોય."

કોઈ ચા પીવાઆવવાની પહેલ કરે ના કરે ચાલો આપણે પહેલ કરીએ અને આ કોરોનાની એકલતા વધુ ઘેરી વળે એના પહેલાં સંવાદ કરી અને સાંભળી શકે એવા સંબધો વિકસાવીએ, ચા પીવા જઈએ એકબીજા ને ત્યાં, એ ચુસ્કી માં જિંદગી છે યારો.

આ દુનિયામાં દરેક વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈના આધાર પર અને ટેકા પર જ ટકે છે તેથી એકલતામાંથી બહાર નીકળવા માટે કોઈનો સાથ મળે તો હાથ લંબાવવામાં

વિલંબ કરવો જોઈએ નહીં.

ચાલો ફોન કરીએ મિત્રને અને કહીએ આદુ, સૂંઠ, તુલસી અને મિત્રતા ઘોળીને ચા બનાવું છું કેટલીવાર માં આવે છે?

અને હા બીજા બે ચાર ને લેતો આવજે.

એકાંત અને એકલતાને ટાળીએ.

જે લોકો તમને ચાહે છે તેમનાથી દુર થઈ જવાથી પરિસ્થિતિ વધુ ખરાબ થશે.માટે નજીક રહો.

જે લોકો દૂર છે એમની સાથે દિવસમાં ઓછામાં ઓછી એક વાર વાત કરો.ખબર છે મોબાઈલમાં પણ દિવસમાં બે વાર તો કસ્ટમર કેર વાળા ફોન કરતા હોય છે.

તો ચાલો ડુ કનેક્ટ વિથ ફેમિલી એન્ડ ફ્રેન્ડ્ઝ ફોર બ્યુટીફૂલ એન્ડ ઈન્ટરેસ્ટિંગ લાઈફ.

આજે વર્લ્ડ આર્થરાઈટીસ ડે : તંદુરસ્ત જીવનશૈલીથી આર્થરાઈટીસ પર જીત મેળવવી શક્ય છે

● આર્થરાઈટીસનો શાબ્દિક અર્થ છે એક એવી બીમારી જે સાંધાઓમાં દર્દનાક સૂજન(સોજો) અને અક્કડપણું(સ્ટીફનેસ) પેદા કરે છે. તેમાં ઓસ્ટિયો આર્થરાઈટીસ, રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ, સોરીયાટીક આર્થરાઈટીસ, ગાઉટ, એક્રીલોઝીંગ સ્પોન્ડીલાઈટીસ વગેરે પ્રકાર સામેલ છે. વિશ્વભરમાં રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની વ્યાપક્તા આશરે ૨% છે અને ભારતમાં તે આશરે ૦.૭૫% છે.

● રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ એ ઓટો-ઈમ્યુન (auto-immune) રોગ છે એટલે કે આપણાં શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ આપણાં શરીરના સ્વસ્થ કોષો ઉપર હુમલો કરી દે છે. તેને સરળ ભાષામાં 'રક્ષક એ જ ભક્ષક બને' એમ સમજાવી શકાય. સામાન્ય સંજોગોમાં રોગપ્રતિકારક સિસ્ટમ શરીરના પોતાના સ્વસ્થ કોષો અને શત્રુ કોષો વચ્ચે ભેદ પારખવામાં સક્ષમ હોય છે પરંતુ ક્યારેક આપણાં શરીરનું બીમારી સામે રક્ષણ કરતાં શ્વેતકણો અને અન્ય કણો શરીરના સ્વસ્થ કોષો પર હુમલો કરીને નુક્શાન પહોંચાડે છે જેના કારણે સાંધામાં સોજો (swelling) આવે છે. આ પ્રક્રિયા આગળ વધતાં સાંધામાં રહેલ પ્રવાહી તેમજ સાંધાની આજુબાજુ રહેલ કાર્ટિલેજ(ગાદી)ને નુકશાન થવા પામે છે તેમજ જો આ પ્રક્રિયા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તો સાંધામાં કાયમી ખામી પણ આવી શકે છે.

● "કોરોના સંક્રમિત દર્દીઓમાં લાંબા સમય સુધી સ્નાયુ અને સાંધાના દુઃખાવાની સમસ્યાઓ જોવા મળી રહી છે. આ ઉપરાંત ચિકનગુનિયા પણ સંધિવા માટે કારણરૂપ સાબિત થયેલ છે. આ પ્રકારને 'પોસ્ટ-વાઈરલ આર્થરાઈટીસ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

● અન્ય કારણો જોઈએ તો જનીનિક બંધારણ તથા માનસિક પરિબળો પણ સંધિવા, માટે જવાબદાર છે. સતત નકારાત્મક લાગણી પણ સંધિવાના વકરવામાં મોટો ફાળો. આપે છે.

● શરીર પર રોગના લક્ષણો વર્તાય એ પહેલાં રોગની શરૂઆત અતિ સૂક્ષ્મ સ્તરે અર્થાત. વ્યક્તિના માનસિક સ્તરે શરૂ થઈ ચૂકી હોય છે જેને તબીબી ભાષામાં સાઈકોસોમેટિક રોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જે દુઃખ કે અન્ય નકારાત્મક લાગણીઓ આંસુઓ દ્વારા શરીરની બહાર નીકળી શકતી નથી તે દબાય (supress) છે અને દુઃખાવા સ્વરૂપે શારીરિક સ્તરે પ્રગટ થાય છે.

ડો. લતાબા ડી. પરમાર

પ્રસંગસર

● હોમિયોપેથી એક સંપૂર્ણ સારવાર પદ્ધતિ છે જેમાં દર્દીના શારીરિક ઉપરાંત માનસિક બંધારણનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરીને સારવાર આપવામાં આવે છે.

● ક્લાસિકલ હોમિયોપેથીક સારવાર પદ્ધતિથી ઘણાં દર્દીઓ કે જે સંધિવા અથવા અન્ય ઓટો-ઈમ્યુન (auto-immune) રોગો જેવાં કે, સોરીયાસીસ, લુપસ, અસ્થમા વગેરેથી પીડાતા હોય તેઓ સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ થયા હોવાના ઉદાહરણ છે.

● હોમિયોપેથીક દવાની મદદથી અસંતુલિત રોગપ્રતિકારક શક્તિને સંતુલિત કરીને રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ જેવાં અસાધ્ય અને જટિલ ગણાતાં રોગોને નિવારી શકાય છે. હોમિયોપેથીક ચિકિત્સામાં ફક્ત રોગોના લક્ષણોનો ઈલાજ કરવામાં આવતો નથી પરંતુ રોગ/બીમારી માટે જવાબદાર મૂળભૂત પરિબળો કે જે ફદરેક વ્યક્તિમાં અલગ-અલગ હોય છે તેને ધ્યાનમાંરાખી દર્દીની સારવાર કરવામાં આવે છે.

વધુ માહિતી માટે મો.નં : ૯૯૭૪૮-૯૭૬૨૬ પર સંપર્ક કરી આવકાર્ય છે.