સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સામાજિક સંબંધોની દુર્ગંધથી ઊભી ગયો છું,
અંધકારના કાદવ-કીચડમાં ખૂંપી ગયો છું,
ડૂબી ગયો સૂરજ પણ મધ્યાહનની ક્ષિતિજે -
શબ્દોની ઠોકરો ખાઈ કલ્પનામાં ભમી રહ્યો છું.

હાઈકુ

પસ્તાવો નથી
જોવા કે ન જોવાનું
જોઈ લીધું છે...

લપડી આંખે
ખાઈ ગઈ ગરોળઈ
આભાની આશા

ચિંતન

લભ્યા ધરિત્ર તવ વિક્રમેણ, જયાંપાશ્વ વીર્યાસ્રબલૈર્વિપક્ષ: ।
અત: પ્રકર્ષાય વિધિવિધેય, પ્રકર્ષતન્ત્રા હિ રણે જયશ્રી: ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક જ્ઞાનસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

તમારે સામર્થ્યથી, પરાક્રમથી પૃથ્વીને જીતવાની છે. શત્રુપક્ષ સામર્થ્યમાં અને શસ્ત્રશાસ્ત્રમાં તમારાથી વધુ બળવાન છે. તમારે વધુ સામર્ત્થશીલ બનવું પડશે, કારણ કે જે વધુ સાધનસંપન્ન અને વધુ શક્તિસંપન્ન હોય તેને જ યુદ્ધમાં વિજયશ્રી વરે છે.

સદ્‌વિચાર હોવા એ પૂરતું નથી, એના રક્ષણનું સામર્ત્ય પણ હોવું જોઈએ.

ભારત યુદ્ધખોર નથી તેમજ યુદ્ધભીરું પણ નથી, યુદ્ધ જો અનિવાર્ય જ હોય તો લડી નાખવું જોઈએ એવો કૃષ્ણનો સ્પષ્ટ મત છે અને એથી જ કૃષ્ણ કોઈ પણ કાળે તેટલા જ પ્રસ્તુત છે. મૂલ્યો ના ભોગે જીવવા કરતાં જીવનના ભોગે મૂલ્ય સાચવવાં અને જીવંત મૃત્યુને વધાવી લેવું એ વધુ પ્રશસ્ય અને શોભાસ્પદ છે.

સુવિચાર

- બહુત સી ઉલઝનોં કા જવાબ યહીં હૈ,
  મૈં અપની જગહ સહી હું, વો અપની જગહ સહી હૈ....!! - **પ્રતાપસિંહ**
- સૂપડા અને ચારણીમાં જેટલો ફરક છે એટલો ફરક છે સજ્જન અને દુર્જન વચ્ચે - **અખંડ આનંદ**
- સંપત્તિને આજના વર્ગે જેમ ખાનદાની સાથે જોડી દીધી છે તેમ બુદ્ધિને શાણપણ સાથે જોડી દીધી છે, બંને અનુમાનો ગલત છે, ખાનદાની સુસંસ્કારો સાથે બંધાયેલી છે,
  તો શાણપણ હૃદયની નિર્મળતા સાથે બંધાયેલું છે - **મુનિ શ્રી જીનપ્રેમવિજયજી**
- 'જન્મસિદ્ધ અધિકાર'ની વિચારણા મોડી કરશો તો ચાલશે પણ 'જન્મસિદ્ધ કર્તવ્ય' ની વિચારણા તો આજથી જ કરવી પડશે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- બહારના ટેકાઓથી ઊભા રહેલા મકાનમાં રહેવામાં જેમ સો ટકાનું જોખમ છે તેમ બહારના પદાર્થોના આધારે જ મનની પ્રસન્નતા ટકાવી રાખવામાં વ્યસ્ત રહેવામાં એટલું જ જોખમ છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- મનની વિચાર દષ્ટિને પણ મોતિયો આવે ખરો - **મોરારિ બાપુ**
- આજનું ઔષધ : કાકડી ખાઈને તરત છાશ પીવાથી ઠંડીથી ચડતો તાવ ઉતરે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

'ત્રિકાળ' નામના સામયિકને દિવાળી-અંક માટે એક વાર્તા આપવાનું મરાઠી લેખક જોશીએ વચન આપ્યું હતું. દિવાળી અંક બહાર પડવાને આઠ જ દિવસ બાકી હતા ત્યારે 'ત્રિકાળ' નાં તંત્રી કરંદીકરે એક માણસને જોશીજીને ઘરે વાર્તાની ઉઘરાણી કરવા મોકલશો. કમનસીબે એ જ દિવસે જોશી સાહેબનો એકનો એક પુત્ર મૃત્યુ પામ્યો હતો. અને હજી તેઓ સ્મશાનેથી પાછા આવ્યા હતા અને પેલો માણસ વાર્તાની ઉઘરાણી કરવા લાગ્યો. જોશીજી પાસે એક વાર્તા સિલકમાં નહતી. તેમણે જબરદસ્ત ગડમથલ ચાલી. પોતે વાર્તા આપવાનું વચન આપ્યાનું યાદ આવ્યું. અને કરંદીકરે છેલ્લી ઘડી સુધી મારી વાર્તાની રાહ જોઈ છે. હજી હું વાર્તા મોકલી શક્યો નથી એ દોષ મારો છે. મારાએ દોષનો ભોગ કરંદીકર શું કામ બને છે?' જોશીએ પેલા માણસને કહ્યું, 'આજે સાંજે સાત વાગે આવજો, ત્યાં સુધીમાં વાર્તા લખાઈ જશે.' ત્યાર પછી જોશીજી વાર્તા લખવા બેસી ગયા. અને 'વિકાસ' નામની એક સરસ વાર્તા લખાઈ. જે 'ત્રિકાળ' માં દિવાળી અંકમાં છપાઈને સારી વાહવાહી પણ થઈ. પાછળથી કરંદીકરને જોશીજીએ કેવા સંજોગોમાં વાર્તા તૈયાર કરી આપી હતી તેની ખબર પડી. ત્યારે માફી માંગવા તેઓ જોશીજીને ઘરે ગયા. અને કહ્યું, 'આપના પુત્રના મૃત્યુની મને જાણ નહોતી. આમ છતાં મેં વાર્તાની ઉઘરાણી કરી એ બહુ જ અઘટિત લેખાય, મને માફી આપશો.' જોશી સાહેબે કહ્યું, 'અરે તંત્રી સાહેબ, એમાં માફી શાની ? છેવટ સુધી મેં વાર્તા ન લખે એ ભૂલ મારી હતી, માફી તો મારે આપની માંગવી જોઈએ.'

