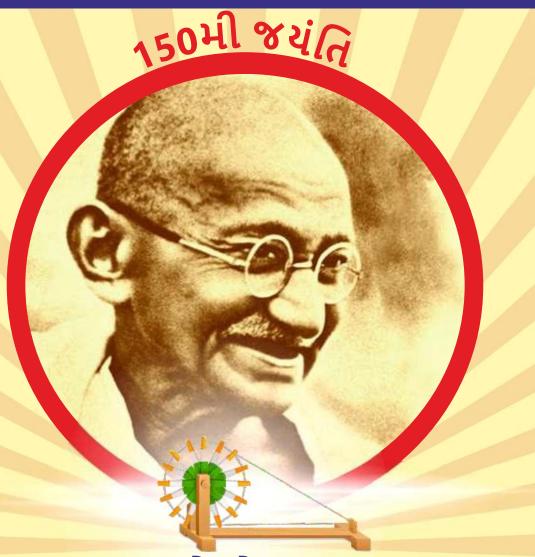
ઓક્ટોબર-૨૦૧૯ theheartmagazine1@gmail.com ા ७८७४४४૯૧४૯

【 🕻 વર્ષ-૧ • અંક-૬

તંત્રી - નેલ્સન પરમાર

મેનેજિંગ તંત્રી - શૈલેષ રાઠોડ

સહ તંત્રી - જિગીષા રાજ



2જી ઓક્ટોબર 2019

તર્ક કેવળ બુધ્દ્રિનો વિષય છે, હૃદયની સિધ્દ્રિ સુધી બુધ્દિ પહોંચી શકતી નથી, જેને બુધ્દિ માને પણ હૃદય ન માને તે વસ્તુ ત્યજ્ય છે. - ગાંધીજી

www.theheart.in



વર્ષ - ૧

અંક - ૬

તારીખ - ૧ ઓક્ટોબર -૨૦૧૯

તંત્રી - નેલ્સન પરમાર

લેખ, કવિતા, શુભેચ્છા, શિક્ષણને લગતી માહિતી, કાયદાકીય માહિતી કે અન્ય જરૂરી લેખ અને માહિતી અમને તારીખ ૨૦ સુધીમાં વર્ડ ફાઈલમાં આપના એક ફોટો અને મોબાઈલ નંબર સાથે ઈ-મેઈલથી મોકલી આપશો.

નોંધ- મેગેઝિનમાં છપાતા લખાણ અને જાહેરાત માટે તંત્રી કે મેગેઝિન જવાબદાર રહેશે નહીં.

જાહેરાત આપવા માટે સંપર્ક કરો : theheartmagazine1@gmail.com, 7874449149

કીઝાઈન : રાવજીભાઈ (રાજુ) એલ. ખ્રિસ્તી (યુણેલ) 9726369172

અનુક્રમણિકા

- 1 તંત્રી લેખ
- 2 'Adolescence Period' "કિશોરાવસ્થા" જાગૃતિ પટેલ
- 3 લગ્ન પહેલાં અને લગ્ન પછી...! નેલ્સન પરમાર
- 4 બાળકની માનસિક તંદુરસ્તી જહાન્વી પરમાર
- 5 સફેદ પાણી કે શ્વેતપ્રદર -ઇરીટેટીન્ગ સમસ્યા - ડો. મિતાલી સમોવા
- 6 Cleft lip & Cleft palate (ફાટેલાં હોઠ અને ફાટેલાં તાળવાની સમસ્યા) -ડૉ. રિધ્ધી મહેતા
- 7 મેનોપોઝના લક્ષણો તથા આડઅસર અને ઉપાય.. - ડો. સુરેશ સાવજ
- 8 **યુવાનોએ ક્લાસ-વન થવા શું કરવું ?** રમેશ સવાણી
- 9 અનેરો આનંદ -માથુર વસાવા
- 10 પુસ્તક પરિયય હિમાંશુ મેકવાન
- 11 વિશ્વ ઓઝોન દિવસ ૨૦૧૯ -અંકિત ગામીત
- 12 ૨૦૫૦ની સાલના અરસાનું મહિલા જગત રોયલ ખ્રિસ્તી
- 13 સાચે જ તું મને પ્રેમ કરે? શૈલેષ વાણીયા
- 14 હ્રદય-લાગણીઓનું ઉદ્દગમ સ્થાન -સુરેન્દ્ આસ્થાવાદી
- 15 હું અને ધનજીકાકા યોગેશ યદિગરા



तंत्री नेस्सन परमार



સહ તંત્રી જિગીષા રાજ



મેનેજિંગ તંત્રી શેલેષ રાઠોડ



સંપાદક હસમુખ ક્રિશ્ચિયન



પ્રકાશક સુધીર પરમાર



પ્રૂફ રીડર નિલમ રોય

અંધશ્રદ્ધા એટલે શ્રદ્ધાનો ઓવરડોઝ

(तंत्रीक्षेण)

- હસમુખ ક્રિશ્ચિયન.



શ્રદ્ધા અને અંધશ્રદ્ધા વચ્ચેની દીવાલ ખૂબ પાતળી હોવાથી ઘણીવાર આ બન્ને એકબીજામાં ભળી જતા હોય છે. ધર્મવિદ્યા મુજબ કોઇ વસ્તુના અસ્તિત્વને સાબિત કરવા માટે કુદરતે બક્ષેલી આંખ, નાક, કાન,જીભ અને હાથ જેવી ઇન્દ્રીઓ નિષ્ફળ નીવડે જેમકે તે વસ્તુ આંખથી જોઇ ન શકાય, કાનથી સાંભળી ન શકાય, નાકથી તેની વાસ લઇ ન શકાય, હાથથી તેને સ્પર્શી ન શકાય કે જીભથી તેને ચાખી ન શકાય છતાં માની લઇએ કે તે વસ્તુ છે તો તેને કહેવાય શ્રદ્ધા અને એટલે ઇશ્વરને અડકી શકાતું નથી, તેનો અવાજ સાંભળી શકાતો નથી, ચુંબન કરી શકાતું અને તેની વાસ પણ લઇ શકાતી નથી છતાં આપણે માનીએ છીએ કે ઇશ્વર આપણી આસપાસ છે તો આ થઇ શ્રદ્ધા. પણ શ્રદ્ધાનો આ નિયમ દરેક બાબતમાં લાગુ કરવાથી ક્યાંકને ક્યાંક અંધશ્રદ્ધાને પ્રોત્સાહન મળે છે જો કે આપણા દેશમાં ખ્રિસ્તત્વનું ભારતીયકરણ થયું છે એટલે શ્રદ્ધાના પાટે અંધશ્રદ્ધા પણ પુરપાટ ઝડપે દોડતી ડોકાય છે. બોર્ડની પરીક્ષા આપનાર વિદ્યાર્થીઓ પેન, પેન્સિલને આષિર્વાદીત કરાવી દે તો પાસ થઇ જાય, હેલમેટ ન પહેર્યું હોય ને પ્રાર્થના કરી લઇએ તો દંડથી બચી જવાય, વાહન ચાલું કરતાં પહેલા પ્રાર્થના કરવાથી અકસ્મત ન નડે પછે ભલે ૧૨૦ ની ઝડપે વાહન દોડે ઇત્યાદી સ્વરૂપે અનેક બાબતો શ્રદ્ધાનો લિબાસ ઓઢીને કરી રહી છે. શ્રદ્ધાને નામે ચરી ખાનારી આવી કેટલીક અંધશ્રદ્ધાને પારખવામાં ભલભલા શિક્ષિતો પણ થાપ ખાઇ જાય છે. થોડા સમય પહેલા એવું જાણવા મળેલું કે આસ્તિકો કરતા નાસ્તિકો વધુ બુદ્ધિશાળી હોય છે જો કે એ સાચું પણ છે કેમકે શ્રદ્ધા કે અંધશ્રદ્ધાનો છેદ ઉડાડવા માટે તર્કશક્તિની ખૂબ જરૂર પડે છે. મારો ઇરાદો અહીં કોઇની શ્રદ્ધાની કત્લેઆમ કરવાનો નથી પણ શ્રદ્ધાને નામે અંધશ્રદ્ધા ફેલાવવામાં આપણે પાછળ રહ્યાં નથી તે વાતને ઉજાગર કરવાનો છે.

૧૯૯૦ ના અરસામાં ઇસુ-મરિયમને નામે ૨૫ પોસ્ટકાર્ડ લખાવનારી ધાર્મિક ચળવળ ખૂબ ચાલેલી. આ અરસાનો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. એક દિવસ હું બપોરના પોણા બેની રિશેષમાં નિશાળેથી ઘરે જમવા આવ્યો. મારા મા અડધી વેરાની મજૂરી પતાવીને ઘરે સીધા ચૂલો સળગાવા બેઠેલા. મને પરત નિશાળે જવાની ઉતાવળ ને એમને મજૂરીએ જવાની. હું ચૂલા આગળ રોટલો થવાની રાહ જોતો હતો પણ ચૂલામાં મુકેલા લાકડાં ધૂમાડે ગોટાઇ રહ્યાં હતા. અચાનક મારા મા એ મને એક પોસ્ટકાર્ડ વાચવા આપ્યો જેમાં લખ્યું હતું કે " ઇસુને નામે ૨૫ પોસ્ટકાર્ડ લખવાથી દસ દિવસમાં ખૂબ ફાયદો થશે અને નહી લખો તો નુકશાન.'' પોસ્ટકાર્ડ વાચ્યાં બાદ તરત જ ચૂલામાં નાખ્યો ને પછી લાકડાં ભળભડાટ સળગવા લાગ્યા. <mark>મારા મા ની શ્રદ્ધાને જોરનો ઝટકો ન લાગે એ માટે મારે કહેવું પડેલું કે " તારો ચૂલો સળગાવવા પ્રભુ પોસ્ટકાર્ડ સ્વરૂપે</mark> <mark>પધાર્યા.'' પ્રસ્તુત પ્રસંગને ના સમજી શકનારા મને ખુશીથી નાસ્તિક કહી શકે કેમકે કશુ કર્યા વગર ઇસુને નામે માત્ર</mark> પોસ્ટકાર્ડ લખવાથી મને ફાયદા થશે તેવો બકવાસ આજથી ૨૯ વર્ષ પહેલા પણ હું સ્વિકારવા તૈયાર ન્હોતો. વ્યક્તિગત રીતે મારું દ્રઢ પણે માનવું છે કે કર્મ વગરની શ્રદ્ધા મોટે ભાગે અંધશ્રદ્ધામાં ખપતી હોય છે.ઇશ્વર આપણા પ્રયાસો,પરિશ્રમ અને સંઘર્ષને લક્ષમાં લે છે એટલે કોઇપણ બાબતે કેળવેલી શ્રદ્ધામાં જો આ ત્રણેયની ગેરહાજરી હોય તો તે શ્રદ્ધા અંધશ્રદ્ધામાં ખપે. મેડીકલના વિદ્યાર્થીએ વગર મહેનતે પાસ થવાની શ્રદ્ધા કેળવી હોય તો તે અંધશ્રદ્ધા છે. ઉપરાંત જો તેની આ કહેવાતી શ્રદ્ધા ફળે તો સમાજના માળખાને બહું મોટું નુકશાન છે કેમકે આવડત વગરના ડોક્ટરથી કોને ફાયદો થાય ? હાલ આપણે ડીજીટલ એરામાં વસી, શ્વસી રહ્યાં છીએ. મંગળ સુધીની મજલ પણ કાપી ચુક્યા છીએ એવામાં વિજ્ઞાનનો છેદ ઉડાડનારી, આપણને મુર્ખ સાબિત કરનારી શ્રદ્ધા આપણને ન પાલવે એટલે અંધશ્રદ્ધાથી શ્રદ્ધાને ઉગારવા લોકોને સભાન કરતા રહીએ તો જ ધર્મ અને સમાજ તંદુરસ્ત બને અન્યથા ભોગવતા આવ્યા છીએ ને ભોગવતા રહીશું.

અંતે મહાત્મા ગાંધીની ૧૫૦ મી જયંતિ ઉજવવાનું સદ્દભાગ્ય આપણને પ્રાપ્ત થયું છે. આ એ ગાંધી છે જેમણે મિસરમાંથી ઇસ્રાએલી પ્રજાને આઝાદ કરનાર મુસાની જેમ સમગ્રદેશને બ્રિટીશરોની ગુલામીમાંથી મુક્ત કર્યો. ગાંધીજી ખ્રિસ્તી ન્હોતા છતાં મોટાભાગના ખ્રિસ્તી મૂલ્યોને ઉજાગર કરતા ગયા. સત્યના આગ્રહી, અહીંસાના પુજારી, ગરીબોના બેલી ને સાદગીના સીમ્બોલ એવા શ્રદ્ધેય બાપુને શતશત નમન.