બાંગ્લાદેશમાં દુર્ગા પૂજાનાં પંડાલ પર હિંસક હુમલા

તંત્રીસ્થાનેથી...

'આમાર સોનાર બાંગ્લા' જેવી પ્રાદેશિક ગરિમા પશ્ચિમ બંગાળ અને પૂર્વ બંગાલ નામે લોર્ડ કર્ઝને વિભાજિત કરેલા બેઉ પ્રદેશોમાં આટલા વર્ષો પછી પણ અકબંધ રહી છે. ૧૯૦૫માં બંગાળના બે ટુકડા કરવા પાછળ અંગ્રેજનો મલિન ઈરાદો હતો પણ એ જુદાં થયેલાં ધડ-માથું પછી ક્યારેય ભેગાં ન થઈ શક્યાં એ પ્રજા અને પ્રદેશની કરુણાંતિકા જ માનવી રહી. ઈંદિરા ગાંધી અને ફીલ્ડ માર્શલ સામ માણેકશાની કુનેહથી 'પૂર્વ પાકિસ્તાન' બની ગયેલું બંગાળ એની સાંસ્કૃતિક ઓળખ મુજબનું 'બાંગ્લા દેશ' નામ તો ધારણ કરી શક્યું પણ એના મુક્તિદાતા શેખ મુજીબ-ઉર-રહેમાનની કટ્ટરવાદીઓએ હત્યા કરીને એને 'ઈસ્લામિક રાષ્ટ્ર' જ બનાવી દીધું ત્યારે એમને જંપ વળ્યો. જનરલ ઝિયા ઉર રહેમાન અને શેક મુજીબ-ઉર-રહેમાનના પરિવારની જ એ જાગીર બની ગયું. વારાફરતી ખાલિદા ઝિયા અને શેખ હશીના વાઝેદના હાથમાં એની બાગડોર આવતી રહી. ભૂખમરાથી પીડાતા લાખો બાંગ્લાદેશીઓએ ગેરકાયદેસર ઘુસણખોરી કરને ભારતનાં અનેક રાજયોમાં વસવાટ કર્યો છે. સવિશેષ આસામ અને પશ્ચિમ બંગાળમાં એ નોંધપાત્ર વોટબેંક બની ગયેલ છે. સાંસ્કૃતિક સંદર્ભે બાંગ્લાદેશ પશ્ચિમ પાકિસ્તાન જેવું ખુન્નસ ધરાવતું દુશ્મન રાષ્ટ્ર ક્યારેય ન બની શકે બલકે એને ડગલેને પગલે ભારતની મદદ અને રહેમ નજર મળતી રહી છે એનો ઈતિહાસ સાક્ષી છે. પરંતુ વિસ્તારવાદી ચીને નેપાળ જેવા એક સમયના હિંદુ રાષ્ટ્રને ભારત વિરોધી કરી દીધું હોય ત્યાં આ ગરીબડા ઈસ્લામિક રાષ્ટ્રનો શો હિસાબ ? વળી ધાર્મિક કટ્ટરતાની પરાકાષ્ઠા જેવી તસલીમા નસરીનની દુર્દશા પણ દુનિયાએ જોઈ છે. તસલીમાને ભારતે આશ્રય આપ્યો છે. દુર્ગાપૂજા એ બાંગ્લા સંસ્કૃતિની ઓળખ બની ગયેલું પર્વ છે. એટલે ઈસ્લામિક રાષ્ટ્ર હોવા છતાં રાજધાની ઢાકામાં આવેલ શક્તિપીઠ ઢાકેશ્વરી દેવીના મંદિરે ઊજવાતા દુર્ગાપૂજાના મહોત્સવમાં ખુદ બાંગ્લાદેશના રાષ્ટ્રપતિ અને વડાપ્રધાન સહિત ભારતીય દૂતાવાસના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ હાજરી આપતા રહ્યા છે. આ વર્ષે દુર્ગાષ્ટમીના દિવસે જ કોઈએ કુરાનના અપમાનની અફવા ઉડાવી, જેના પરિણામે કટ્ટરપંથીઓએ કોમિલ્લા, ચાંદપુર સહિતના અનેક સ્થળે દુર્ગાપૂજાનાં પંડાલો પર હુમલા કરી મૂર્તિઓની તોડફોડ કરી હતી. ઝપાઝપીમાં કેટલા માણસો માર્યા પણ ગયા છે. હિંદુ સમાજે ૨૦૨૧ની દુર્ગાપૂજા લાંબા સમય સુધી યાદ રહેશે એમ જણાવી રાષ્ટ્રનેતા શેખ હસીનાને વિનંતી કરી હતી કે જો મુસલમાનો ના ઈચ્છતા હોયતો અમે દુર્ગા પૂજા ઉત્સવ નહીં કરીએ પણ મહેરબાની કરીને એમને શાંતિપૂર્વક જીવવા દો. અમારે બાંગ્લાદેશમાં રહેવાનું છે. કુરાનના અપમાન સાથે દુર્ગાપૂજાને કશી લેવા દેવા નથી. શેખ હરીનાએ તાત્કાલિક પગલાં ભરી બાંગ્લાદેશ ગાર્ડના જવાનો મોકલી રમખાણો કાબૂમાં લેવા પ્રયાસ કર્યો છે જેની ભારત સરકારે પણ નોંધ લીધી છે. ભારત સરકારે બાંગ્લાદેશની સરકારને વિનંતી કરી છે કે હિંદુ પ્રજાને દુર્ગાપૂજાની ઉજવણી શાંતિપૂર્વક કરવા દેવામાં આવે. જો કે કટ્ટરવાદી મુસ્લિમો આ પહેલાં પણ બાંગ્લાદેશમાં રહેતા હિંદુઓ પર જુલમ કરતા જ રહ્યા છે. ૧૩ ઓકટોબરની ઘટના બાંગ્લાદેશી હિંદુઓ માટે લાલબત્તી સમાન છે. કોઈએ અફવા ઉડાડી એમાં દુર્ગા પૂજાનાં પંડાલો પર હુમલા શરૂ થઈ ગયા અને મૂર્તિઓની તોડફોડ કરી લઘુમતી હિંદુ પ્રજાને એની હેસિયત બતાવી દેવામાં આવી. એ જ બાંગ્લાદેશ છે જેને પાકિસ્તાનના ત્રાસમાંથી મુક્ત કરાવવા ભારતે હજારો સૈનિકોને જીવના જોખમે મોકલી આપ્યા હતા અને લાખો શરણાર્થીઓ પાછળ અબજો રુપિયા ખર્ચ કર્યો હતો. પાકિસ્તાનમાં હિંદુ લઘુમતીની જે દુર્દશા છે તેવી જ બાંગ્લાદેશના હિંદુઓની પણ છે તેનો આ પ્રસંગ જીવતોજાગતો પુરાવો છે.