'Adolescence Period' "डिशोरावस्था"

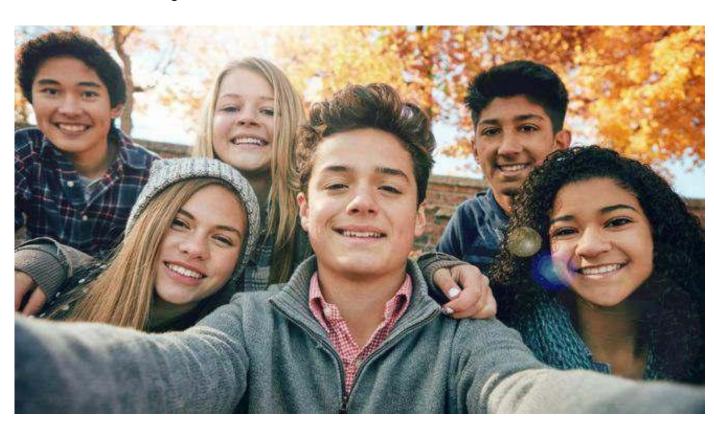


- જાગૃતિ પટેલ

દરેક માણસના જીવનનો આ મહત્વનો તબક્કો હોય છે. એવું કહી શકાય કે તમારા જીવનને દિશા અને પાછળથી દશા આપતો સમય. દરેક માબાપે બાળ ઉછેરના આ સમયગાળાને ખૂબ મહત્વ આપવું જરૂરી છે. પરંતુ મોટેભાગે બાળકમાંથી પુખ્ત બનવાની આ સફરને સમજવી, પોતાની મહત્વાકાંક્ષાઓ અને બાળક ઉપર માલિકીભાવ ત્યજીને અને સાથે સંસ્કારના પૂંછડા પછાડ્યા વગર એમને પ્રેમ અને માર્ગદર્શન આપવાનું કામ કેટલાં માબાપ કરે છે? એ પણ ત્યારે કે જ્યારે માબાપ પોતે પણ આ ઉંમરમાંથી ગુજરી યૂક્યા છે.

જીવનની વસંત કહી શકાય એવી આ ઉંમરમાં ભણીને કેરિયર પણ બનાવવાની હોય અને મિત્રો સાથે મજા મસ્તી કે મોજશોખ પણ આ જ ઉંમરમાં કરવાના હોય. ઉપરાંત, આ ઉંમરમાં જ શારીરિક ફેરફારો આવે છે અને પ્રબળ વિજાતીય આકર્ષણ અનુભવાય છે. સતત વિજાતીય પાત્રનો સહવાસ અનુભવવાની ઈચ્છા થવી કુદરતી છે. આ બધા વચ્ચે સંતુલન સાધી બાળકને જીવતાં શીખવવા માટે માબાપે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પણ થાય છે એકદમ ઉલટું. માબાપ બાળકના માલિક બનીને કાં તો પોતે જે નથી બની શક્યા એની મહત્વાકાંક્ષાઓ બાળકો ઉપર થોપે છે અથવા એને સંસ્કારી બનાવવાની લાહયમાં એને આનંદ વિરોધી બનાવે છે અને સતત તેઓને વિજાતીય મિત્રોથી દૂર રાખવાના પ્રયત્નોમાં લાગી જાય છે. જે એકદમ અકદરતી છે અને એના પરિણામો

પણ ભયંકર આવી શકે છે. અને તે પણ આ જમાનામાં કે જ્યારે સોશીયલ મીડિયા એકદમ હાથવગું હોય તથા અર્મયાદિત ઇન્ટરનેટ. એમાં બાળક જો કો-એડ સ્કૂલમાં હોય તો વિજાતીય મિત્રોના નાનાં નાનાં સ્પર્શ થોડે ધણે અંશે એ આકર્ષણને શાંત કરે છે. માટે તેઓ ભણવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે એટલે કે થોડું બેલેન્સ બની રહે છે. પરંતુ જે બાળકો કન્યા શાળા અથવા કુમાર શાળામાં ભણતા હોય એમની સ્થિતિ વિચિત્ર બની જાય છે. ખાસ કરીને ગર્લ્સ સ્કૂલમાં ભણતી કિશોરીઓની હાલત વધુ કફોડી બને છે. કિશોરીઓને સ્કૂલ સિવાય બીજે કશે જવાની આજ્ઞા હોતી નથી અને ધરે એમની ઉપર જાપ્તો હોય છે (કારણ દીકરી ધરની આબરુ). આવી સ્થિતિમાં અડોશ પડોશમાં રહેતાં યુવક અથવા એમને ભણાવતા પુરુષ શિક્ષક પર એમની પસંદગીનો કળશ ઢોળાય છે. એક ફિલ્મનો સંવાદ હતો કે, મુગ્ધ છોકરી અરીસા જેવી હોય છે. જેનું પ્રતિબિંબ પહેલું પડે એને એ એનું દિલ આપી દે છે અને આ મજબૂરીને કારણે ધણીવાર એ ખોટી પસંદગી પણ કરી લે છે. બીજી બાજુ, આવી અણસમજુ મુગ્ધ છોકરીઓનો શારીરિક લાભ લેવા માટે પણ કહેવાતાં પુખ્તો તૈયાર જ બેઠાં હોય છે. પુરુષ શિક્ષકો અથવા આડોશ પાડોશ કે કુટુંબના પુખ્ત વ્યકિતઓએ કિશોરીઓ અને હવે તો કિશોરોનો પણ લાભ ઉઠાવ્યો હોય એવા બનાવ સમાજમાં વારંવાર બનતાં હોય છે જે લાલબત્તી સમાન છે.



આ ઉંમરમાં કિશોરો પણ સતત છોકરીઓને ઇમ્પ્રેસ કરવા પ્રયત્ન કર્યા કરે છે અને એના કારણે ભણતરમાં ભવભલાં તેજસ્વી છોકરાઓ પણ કાયા પડી જાય છે. સતત વિજાતીય પાત્રના સહવાસની ઝંખના એમને ભણવામાં રસ ઓછો કરાવે છે. આથી ક્લાસ બંક કરવા અને સ્કૂલ મીસ કરવી સામાન્ય થઈ જાય છે. જ્યારે પરીક્ષાનો સમય આવે ત્યારે સાયી સ્થિતિનું ભાન થાય છે. પરંતુ ત્યારે ધણું મોડું થઈ ગયું હોય છે.

તદુપરાંત, ભારતના કિશોર કિશોરીઓને તો આપણી બેકાર શિક્ષણ વ્યવસ્થા સાથે પણ અનુકૂલન સાધવાનું હોય છે. ભારતની શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં બધાંને એક જ લાકડીએ હાંકવામાં આવે છે. તમે ખેલકૂદમાં માહિર હો કે અન્ય કોઈ કળામાં. પરંતુ એને અવગણીને એક જ ધરેડમાં યલાવવામાં આવે છે. જો કે હવે ઘણાં પ્રગતિશીલ માબાપ પોતે જ બાળકની ટેલેન્ટ પારખીને તેને જે તે ક્ષેત્રમાં આગળ વધારવાના પ્રયત્નો કરે છે.