ગુજરાતમાંથી કોરોના જતો રહ્યો

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર

આજે રજાનો દિવસ દશેરાનો દિવસ નવરાત્રિમાં નવે નવ દિવસ શેરી ગરબા ખૂબ વ્યવસ્થિત રીતે થયા બધાએ મન મુકીને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે માતાજીની આરતી ઉતારીને પ્રાર્થના કરી કે, હે માં હવે કોરોના જેવા દિવસો ફરી કયારે ના આવે એવી પ્રાર્થના આજે ચારેય મિત્રો ડાહ્યાલાલ અને ગાંડાલાલ, વિપુલ અને નિલેશ બધા જ ખુબ મુડમાં હતા. નવ દિવસનું લેખા-જોખું કાઢતા હતા. સરકારશ્રી એ જે ગાઈડલાઈન બહાર પાડી હતી એ પ્રમાણે માસ્ક પહેરીને નવરાત્રી ઉજવી. હા. કયાંક કયાંક એવી એવી જગ્યાઓ હતી એટલે કે એવા પણ સેકટર હતા જયાં સરકારની ગાઈડલાઈન જળવાતી નહોતી, લોકો માસ્ક પહેર્યા વગર ગરબે રમતા જોવા મળ્યા. હવે આગળના દસેક દિવસમાં જો કોરોના કેસ ના નોંધાય તો આપણે ખરેખર કોરોના ને રસીકરણ વડે પૂરો કરી દીધો છે.

ભગવાનને માતાજીને પ્રાર્થના કરીએ એવું થાય કે કોઈને પણ કોરોના ના થાય. જો દસ દિવસમાં કોરોના નહીં થાય તો ખરેખર કોરોના ઉપર આપણે જીત મેળવી શકીશું. પણ મેલેરિયા ચિકનગુનિયા અને ડેન્ગ્યુ ઉપર આપણે જીત મેળવી શક્યા નથી. વરસાદના લીધે હવામાન ભેજવાળું રહ્યું અને ભેજવાળું વાતાવરણમાં ડેન્ગ્યુ, ચિકનગુનિયા અને મેલેરિયાના મચ્છર આપણને જોવા મળ્યા જેના લીધે ઘણાં બધાં માણસોને મેલેરિયા, ચિકનગુનિયા અને ડેન્ગ્યુ થયા. મેલેરિયા અને ડેન્ગ્યુ સામાન્ય લેબોરેટરીમાં આપણે સારી નિદાન કરી શક્યા પણ ચિકનગુનિયા સામાન્ય લેબોરેટરીમાં નેગેટીવ આવતા હતા. જો ચિકનગુનિયા PCRથી કરવામાં આવ્યા તો આ નિદાન સારી રીતે થઈ શક્યું હોત. PCR પદ્ધતિ નવી છે. જેમાં ચિકનગુનિયાના વાયરસ હોય તો આપણને જોવા મળે છે. એટલે કે PCR પદ્ધતિથી જો લોહીનો ટેસ્ટ કરવામાં આવે તો તેમાં ચિકનગુનિયાના જો વાયરસ હોય તો તે શોધી શકાય છે. જો સામાન્ય લેબોરેટરીમાં જે ટેસ્ટ થાય છે, તેમાં ચિકનગુનિયા એન્ટીજન અને એન્ટી બોડી શોધવાનાં હોય છે. પણ સૉરી રેપિડ ચિકનગુનિયામાં IgG & IgM અને Elisa IgG, IgM જે મળી શકતા નથી એનાં લીધે ચીકનગુનિયા હોય તો પણ તેના રિપોર્ટ નેગેટીવ આવે છે અને એટલા માટે PCR થોડો ખર્ચાળ છે. એટલે કે મોંઘા છે, પણ એમાં નિદાન સચોટ થાય છે. હવે વાત કરીએ કોરોનાની. કોરોનામાં પણ RT PCR વધારે સચોટ રિપોર્ટ કરી શકે છે. જયારે કોરોના એન્ટીજન ૪૦% કેસમાં પોઝીટીવ આવે છે. RT PCR કોરોનાની સેન્સીટીવીટી ૭૦% છે. એટલે જો કોરોના ચિન્હો વધારે પ્રમાણમાં લાગતા હોય અને રિપોર્ટ નેગેટીવ આવે તો ફરી RT PCR કોરોનાનું કરાવવું જોઈએ. એટલા જ માટે અમેરિકા જતાં લોકોમાં નેગેટીવ રિપોર્ટ લઈને જતા મુસાફરોમાં વચ્ચે બીજા કોઈ દેશમાં ફરીથી કોરોના રિપોર્ટ RT PCR ફરી કરવામાં આવે છે. એ વાત ભૂલ ભરેલી છે કે ભારતમાં રિપોર્ટ બીજા દેશવાળા ચલાવતા નથી આપણી લેબોરેટરી સારું જ કામ કરે છે. બે વાર અથવા તો ત્રણ વાર રિપોર્ટ કરી ને કોરોના નથી એવું આપણે સાબિત કરી શકીએ.