આમ, કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન શારીરિક માનસિક ફેરફારો, ભણવાનું પ્રેશર તેઓને સતત તાણમાં રાખે છે. સાથે આધુનિક યુગમાં આર્થિક રીતે પગભર થવું છોકરા છોકરીઓ બન્ને માટે આવશ્યક છે એ વાત તેઓ સુપેરે જાણતા હોય છે. માનસિક રીતે નબળાં ઘણાં વિદ્યાર્થીઓ આ સતત તાણ ને જીરવી શકતાં નથી એટલે ભણવામાં પાછળ રહી જાય છે . તેઓને એ ડર ને ચિંતા પણ ધેરી વળે છે કે હું પાસ નહિ થાઉં અને મારું કેરિયર નહિ બનાવી શકું તો, મારું જીવન કેમ કાઢીશ. સાથે પોતાના માબાપને પણ નિરાશ કર્યાનું દુઃખ અને માબાપે પોતાની ઉપર ખર્ચેલા પૈસાનું વળતર ના આપી શક્યા નું દુઃખ. આ બધા દુઃખ અને તાણ થી છુટકારો મેળવવા અમુક નબળા વિદ્યાર્થીઓ આપદ્યાત કરવાનો રસ્તો પસંદ કરી લે છે. (આપધાત કરનાર વિદ્યાર્થીના માબાપ પણ વિચારે છે કે અમે તો એને ભણવાનું દબાણ કર્યું જ નથી.) અને અમુક વિદ્યાર્થીઓ પોર્ન, ડગ્સ, દારુ, તમાકુ, સિગારેટની લતે યડે છે, તો અમુક, ભગવાન, ગ્રહો, નંગો, દોરા ધાગા, બાધા આખડી વગેરેમાં માનતા થઈ જાય છે. જે fighter છે એ જ આ તાણ વચ્ચે પણ બેલેન્સ બનાવી રાખે છે.સંતાનો આ બધી તાણ સાથે અનુકલન સાધીને શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરે તે માટે શું કરવું ? અહીં મા બાપનો રોલ આવે છે. ભારતીય માબાપે એ વાત સ્વીકારવી જોઈએ કે, આ સમયગાળા દરમ્યાન આકર્ષણ થવું એ કુદરતી છે. દીકરા દીકરીઓના વિજાતીય મિત્રોથી ભડકવાને બદલે અને સંસ્કારના પુંછડાં પછાડવાંને બદલે એમને આવકારવા જોઈએ અને પ્રેમપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. જો તમારો દીકરો કે દીકરી કોઈના પ્રેમમાં છે ઉમર નાની છે તો એમને એ

મુજબની હૈયા ધારણ આપો (નાત જાતના વાડાને લાવ્યા વગર) કે તમે ભણો ત્યાં સુધી પ્રેમમાં રહી શકો તો હું તમારી પસંદગીને જરૂર આવકારીશ. એમની પસંદગીનો સીધો વિરોધ કરવા કરતાં એને સમયની એરણે યઢાવો. એમ કરવાથી એ બન્ને પણ વધુ clear થશે કે અમે જોડે રહી શકીશું કે નહિ. સાથે સાથે સુખી લગ્નજીવન બનાવવા માટે ભણવું જરૂરી છે અને પોતાનું પ્રેમપાત્ર મળશે એવી હૈયાધારણથી ભણવામાં પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકશે. સાથે જ શિક્ષણ કેટલું જરૂરી છે તે વાત એમના મનમાં નાનપણથી જ ઠસાવવી જરૂરી છે.

આ સમયગાળા દરમ્યાન બાળકોમાં આવતાં શારીરિક અને માનસિક ફેરફારોને કારણે તેઓમાં depression આવે છે. Mood swings થાય છે. ત્યારે માબાપે પણ કેટલીક વાતોને ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે. જેમકે, બાળકોની આવી વાતોથી પોતે અકળાઈ જવાની જગ્યાએ એવં વાતાવરણ ધરમાં ઉભુ કરો અને ખાતરી આપો કે તમારા જીવનમાં કંઇ પણ સારું ખરાબ બનશે તો અમો તમારી સાથે અને તમારી પડખે ઊભા છીએ. જેથી બાળક બાહરી અસમાજિક તત્વોનો ભોગ બન્યું હોય કે એનાથી કોઈ ભલ પણ થઈ હોય તો તમારો વિશ્વાસ કરે અને તમારાથી ડર્યા વગર તમારી સામે પોતાની મુંઝવણ રજૂ કરી શકે. બાળકો પર તમારી પોતાની મહત્વાકાંક્ષા થોપ્યા વગર મુક્ત આકાશ આપો. તમે એમના શિક્ષણ પાછળ ઢગલો રુપિયા ખર્ચો છો એવં અહેસાન જતાવ્યા ના કરો, અમારા જમાનામાં અમે કેવા અભાવોમાં જીવતાં અને અમો તમને કેટલી સગવડો આપીએ છીએ એવી બધી વાતો કરીને તેઓને પરાધીનતાનો અનુભવ ન કરાવો. સતત હેલિકોપ્ટરની જેમ તેઓની ઉપર વોચ રાખવા કરતાં તેઓ પર વિશ્વાસ મૂકી જુઓ. તેઓ વધુ જવાબદાર બનશે. આપણે આપણા જીવનમાં સમજી વિયારીને બાળકોને લાવીએ છીએ. માટે એમના ભરણપોષણ અને શિક્ષણ પાછળ આપણે ખર્ચ કરીને કોઈ અહેસાન નથી કરતાં. બાળકો થોડાં નબળાં હોય તો શરમ ના અનુભવો. કોઈના પ્રેમમાં હોય અથવા તેઓથી કોઈ ભુલ થઈ હોય તો સમાજમાં આબરુ જાય છે એવી માનસિકતા છોડો. આપણા માટે સમાજ, સંસ્કૃતિ કરતાં આપણું પોતાનું બાળક વધુ મહત્વનું હોવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓના આપઘાતની ટકાવારીમાં આપણો ભારત દેશ આગળ છે. માટે આ ઉંમરમાં સંતાનની કાળજીપૂર્વક માવજત કરવી અત્યંત જરુરી છે.

-જાગૃતિ પટેલ

Khushijag9@yahoo.in

લગ્ન પહેલાં અને લગ્ન પછી...!



- નેલ્સન પરમાર

લગ્ન પહેલાં દરેકને પોતાનું પાત્ર (જીવનસાથી, પ્રેમી કે પ્રેમીકા) બધાને બહુ વ્હાલું જ લાગતું હોય છે. અને એકબીજા પર બહ પ્રેમ પણ હોય છે. પણ જેવા લગ્ન થાય અને એક બે મહિનામાં જ બંને વચ્ચે પ્રેમનું પ્રમાણ ઓછું થતું જાય, નાની નાની વાતે એકબીજાને સહન ન કરી શકે. એનું કારણ છે લગ્ન પહેલાં તમે વાસ્તવિકતા જોઈ જ ન્હોતી. ખરેખર, એમાં એવું હોય છે કે, લગ્ન પહેલાં જ્યારે પણ તમારા ગમતાં પાત્રને મળો છો ત્યારે સુંદર રીતે સરસ કપડા પહેરીને જ મળતાં હોય છે, પણ જ્યારે લગ્ન પછી એજ પાત્ર ધરમાં કપડાં બદલીને ગમે ત્યાં નાખે છે એ વાસ્તવિકતા છે. છોકરો હંમેશા એની કલ્પનામાં રાજકુમારી અને પરીઓને પોતાની જીવનસાથી તરીકે જોતો હોય છે અને છોકરી રાજકમારને. ખરેખર, એ કલ્પના બહુ અદ્ભુત હોય છે. પણ વાસ્તવિકતા વગ્ન પછી જ યાલું થાય. લગ્ન પહેલાં હંમેશા ટીપટોપ માં જ જોયેલાં પાત્રને લગ્ન પછી ધરમાં લઘરવઘર જોવું એ વાસ્તવિકતા છે. પરફ્યુમ નાંખીને તમારી સાથે ફરતું પાત્ર અને લગ્ન પછી એના શરીરમાંથી આવતી દુર્ધંધ એ વાસ્તવિકતા છે. જેને લગ્ન પહેલાં નવા નવા જ કપડાંમાં જોયા છે એને જ સાવ લધરવધર કપડાંમાં જુઓ ત્યારે જે અહેસાસ થાય એ વાસ્તવિકતા છે. લગ્ન પહેલાં તમને ઈમ્પ્રેસ કરવા ધણું બધું કહ્યું હોય અને ધણાં સ્વપ્ના બતાવ્યા હોય પણ પછી લગ્ન પછી ઘણી ખામીઓ નીકળે એ જ વાસ્તવિકતા છે. એને મુવી જોવાનું ગમે છે પણ તમને સીરીયલ જોવાની ગમે છે. તમને બહાર ફરવા જવાનું ગમે છે પણ એને તો ધરમાં જ ગમે છે. લગ્ન પહેલાં ગમે તેવું કામ હોય બધાંને એકબાજુ મૂકીને પણ તમારું કામ કરતાં હવે એને તમારા કરતાં મિત્રો વધારે લાગે છે. તમને સગા સંબંધીઓ ધરે આવે તો આનંદ થાય છે પણ

એને એવું નથી ગમતું. તમને ભવિષ્ય માટે પૈસા બયાવવા ગમે છે પણ એને તો ખોટા ખર્યા કરવામાં રસ છે. આવું તો ધણુ છે જે લગ્ન પછી ખરેખર વાસ્તવિક જીવનમાં હોય છે પણ આપણે તો લગ્ન પહેલાં રાજકુમાર અને રાજકુમારીના સ્વપ્નાં જોયા હોય છે એટલે આ બધું તરત સ્વીકારતા સમય લાગે છે. પણ આ બધી બાબતે લગ્ન પહેલાં પણ એકવાર વિયારવં જોઈએ. લગ્ન



જીવન એ પોતાની સમજણશક્તિ પર ટકે છે. ક્યારે શું જોડવું અને શું છોડવું એ ખબર પડી જાય તો મોટાભાગના પ્રશ્નો ઉકલી જાય એમ છે. મેય્યોર હોવું એટલે તમે સાયા છો એ નહીં, પણ સામેવાળું પાત્ર સાયું છે એ સાબિત કરવું, એણે એવું વર્તન કેમ કર્યુ એનો જવાબ શોધવો અને તેને સામે કોઇ વાતે દુઃખી ન કરતાં તેને સમજવાની કોશિશ કરી, એ રીતે વર્તન કરવું એ જ સમજદારી છે. અને ખાસ તો લગ્ન પછી જે મળ્યું છે એને વાસ્તવિકતા સાથે સ્વીકારી લો, જેવું છે એવું સ્વીકારી એની સાથે જીવો. ક્યારેક સારા પતિ પત્ની બનાવમાં તમે તમારી મિત્રતા ગુમાવી બેસો છો. લગ્ન પછી પણ એકબીજાના મિત્ર બનીને જ જીવો, ખરેખર બહુ મજાનું છે લગ્ન જીવન. બસ, જીવતાં આવડી જાય…!

-નેલ્સન પરમાર

nelsonparmar1994@gmail.com



બાળકની માનસિક તંદુરસ્તી

- જહાન્વી પરમાર

બાળ ઉછેરમાં આપણે બાળકોની શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપર ધ્યાન આપીએ છીએ પરંતુ શું ક્યારેય આપણે બાળકોનીમાનસિક તંદુરસ્તી પરધ્યાન આપ્યું છે?

બાળ ઉછેરમાં જેટલી શારીરિક તંદુરસ્તી મહત્ત્વની છે એટલી જ માનસિક તંદુરસ્તી પણ જરૂરી છે.

બાળક શારીરિક તંદુરસ્ત રહે એ માટે આપણે ખૂબ જ તકેદારી રાખતા હોઈએ છીએ. પ્રોપર ફુડ અથવા બધા જ પ્રકાર ના વિટામિન અને મિનરલ્સ બાળકને મળી રહે તે પ્રકારનું ફુડ બાળકને આપતાં હોઈએ છીએ. પણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આપણે શું કરીએ છીએ?? તો જવાબ છે મોટાભાગનાં માતા પિતા બાળકનાં મેન્ટલ ડેવલેપમેન્ટ પર ધ્યાન આપતાં નથી

હવે જમાનો સ્માર્ટ ફોનનો આવી ગયો છે. ફ્રી સમયને બાળકો પબજી ગેમ રમવામાં, યુ ટયુબ, અને કાર્ટૂન જોવામાં પસાર કરી નાંખે છે. ફોનમાંથી નીકળતાં કિરણો બાળકના માનસિક વિકાસ ને અટકાવી દે છે. જેની આડઅસરમાં બાળકોનો મેમરી પાવર ઓછો થઈ જાય છે. ભણેલું કે વાંચેલું યાદ રહેતું નથી. મન હમેશાં ભ્રમિત રહે છે.પરીક્ષાના સમયે બધું ભૂવાઈ જાય છે. કોન્ફિડન્સ ની ઉણપ વર્તાય છે.

આજ કાલ બાળકોને આઉટડોર ગેમ્સ કરતાં મોબાઈલની ગેમ્સમાં વધારે ઈન્ટરેસ્ટ પડે છે. જેના કારણે બાળકોનો શારીરિક વિકાસ અટકી જાય છે. પોતાના કામમાં વ્યસ્ત માતા પિતા બાળકોને મોબાઈલ આપી દે છે કે જેથી બાળકો ફોનની ગેમમાં વ્યસ્ત થઈ જાય. શું આ રીત સાચી છે?

સામાન્ય રીતે માનવ મગજ સરેરાશ ૬% કામ કરતું હોય છે જો ફોનનો સતત ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એ ૪% કામ કરે છે. જેથી માનસિક અસ્વસ્થતા આવે છે. માનસિક અસ્વસ્થતા આગળ જતાં માનસિક રોગો થવા માટેનું પહેલું કારણ છે.