આજે વિશ્વમાં વર્લ્ડ સ્પાઈન ડે ઉજવાશે

પ્રસંગસર
સૌમિલ માંડલિયા

સામાન્ય રીતે સ્પાઈન સર્જરી વિશે ઘણી શંકા અને ખોટી વાતો હોય છે, મુખ્યત્વે કારણ કે તે ચેતાઓ સાથે કામ કરે છે. સ્પાઈન સર્જરી ને લગતી ઘણી ગેરસમજ અને માન્યતાઓ છે જે ઘણીવાર દર્દીના મનમાં શંકા પેદા કરે છે. આમાંની મોટા ભાગની માન્યતાઓમાં વૈજ્ઞાનિક આધાર નથી, અને આધુનિક તકનીકો સાથે સ્પાઈન સર્જરીમાં તકલીફોની સંભાવના ખુબજ દુર્લભ છે.

૧. સ્પાઇન સર્જરી હંમેશાં પેરાલિસિસ (લકવો) તરફ દોરી જાય છે.

મણકાના ઓપેરશન માટે ની આ એક સામાન્ય માન્યતા છે, પરંતુ તે સાચું નથી. આધુનિક તકનીકો જેવી કે (માઈક્રોસ્કોપ અને નેવીગેશન) સાથે પેરાલિસિસ ની શક્યતા ૧ ટકાથી પણ ઓછી છે. કેટલાક જોખમો હજી પણ છે પરંતુ દરેક પસાર થતા દિવસ સાથે તથા સર્જરીની તકનીકોમાં પ્રગતિની સાથે સાથે સ્પાઈન સર્જરી વધુ ને વધુ સુરક્ષિત થઈ રહી છે. અમારા કેન્દ્રમાં અમે દર વર્ષે આશરે ૩૦૦ થી વધારે સર્જરી કરીએ છીએ પરંતુ સર્જરી પછી સંપૂર્ણ લકવાની શક્યતા લગભગ નહિવત છે.

૨. સ્પાઇન સર્જરી ફક્ત છેલ્લા વિકલ્પ તરીકે થવી જોઈએ.

મણકાને લગતી બીમારીમાં કોઈ ચોક્કસ સમય તથા સંજોગોમાં ઓપેરશનની સલાહ આપવામાં આવે છે. જેમકે, જયારે સર્જરી ના કરવાથી નજીકના ભવિષ્યમાં પેરાલીસીસ (લકવો અથવા હાથ-પગમાં નબળાઈ) થવાની સંભાવના હોય ત્યારે તેના પ્રથમ ઉપચાર તરીકે ઓપેરશનની સલાહ આપવામાં આવે છે. જો દર્દીને ફક્ત ગરદન અથવા કમર નો દુખાવો હોય તથા ચેતાઓને નુકસાનના ચિન્હો ના હોય ત્યારે ઓપરેશન માટે રાહ જોવી હિતાવહ છે. આવા કિસ્સાઓમાં અમે હંમેશા ફીઝિઓથેરાપી, કસરત અને દવાઓના રૂપમાં બિન-સર્જીકલ વીકલ્પોની ભલામણ કરીએ છીએ. રૂઢિચુસ્ત સારવારના આશરે ૨ મહિના પછી પણ જો દર્દીની પરિસ્થિતિમાં સુધારો ના થાય, તો જ ઓપેરશનની સલાહ આપવામાં આવે છે. સર્જરીનો મુખ્ય હેતુ દર્દીની પીડા ઘટાડવી, રોજિંદી ક્રિયાઓમાં પાછા લાવવા તથા કરોડરજ્જુની સમસ્યાઓની સુધારણા છે. મહત્વની વસ્તુ એ છે કે દર્દીની સમસ્યાનું ચોક્કસ નિદાન થવું. યોગ્ય નિદાન સર્જરીની સફળતાનો દર વધારે છે.

૩. ભવિષ્યમાં બીજી સર્જરીની જરૂર પડી શકે તેની સંભાવના ઘણી વધારે છે.