આપણને દર રવિવારે બહારનું જમવાની આદત હોય છે. હોટલ, રેસ્ટોરેરેન્ટ, સ્ટ્રીટ ફુડ ખાવું હવે નોર્મલ બની ગયું છે. પણ તમને ખબર છે, આ ફુડમાં એક ફલેવર કેમિકલ વાપરવામાં આવે છે જેથી આપણે તે હોટેલ કે રેસ્ટોરેન્ટના ફુડથી એડીકટેડ થઈ જઈએ.

બાળકનો માનસિક વિકાસ કરવા માટે આટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખો.

- બની શકે તો બાળકોને બહારના ફુડથી દૂર રાખો. જેટલું સાત્વિક અને પૌષ્ટિક આહાર લેશે એટલું જ મગજ બમણી ઝડપથી કામ કરશે.
- ૧ મિનિટ જેવી ગેમ બાળકો સાથે રમો. ટાસ્ક ને ૧ મિનિટમાં પૂરો કરવા માટે બાળક ડબલ સ્પીડથી ટાસ્ક કંમ્પ્લીટ કરવા લાગશે જેથી તેનું મગજ પણ ડબલ સ્પીડથી કામ કરશે.
- મોબાઈલમાં ગેમ રમવાનું સદંતર બંધ કરાવી દો. તેના બદલે આઉટડોર ગેમ રમવા મોકલો.
- બાળકોમાં વાંયનની આદત કેળવો. જુદા જુદા વિષયો પર લખવાની આદત પાડો.
- દરરોજ દુનિયામાં શું બની રહ્યું છે તેની જાણકારી તમારા બાળકોને આપો.
- બાળકોને દરરોજ ૫-૬ પોઝીટીવ વાક્યો કહો.
- બાળકોને હંમેશા ડિસ્પ્લીનમાં રહેતાં શીખવો.

જો નાની નાની વાતો પર ધ્યાન આપવામાં આવે તો બાળકનો માનસિક વિકાસ ખૂબ સારી રીતે થઈ શકે. આજનું બાળક એ દેશનું ભવિષ્ય છે. સાયી દિશામાં કરેલું ધડતર એ બાળક અને દેશને એક નવી દિશા આપશે.

-જહાન્વી પરમાર





સફેદ પાણી કે શ્વેતપ્રદર -ઇરીટેટીન્ગ સમસ્યા

- ડો. મિતાલી સમોવા



મારી પડોશમાં રહેતી, કોલેજના બીજાં વરસમાં ભણતી સૃષ્ટિએ ધીમે રહીને મને બૂમ પાડી. નજીક આવીને કહ્યું, "દીદી, તમે મમ્મીને ના કહો તો એક વાત પૂછવી હતી." મેં હકાર કર્યો એટલે એણે કહ્યું, " છેલ્લા ઘણાં મહિનાથી બહું પાણી પડે છે. અન્ડરવેર પણ ભીનાઈ જાય છે. અણગમો થાય એવી સ્મેલ પણ. દિવસની ૨-૩ પેન્ટીલાઈનર પણ બદલવી પડે છે. ઘણીવાર તો પલાંઠી વાળીને બેસું તો પણ મને મારી જ અણગમતી સ્મેલ આવે છે, એટલે પગ ભેગા રાખીને બેસવું પડે છે. એ ડરે કે કોઈ બીજાંને મારી એ સ્મેલ આવી ન જાય. સતત ડર રહે છે, કે મારા ફ્રેન્ડસને આવી ખબર પડી જશે તો તેઓ મારી સાથે વાત નહિ કરે કે દૂર થઇ જશે." મેં એને મારી કલીનીક પર આવીને ચેક અપ કરાવ્યા પછી બધું સમજાવીશ - એમ કહ્યું. બીજા દિવસે એ કલીનીક પર આવી. એની તપાસ કરી, તો એને ખરેખર, શ્વેતપ્રદરની એટલે કે સફેદ પાણીની તકલીફ હતી.

શ્વેતપ્રદર એટલે કે સફેદ પાણી એટલે કે વ્હાઈટ ડીસ્યાર્જ. "એટલે કે લ્યુકોરીયા" મહિલાઓ અને કુમારિકાઓમાં થતી સામાન્ય સમસ્યા છે. સામાન્ય એટલે કે બધી જ મહિલાઓને જીવનમાં ક્યારેક તો આ સમસ્યા વત્તા ઓછા પ્રમાણમાં થઈ જ હોય. ક્યારેક તો ટ્રીટમેન્ટ અને જાગૃતિના અભાવમાં આજીવન રહેતી હોય છે. શ્વેતપ્રદર એટલે કે સફેદ પાણી કે સ્ત્રી ધાતુનો સ્ત્રાવ એ બધું એક જ. એ બે પ્રકારે થાય. એક, ફીઝીયોલોજીકલ – જે તદ્દન નોર્મલ કહેવાય, જે માસિકની આગળ પાછળ કે ઓવ્યુલેશન (સ્ત્રીબીજ સ્ફુટન) સમયે અથવા ગર્ભાવસ્થા-સ્તનપાન દરમિયાન થાય , જેની ટ્રીટમેન્ટ કરાવવાની કોઈ જરૂરનથી હોતી.

બીજું, પેથોલોજીકલ - જેમાં મોસ્ટલી બેકટેરીઅલ, ફંગલ ને પ્રોટોઝુઅલ યેપ કારણભૂત હોય છે. ગોનોરિયાક્લાય્મેડીયા જેવા બેક્ટેરિયાના યેપમાં પીળાશ પડતો પરુ જેવો સ્ત્રાવ. ટ્રાયકોમોનસ પ્રોટોઝુઅલ યેપમાં લીલાશ કે પીળાશ પડતો માછલી જેવી ગંધવાળા સ્ત્રાવ સાથે ખંજવાળ પણ થાય. કેન્ડીડીયાસીસ એ સૌથી કોમન અને ફંગલ યેપ છે, જેમાં ધાટો, દહીં કે યીઝ જેવો, કે ફોદા જેવો સફેદ સ્ત્રાવ થાય છે, સાથે મીઠી ખંજવાળ. આ ઉપરાંત વાઈરલ યેપના કારણે યાંદા પણ થઇ શકે. મોટાભાગના શ્વેતપ્રદરમાં મિક્ષ ઇન્ફેકશન એટલે કે યેપ જોવા મળે છે. આ કોઈપણ યેપના કારણે થતાં યોનિના શોથ કે સોજાને વજાઇનાઈટીસ કહેવાય છે, જેના કારણે સફેદ પાણી જેવો સ્ત્રાવ થાય છે.

What's causing it?