આ વાક્ય સંપૂર્ણપણે ખોટું નથી, પરંતુ ૯૦ ટકાથી વધુ કીસ્સાઓમાં યોગ્ય સમયે તથા યોગ્ય રીતે કરવામાં આવતી એક જ સ્પાઈન સર્જરી યોગ્ય છે. મોટા ભાગના દર્દીઓમાં બીજી સર્જરીની શક્યતા નહિવત છે. દર્દી તરફથી સર્જરી સફળ બનાવવા માટે ચોક્કસ સૂચનાઓ નું પાલન કરવું ખુબજ મહત્વપૂર્ણ છે. જેમકે, ધુમ્રપાન છોડી દેવું, શરીરનું વજન ઘટાડવું અને સર્જરી પછીની નિયમિત કસરત જેવી સૂચનાઓ શામેલ છે. જો આ સૂચનાઓનું પાલન ના કરવામાં આવે તો કેટલાક સંજોગો માં બીજી સર્જરીની જરૂર પડી શકે છે.

૪. સ્પાઇન સર્જરી પછી લાંબા સમય સુધી પથારીવશ રેહવું જરૂરી છે.

સામાન્ય રીતે અમારા કેન્દ્રમાં અમે દર્દીને આરામની સલાહ આપતા નથી અને મોટાભાગના દર્દીઓને બીજાજ દિવસે ચાલવાનું શરુ કરી દેવામાં આવે છે. આ સમયગાળા દરમ્યાન દર્દીને ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તથા પેઈન સ્પેશિયાલિસ્ટ ની ટીમ દ્વારા સહાયતા કરવામાં આવે છે. નવી તકનીકો જેમ કે 'કી હોલ સર્જરી' અને મિનિમલી ઈન્વેસિવ સર્જરી જ્યાં સમગ્ર સર્જરી નાના ચીરા દ્વારા કરવામાં આવે છે તેમાં દર્દી સર્જરી પછી તરતજ ચાલી શકે છે તથા કેટલાક કિસ્સાઓમાં સર્જરીના દિવસેજ દર્દીને ઘરે મોકલી શકાય છે). આવું થવું શક્ય છે કારણકે ઓપેરશન નો કાપ નાનો છે અને સર્જરી દરધમયાન ઓછા / નહિવત સ્નાયુઓ કાપવામાં આવે છે. અમે મોટા ભાગે દર્દીને આરામ કરવાની સલાહ આપતા નથી, તેનાથી વિપરીત અમે અમારા વહેલા હલન ચલણ કરવાનું પસંદ કરીએ છીએ.

૫. સ્પાઇન સર્જરી ખુબ પીડાદાયક છે.

આ એક પૌરાણિક કથાને માફક છે જે જુના યુગમાં ખુબ જ સાચી હતી, કારણકે તે સમયે ઓપન સ્પાઈન સર્જરી કરવામાં આવતી હતી, સર્જરી ઘણા લાંબા સમય ચાલતી તથા ઘણા બધા સ્નાયુઓ કાપવાની જરૂર પડતી હતી. અગાઉ ની સમય સરખામણીમાં આજ ના યુગ માં સ્પાઈન સર્જરી પ્રમાણમાં ઘણી ઓછી પીડાદાયક છે. અમારા સેન્ટર પર એંડોસ્કોપિક ડિસેક્ટોમી જેવી તકનીકો ની સાથે અમે ૨ કલાક કરતા ઓછા સમયમાં ૧ ષ્દ્વ થી પણ નાના કાપ થી સર્જરી કરીએ છીએ. આપણે પીડારહિત સર્જરી તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ. એન્ડોસ્કોપીક સર્જરી માટે દર્દીને સંપૂર્ણ બેભાન કરવાની પણ જરૂર પડતી નથી. દર્દી સર્જરી દરમિયાન જાગૃત હોય છે અને ડોક્ટર સાથે વાત પણ કરે છે. મિનિમલી ઈન્વેસિવ તકનીક સાથે સ્પાઈન ફિકસેશન જેવી મોટી સર્જરી માં પણ ઓપરેશન પછી ખુબજ ઓછો દુખાવો થાય છે તથા દર્દીને હોસ્પિટલ માં ફક્ત ૨ જ દિવસના રોકાણની જરૂર પડે છે.

કી હોલ સર્જરીમાં ખુબ નાના કાપ ને લીધે નહિવત રક્તસ્રાવ થાય છે અને ઘા નું નિશાન પણ ખુબજ નાનું રહેછે. પીડા પણ એકંદરે ઘણી ઓછી થાય છે અને દુખાવા માટે ની દવાઓની જરૂર ખુબ ઓછી થઈ જાય છે.

૬. સ્પાઇન સર્જરીમાં જોખમ/ આડઅસરો /જટિલતાના દર ખુબ ઊંચા છે.

સ્પાઈન સર્જરીમાં જટિલતાનો દર એકંદરે ૩ ટકાથી ઓછો છે. અમારા કેન્દ્રમાં અમે 'ન્યુરો મોનીટરીંગ સિસ્ટમ' નો ઉપયોગ કરીએ છીએ જે સર્જરી દરમિયાન દરેક ચેતાઓ ની દેખરેખ રાખે છે અને કોઈપણ ભૂલ માટે કોઈ શક્યતા રહેતી નથી. આ તકનીકનો ઉપયોગ કરીને આપણે ચેતા સંબંધિત જોખમો ને ટાળી શકીએ છીએ અને ૧૦૦ ટકા સફળતા નો દર આપી શકીએ છીએ. સ્પાઈન સર્જરીની તકનીકો માં પ્રગતિ સાથે જોખમો ના દર ખુબ જ ઘટયા છે. અમારું માનવું છે કે જો તમારી પીડા એટલી ખરાબ છે કે જેનાથી દૈનિક જીવનની તમારી પ્રવધૃઓિ પર નકારાત્મક અસર થઈ રહી છે (ચાલવું, ઉભા રેહવું, બેસવામાં મુશ્કેલી થવી), તો જોખમ કે જટિલતાના ભયને કારણે સર્જરીથી દૂર ન થાઓ. સ્પાઈન સર્જરી સાથે સંકળાયેલ જોખમો કરતા સર્જરીની સફળતા તથા રોજિંદા જીવનમાં પાછા આવવાની સંભવનાઓ ઘણીજ વધારે છે. આ શક્યતાઓ દરેક દર્દીની વ્યક્તિગત પરીસ્તીથી પર આધારિત છે. એકંદરે, આજના સમયમાં સ્પાઈન સર્જરી સૌથી સફળ સર્જરીઓમાંથી એક છે.

૭. સ્પાઇન સર્જરી પછી ઘણા બધા શારીરિક બંધનો રહે છે.

આ પરીસ્તીથી દરેક સર્જરી પછી સામાન્ય નથી. મોટાભાગના દદીઓ, મોટી સર્જરી પછી પણ બીજાજ દિવસે ઊભા રહેવાનું તથા ચાલવાનું શરુ કરી શકે છે. ૧૦ માં દિવસથી હળવું વજન (૫ કિલો) ઉપાડવાની પરવાનગી આપવામાં આવે છે ડ્રાઈવિંગ ને ૨ અઠવાડિયા પછી પરવાનગી આપવામાં આવે છે. જમીન પર બેસવું અને જાતીય પ્રવધૃનિ ૩ અઠવાડિયા પછી મંજૂરી આપવામાં આવે છે અને ૧ મહિના પછી આગળ ઝૂકવા માટે પરવાનગી આપવામાં આવે છે. એંડોસ્કોપિક તકનીક દ્વારા કરવામાં આવેલ સર્જરી પછી કોઈ પ્રવૃત્તિમાં પ્રતિબંધ કે વિલંબ રહેતો નથી. કરોડરજ્જુના ફ્રેક્ચર માં આરામ નો સમયગાળો લાંબો થઈ શકેછે. પરંતુ આ પ્રકારના દદીઓ નું પ્રમાણ સામાન્ય રીતે ૫ ટકાથી ઓછું હોય છે.

કુછ યાદ ઈન્હેં ભી કર લો...

સંવેદનનું સ્ટેટસ
રમેશ ઠક્કર

'આઝાદીનો અમૃત મહોત્સવ ' ઉજવાઈ રહયો છે... પોણી સદીનો આ સમગ્ર કાલખંડ એ ભારતના ઈતિહાસનું સુવર્ણપૃષ્ઠ છે..સદીઓની ગુલામી પછી દેશ સ્વતંત્રતાનો અનુભવ કરી રહયો છે..આઝાદીનું આ અમૃતફળ એમ રાતોરાત નથી મળ્યું.એની પાછળ પ્રબળ પુરૂષાર્થ અને સતત સંઘર્ષની એક ગાથા છે..અનેક વીરો અને શહીદોનાં પરાક્રમો અને બલિદાનોનો રકતરંજિત ઈતિહાસ છે..આપણે જે મુકત હવાનો એહસાસ કરી રહયા છીએ એ માટે અનેક નામી અનામી દેશભકતોએ બંધિયાર કોટડીઓની બોઝિલ હવાની યાતનાઓ વેઠી છે..આઝાદી માટે એમના ઉપકારો અગણિત છે..જરા યાદ ઈન્હેં ભી કર લો..!

ગુલામીની જંજીરો તુટી અને આપણે ખુલ્લા આકાશ જેવી આઝાદીની મોકળાશ અનુભવી એ અદ્ભુત ઐતિહાસિક ક્ષણ હતી..કેવા હતા એ દિવસો ? 'ફ્રીડમ એટ મીડનાઈટ' ના લેખકો લેપિયર એન્ડ કોલિન્સ ના શબ્દોમાં..

'૧૪મી ઓગસ્ટની એ મધરાત..

૧૫મી ઓગસ્ટના આગમનની છડી પોકારતા ઘડિયાળના ટકોરાનો ટંકારવ પૂરો થયો.અને એક નવા યુગનો આરંભ આ દેશમાં થયો.સોણલે મઢેલા પર્વની શરૂઆત થઈ.આખા દેશમાં મુક્તિનો વાયરો ફૂંકાયો..સ્વાતંત્ર્યનો ઉન્માદક આનંદ છવાયો..દેશના કરોડો લોકો ગુલામીની દંડા બેડીઓમાંથી મુક્ત થયા.દેશના નેતાઓએ એક અનન્ય રાજકીય સિધ્ધિ હાંસલ કરી હતી.એક વિપ્લવમાં વિજય મેળવ્યો હતો.ગાંધી ચિંધ્યા રાહે અહિંસક ક્રાંતિ કરી હતી..અને એક સબળ બલિષ્ઠ હથિયારથી સત્યાગ્રહના બ્રહ્માસ્ત્રથી સાત સમંદર પર વિજય પતાકા લ્હેરાવતી સલ્તનતની ધૂંસરી તોડી નાખી હતી..'

પંદરમી ઓગસ્ટ ઓગણીસો સુડતાલીસની સવારનું એ પ્રભાત અનોખું હતું..પોણી સદી થવા છતાં પણ આજે એ ચમત્કારિક પળો આપણને ઉત્તેજિત કરી મૂકે છે..કેટકેટલા નામી અનામી દેશભકતો, નાગરિકો,આગેવાનો અને વીર શહીદોના અથાક પરિશ્રમ અને દેશભકિતના કારણે એ શક્ય બન્યું હતું..દેશ માટે પોતાનું વતન ઘર અને મિલકતો છોડી જાન ન્યોછાવર કરનારા એ લોકોને આપણે ક્યારેય યાદ કરીએ છીએ ખરા ? એમની સ્મૃતિમાં કોઈ દિવસ પરોપકારના ભાવો વ્યકત કરીએ છીએ ? આપણી પાસે એમની કથાઓ છે ઈતિહાસ છે ગીતો છે યાદો છે તસવીરો છે..કહેવાનું એટલું જ છે કે, કયારેક થોડોક સમય કાઢીને એમના ઉપકારોને યાદ કરવાનું પણ રાખો.. એવું કહેવાનું મન થાય છે.