યોનિમાંથી મુખ્યત્વે બે પ્રકારનાં સ્ત્રાવ આવતાં હોય છે. એક પાણી જેવો અને બીજો દૂધ જેવો. પાણી જેવો સ્ત્રાવ અંદર ગર્ભાશયનાં મુખ કે ગર્ભાશયમાંથી આવતો હોય છે. બીજો જે દૂધ કે દહીં જેવો હોય છે તેને આપણે સફેદ પાણી તરીકે કે શ્વેતપ્રદર તરીકે ઓળખીએ છીએ, અને તે યોનિના બાહ્ય ભાગ થી થતો હોય છે. જેના સામાન્ય લક્ષણો, સૃષ્ટિ એ ઉપર જણાવ્યાં એવાં હોય વત્તા યોનીની આજુબાજુ લાલાશ કે ઈરીટેશન, દુઃખાવો, અતિશય મીઠી યળ સાથે સતત સફેદ પ્રવાહી નીકળતું હોય છે.

આ યેપ લાગવાનું કારણ કોટન સિવાયના કાપડના અન્ડરવેર, પૂરતાં સાફ ના થયેલાં અન્ડરવેર, અતિશય પરસેવો, કોઈ એવર્જી, અસામાન્ય સેક્સ્યુઅલ યોઈસ, મલ્ટીપલ પાર્ટનર, ઉત્તેજિત રહેવું, પ્રાઈવેટ પાર્ટ્સનું વેકિસંગ. સૌથી અગત્યનું કારણ હાઇજીન એટલે કે સ્વચ્છતાની ઉણપ છે. ધણીવાર વધુ પડતી સ્વચ્છતા કે ડ્રસ કરવાથી યોનિના લેક્ટોબેસીલાઈ(હા, દૂધમાંથી દહીં બનાવે એ જ!) ધોવાઇ જવાથી પણ એનું રક્ષાવરણ જતું રહેવાથી યેપ લાગીને પણ સફેદ સ્ત્રાવ થાય છે. સો બીવેર. સૃષ્ટિની વ્યક્તિગત તપાસ પછી એને નીયે મુજબની સલાહ આપીને દવાઓ સાથે રવાના કરી.

- હાઇજીન એટલે કે સ્વચ્છતા મેઈન્ટેઈન કરવી. દિવસમાં બે વાર પાણીની છાલક મારીને યોનીનો ભાગ સાફ કરવો. વધારે તકલીફમાં વી વોશ કે ઇન્ટીવૉશ કે સાદા શેમ્પુવાળા પાણીનો ઉપયોગ કરવો.
- ભારતીય ટોઇલેટ વ્યવસ્થામાં પાણીથી સફાઈ કરતી વખતે મળમાર્ગ સાફ કરેલું પાણી હાથ વડે આગળ યોનિમાર્ગ સુધી સંક્રમણ ના કરે એ રીતે ધોવું.
- સફાઈ પછી બે પગ વચ્ચે ભીનાશ ના રહે એ જોવું. કલીન-

વાઈપ-ડ્રાય નિયમ યાદ રાખવો.

- અન્ડરવેર ટાઈટ, ભીનો કે મેલો ના વાપરવો. બીજાં કોઈનો ના વાપરવો. બીજાં કપડાં પણ પરસેવો શોષે એવાં કે ખુલ્લાં પહેરવા, ટાઈટ નહિ.
- વધારે કાર્બોહાઇડ્રેટસ કે ગળપણ ના લેવું. પાર્ટનર ને ડાયાબીટીસ હોય તો ડાયેટ બાબતે વધુ સભાન રહેવું.
- દહીં- યોગર્ટ જેવું પ્રો-બાયોટીક જમવામાં ખાસ ઉમેરવું.
- હેલ્ધી, માઈક્રોન્યુટ્રીયંટ્સ, વિટામિન્સ વાળા શાક-ફાળો ખાવા. લોહીના કણોની માત્રા યોગ્ય રહે એ ધ્યાન રાખવું.
- પૂરતી ઊંધ લેવી.
- પેન્ટી લાઈનર એ કોઈ ઉપાય નથી, ટેમ્પરરી ઓપ્શન છે.
- મલ્ટીપલ પાર્ટનર અવોઇડ કરવા. વફાદારી તમને RTI (REPRODUCTIVE TRACT INFECTION) / STI (SEXUALLY TRANSMITTED INFECTION) થી બયાવી શકે છે, કોન્ડોમ પણ. શ્વેતપ્રદર ઉપરાંત RTI/STI પણ ભવિષ્યમાં વંધ્યત્વનું કારણ થઇ શકે છે, એ યાદ રાખવું. સંશોધન મુજબ માણસની લાળમાં મૂત્રમાર્ગ કે યોનિમાર્ગ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં બેક્ટેરિયા હોય છે.
- લાસ્ટ બટ નોટ લીસ્ટ, ભૂલ્યા વગર તમારા એકટીવ સેકસ્યુઅલ પાર્ટનરની પણ સાથે જ ટ્રીટમેન્ટ કરાવવી અનિવાર્ય છે. ટ્રીટમેન્ટમાં તમારા ડોક્ટર સમસ્યાના સ્તર મુજબ ૩ દિવસથી લઈને એકાદ મહિના સુધીની દવાઓ કે ઇન્જેક્શન સાથે ટોપીકલ ક્રીમ અને સફાઈ માટે શેમ્પુ કે અન્ય લીક્વીડ વાપરવાની સલાહ આપી શકે છે..

-ડો. મિતાલી સમોવા, અમદાવાદ



Cleft lip & Cleft palate (ફાટેલાં હોઠ અને ફાટેલાં તાળવાની સમસ્યા)

- ડૉ. રિધ્ધી મહેતા

કેટલીક ખોડખાંપણ જન્મજાત જોવા મળતી હોય છે. એમાંની એક છે cleft lip & palate... ફાટેલાં હોઠ અને ફાટેલું તાળવું. આ તફલીક ઘણાં બાળકોમાં જન્મજાત જોવા મળે છે.

Ratio:

૧૦૦૦ એ એકથી બે વ્યક્તિમાં આ જોવા મળે છે. ફાટેલાં હોઠની તફલીકની માત્રા સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં બમણી જોવાં મળે છે. જ્યારે એકલી ફક્ત ફાટેલાં તાળવાની સમસ્યા સ્ત્રીઓમાં વધારે જોવા મળે છે.

Cause/ કારણો:-

આ ખામીનું કોઈ યોક્કસ કારણ હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી. પરંતુ શરુઆત માતાની પ્રેગ્નન્સીનાં શરુઆતનાં મહિનાઓથી થાય છે.

Risk factors

માતા પ્રેગ્નન્સી દરમ્યાન ધુમ્રપાન કરતી હોય, ડાયાબિટીસ, મેદસ્વીપણું,મોટી ઉંમરે માતા બનવું, પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન લેવામાં આવતી કેટલીક યોક્કસ દવાઓ(જેવી કે ખેંયને કાબૂમાં લાવવાની દવા) વગેરે.