આઝાદીની લડતમાં અને સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામમાં ઘણાં જાણીતાં નામો આપણી પાસે છે..મહાત્મા ગાંધીને માપદંડ ગણીએ તો એમની પહેલાં, એમના સમકાલીન અને એમની પછીના કેટલાય વીરલાઓને યાદ કરવા પડે..આવી સંખ્યા એક બે નહીં પણ હજારોની છે..આમ છતાં જયારે પણ મોકો મળે એમાંના અમુકને યાદ કરીએ તો પણ એક પરિતોષ આપણે અનુભવીશું..આવો યાદ કરીએ દેશના કેટલાક સપૂતોને જેમણે દેશ માટે પોતાનું સર્વસ્વ સમર્પિત કરી દીધુ હતું..

ઈ.સ.૧૮૫૭ના સંગ્રામને આપણે સીમાચિહ્ન ગણીએ તો એ લડતને પહેલા શહીદ મંગલ પાંડેને યાદ કરવો પડે..અંગ્રેજ લશ્કરમાં હોવા છતાં દિલમાં દેશપ્રેમથી છલકાતા આ યુવાને ૨૯ માર્ચ ૧૮૫૭ની સવારે પોતાની બંદૂકથી ભડાકો કરી આઝાદી માટેની અહાલેક પોકારી અને દેશ આખામાં અંગ્રેજી હકૂમત સામે જુવાળ ફાટી નિકળ્યો..૮ એપ્રિલ ૧૮૫૮ના રોજ એ હસતા મુખે ફાંસીએ ચઢી ગયો પણ ભારતની આઝાદી માટેનું બ્યૂગલ ફૂંકતો ગયો.. એના સાથીઓ રંગો બાપુજી ગુપ્તે,અજીમુલ્લા ખાન,વીર યોધ્ધા કુંવરસિંહ અને ઝાંસીની રાણી લક્ષ્મીબાઈ પણ ૧૮૫૭ના સંગ્રામના અદ્ભુત યોધ્ધાઓ હતા..

આઝાદીની આખી લડાઈથી આજના અમૃત મહોત્સવ સુધી જે જાદૂઈ શબ્દો દેશપ્રેમીઓને હંમેશાં આકર્ષી રહયા છે એ શબ્દો છે 'વંદે માતરમ્ '..એના જનક છે બંગાળી લેખક બંકિમચંદ્ર ચેટરજી..ઈ.સ.૧૮૭૫માં એમણે એમની 'આનંદમઠ' નામની નવલકથા માટે એક ગીત લખ્યું..વંદે માતરમ્...દેશની આઝાદી માટે ઝઝૂમતા એ કથાનાયકની ખુમારી જોતજોતામાં આખા દેશનો અવાજ બની ગઈ..એ જ સમયમાં થયેલા એક ક્રાંતિકારી વાસુદેવ બળવંત ફડકેના શબ્દો જુઓ 'હું મરી જઈશ પણ આ દુષ્ટ, પ્રજાભક્ષક,ચંડાલ અંગ્રેજોને મર્યા બાદ પણ હું શાંતિ લેવા નહીં દઉં..' આવા તો અનેક વીરલાઓએ આપણી આઝાદીની આ વેલને સીંચી છે.

પુનાની કોલેજમાં સાયન્સના ત્રીજા વરસમાં ભણતા મહાદેવ ગોવિંદ રાનડે અને એના મિત્ર ચાપેકર બંધુઓની રોમાંચક કથા એક ઉજ્જવળ પ્રકરણ છે..માત્ર ચોવીસ વરસ જીવેલા રાચીના આદિવાસી વીર બિરસા મૂંડા અને એના સાથીદારોનો અંગ્રેજો સામેનો લડાયક સંગ્રામ અદ્ભુત શૌર્યકથા છે..એવા 'ધરતી પુત્ર' બિરસા મૂંડાનો દ્રઢ નિર્ધાર હતો..' બ્રિટીશ રાણીનું રાજ ખતમ થાય..અમારૂં રાજય સ્થાપિત થાય..!'

બંગાળના ક્રાંતિકારી શહીદ ખુદીરામ બોઝ માત્ર ઓગણીસ વર્ષની ઉંમરે હાથમાં ભગવદ્ ગીતા રાખી હસતા મુખે ફાંસીએ લટકી ગયો હતો..એને ફાંસી આપનાર અંગ્રેજ મેજિસ્ટ્રેટે ખુદીરામની હિંમત જોઈ એને 'સિંહનું બચ્ચું' કહી નવાજયો હતો ! ખુદીરામની રાખ લોકોએ ચાંદીના ડબ્બામાં ભરી સાચવી રાખેલી..ભારતમાતાના આવા સપૂતો થકી આપણને આ મહામૂલી આઝાદી મળી છે..

આપણા કવિ ઉમાશંકર જોશી કહે છે કે દેશ તો આઝાદ થાતાં થઈ ગયો..પણ તેં શું કર્યું ? નાગરિક તરીકે આપણે ભલે બીજું કશું ના કરી શકીએ પણ આવા વીરલાઓને યાદ કરી એમના બલિદાનો કે આદર્શોને માટે ઉપકાર માનીએ તો પણ ઘણું કહેવાય..સુભાષચંદ્ર બોઝ કહેતા કે 'ગોરા માણસને મારા બૂટ પોલિશ કરતા જોવામાં મને સૌથી વધારે આનંદ આવે..' અને એમાંથી જ ઉભી થઈ આઝાદ હિંદ ફોજ..માત્ર પચ્ચીસ વરસનો તેજીલો યુવાન મદનલાલ ધિંગરા ભરી અદાલતમાં ભારત વિરૂધ્ધ હળાહળ ઝેર ઓકતા અંગ્રેજ જજ વિલિયમ કર્ઝન વાયલીને એની કોર્ટમાં જ ઠાર મારે છે..ફાંસીએ ચડતાં પહેલાં એણે આપેલું જુસ્સાદાર વક્તવ્ય સાંભળી આખી અદાલત હલબલી ઉઠી હતી..સરફરોશી કી તમન્ના ધરાવતા રામપ્રસાદ 'બિસ્મિલ' કે સ્વરાજ્ય મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે એવું ખુમારીથી કહેતા લોકમાન્ય તિલક આઝાદીના અણમોલ લડવૈયા હતા..

આઝાદીની આ ભવ્ય પરંપરામાં પુરૂષોની સાથે જ અનેક મહિલાઓ અને વીરાંગનાઓ પણ સામેલ હતી..નાત જાત ધર્મ કે પંથના ભેદભાવ ભૂલી અનેક શહીદોએ એમાં પોતાની કુરબાની આપી છે..'તંગ આકર હમ ભી ઉનકે ઝુલ્મ સે બેદાદ સે..ચલ દિયે સુયે અદમ ઝિંદાને ફૈઝાબાદ સે..' આવો શેર બોલી ફાંસીએ લટકી જનાર શહીદ અશફાક ઉલ્લાખાન કે જીનીવામાં રહી ક્રાંતિકારીઓ તૈયાર કરનાર પંડિત શ્યામજી કૃષ્ણ વર્મા..એમના સાથીઓ વીર સાવરકર એમના ભાઈ ગણેશ સાવરકર,લાલા હરદયાળ,વી.વી.એસ ઐય્યર..ઈક્વિલાબ ઝિંદાબાદ કહેતા ભગતસિંહ સુખદેવ અને રાજગુરુ..જે એકસાથે ફાંસીના માંચડે ચઢી ગયા હતા..આવા શહીદો થકી જ આજની મુકત સવારો આપણે માણીએ છીએ નિરાંતે ઉંઘી શકીએ છીએ..કયારેક પુસ્તકોનાં પાનાં ખોલીને કે કોઈ ફિલ્મ કે નાટકના નિરૂપણ થકી એમના જીવનને જાણી એમનો ઋણસ્વીકાર કરવો જોઈએ..

×પ્રત્યેકને મરણ તો આવવાનું જ છે,પણ આપણા દેશ માટે તમે જો વીર મૃત્યુ પસંદ કરશો તો તમને મોટો જન્મ મળશે..× આવું કહેતા રાસબિહારી બોઝ કે ઉચ્ચ સરકારી નોકરી છોડી ક્રાંતિકારી બનેલા મહર્ષિ અરવિંદ ઘોષ..પોતાના લેખન થકી આઝાદીની અહાલેક જગાડનારા એમ.એન.રોય..ગુજરાતી અને બાહોશ બેરિસ્ટર એવા સરદારસિંહ રાણા.. ત્યાગમૂર્તિ મહિલા હરનામ કૌર..રાજા મહેન્દ્ર પ્રતાપ..આવાં તો અનેક ગૌરવશાળી નામો છે. જેમના જીવનની એક એક પણ દેશ માને ખર્ચાઈ હતી. આપણી આઝાદી માટે એમણે બધું જ દેશના ચરણે સમર્પિત કરી દીધું હતું.

ઈ.સ.૧૭૫૭ની પ્લાસીની લડાઈ પછી મજબૂત બનેલી અંગ્રેજી હકૂમત બરાબર સો વરસ પછી એક પ્રચંડ પ્રતિકારનો સામનો કરી લગભગ હલી જાય છે..એ પછી સીધું તાજનું શાસન આવે છે પણ ભારતના વીર શહીદો અને થનગનતા સપૂતોને સંપૂર્ણ આઝાદીથી ઓછું કાંઈ ખપતું નથી..એમની લડત ચાલતી જ રહે છે..સ્વામી વિવેકાનંદ વિશ્વ કક્ષાએ ભારતનો ડંકો વગાડી એક ચેતનાનો અનુભવ કરાવે છે..ગોપાલકૃષ્ણ ગોખલે એક સુગ્રથિત ભારતવર્ષ માટેનો પિંડ ઘડે છે..

અને પછી આગમન થાય છે મહાત્મા ગાંધીનું..એમની હાકલ થકી આઝાદીના લડવૈયાઓની આખી ફોજ ઉભી થઈ જાય છે..સરદાર પટેલની પોલાદી શકિત, કનૈયાલાલ મુનશીની પરિકલ્પના, ઠક્કરબાપાની સેવાપરાયણતા,બાબાસાહેબ આંબેડકરની કાનૂની કાબેલિયત, લાલબાગ શાસ્ત્રીની સાદગી, જવાહરલાલ નેહરૂની આધુનિક વિચારધારા..મૌલાના આઝાદની કેળવણી..આવા અનેક દેશભકતો થકી આઝાદીની એક સવાર પ્રગટીને મનગમતો સુખનો એક સુરજ ઉગ્યો છે..દેશના આવા વિરલ વ્યક્તિત્વને યાદ કરી એમના જીવન ને પુરૂષાર્થને યાદ કરીએ એ જ આઝાદીના અમૃત મહોત્સવની સાચી ફલશ્રુતિ કહેવાય..

(rrthakkar2@gmail.com)