ડાયાગ્નોસ્ટિક પધ્ધતિ:

અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સોનાગ્રાફીની તપાસ દ્વારા

Symptoms/લક્ષણો:

*ફાટેલાં હોઠ: ઉપરનો હોઠ ફાટેલો હોય, ખુલ્લો હોય, હોઠમાં વચ્ચે જગ્યા જોવા મળે. ધણીવાર છેક નાક સુધી પહોંયતો હોય. ક્યારેક એક બાજુ તો ધણીવાર બંને બાજુ ફાટેલો હોય. પણ આ જન્મથી જ હોય.

*ફાટેલું તાળવું : જ્યારે હોઠ ફાટીને નાક સુધી પહોંયતો હોય,તાળવું પણ અંદરથી ખુલ્લું હોય. તાળવામાં કાણું હોય.

Complications /મુશ્કેલીઓ :

- *બાળકને ધાવણ આપવામાં તફલીક
- *બોલવાની સમસ્યા
- *સાંભળવામાં તફલીક
- *અવારનવાર થતું કાનનું ઇન્ફેક્શન
- *દાંતની તકલીક

Treatment/ સારવાર:

આ ફાટેલાં હોઠ અને તાળવા માટે જેટલી વહેલી તકે સારવાર થાય એ શ્રેષ્ઠ છે.

ફાટેલાં હોઠ અને તાળવાની સારવાર સર્જરી જ હોય છે. બને એટલી જલ્દી સર્જરી કરાવવી જોઈએ... બાળકની ઉંમર ઓછામાં ઓછી ૧૦ અઠવાડિયાથી વધારે હોવી જોઈએ...મોટે ભાગે પ્રેક્ટિકલી સર્જનો ફાટેલાં હોઠ માટેનું ઓપરેશન બાળકની ઉંમર યાર મહિનાની થાય પછી કરતાં હોય છે. પરંતુ આ પહેલાં કેટલીક વસ્તુઓ અત્યંત જરૂરી હોય છે. બાળકનું વજન છ કિલોથી વધારે હોવું જોઈએ, લોહીમાં હિમોગ્લોબીન દસ ટકાથી વધારે હોવું જોઈએ.

એક જાગૃત માતા-પિતા અને ડૉક્ટરે આવાં બાળકને જન્મ સાથે પ્લાસ્ટિક સર્જન અને પિડિયાટ્રિશીયનને ફોલોઅપ કરાવતાં રહેવું જોઈએ.

આ બાળકોને ખવડાવવા માટે ખાસ પધ્ધતિ અપનાવવી પડે છે. આવાં બાળકોને થોડી થોડી વારે ધાવણ આપવું પડે છે. તેના ખુલ્લાં હોઠ અને તાળવાને કારણે તેનાં મોઢામાં હવા વધારે જવાથી બાળકનું પેટ જલ્દીથી ભરાઈ જાય છે. વધારે ખાઈ શકતું નથી. અને થોડીવારે ફરી ભૂખ્યું થઈ જાય છે. એટલાં માટે જ ખાસ એને ફીડિંગ કરાવીને તરત ખભા પાસે ઉભું રાખીને થોડીવાર થાબડવું જોઈએ.

ફાટેલાં તાળવાના ઓપરેશન માટે યોગ્ય ઉંમર એક થી સવા વર્ષ હોય છે. પણ એમાં સર્જનની સલાહ મુજબ ફેરફાર કરી શકાય છે.

મોટેભાગે આ બાળકોને બોલવામાં અને સાંભળવામાં પણ તફલીક પડતી હોય છે માટે યોગ્ય ઉંમરે ઓપરેશન થઇ જાય તો પછી સ્પીય થેરાપી શરુ કરવી જોઈએ જેથી એ બોલવાનું શરુ કરી દે..અને સાંભળવાની તફલીક માટે પણ યોગ્ય ટેસ્ટ કરાવીને એની પણ જો તફલીક લાગે તો સારવાર શરુ કરી શકાય.

જો યોગ્ય ઉંમરે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ફોલોઅપ અને સર્જરી કરવામાં આવે તો આ તકલીફનું નિવારણ કરી શકાય છે...જો નાની ઉંમરે સર્જરી શક્ય ન બની હોય તો ૧૦ થી ૧૫ વર્ષ સુધી ઓપરેશન કરી શકાય. મોટી ઉંમરે તો એ સ્કારના નિશાન પણ બહું ઝાંખાં થઈ જાય છે જેથી દેખાવમાં પણ વ્યક્તિને એટલું ખરાબનલાગે.

આ બધી જન્મજાત ખોડખાંપણ માટે સરકાર બહું પ્રયત્નશીલ છે કે જેથી સ્વસ્થ પેઢીનું નિર્માણ થાય...આ માટે સરકારી હોસ્પિટલમાં અને ધણી એવી યેરીટેબલ હોસ્પિટલમાં પણ સરકારી પ્રોજેક્ટ શરુ કરવામાં આવ્યાં છે, જ્યાં સંપૂર્ણ મફત સારવાર કરવામાં આવે છે જેથી ગરીબમાં ગરીબ વ્યક્તિ પણ સારવારથી વંચિત ન રહી જાય!

-ડૉ.રિધ્ધી મહેતા "અનોખી" (અમદાવાદ)

મેનોપોઝના લક્ષણો તથા આડઅસર અને ઉપાય..

- ડો. સુરેશ સાવજ



સ્ત્રીઓમાં સામાન્ય રીતે 45 વર્ષની ઉંમર સુધી માસિક આવતાં હોય છે અને ત્યાર બાદ ધીમે ધીમે તે આવતાં બંધ અથવા ખૂબ ઓછા થઇ જતાં હોય છે. આ સમયને મેનોપોઝ કહેવાય છે.

મેનોપોઝ આવવાના થોડા વર્ષ પહેલાંથી જ માસિકયક્ર અનિયમિત, અને ઓછા વધુ થઈ જતાં હોય છે, જેને પ્રિ-મેનોપોઝ કહેવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓને ત્યારથી જ બધી તકલીફ યાલુ થઈ જતી હોય છે.

માસિક બંધ થયા પછીના અમુક વર્ષોને પોસ્ટ-મેનોપોઝ કહેવાય છે.

મેડિકલ સાયન્સ મુજબ ઇસ્ટ્રોજન હોર્મોનનો સ્ત્રાવ ઘટવાનું યાલુ થાય એટલે મેનોપોઝ આવવાનું યાલુ થઈ ગયું સમજો.

લક્ષણો:-

- 1..હોટ ફ્લશિસ :- અયાનક શરીર માં ગરમી લાગવી..તાવ જેવું લાગવુ.
- 2. માસિક અનિયમિત થવા, વધુ આવવા..ઓછા આવવા.
- 3. થાક લાગવો... આખો દિવસ શરીર મા કમજોરી લાગ્યા કરવી
- 4. યાદશક્તિ માં તકલીફ :- ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટ્રોન ઘટવાથી ભૂલકકડપણું આવી જવું.
- 5. પરસેવો વળવો :- રાત્રે ઊંધમાં પરસેવો વળી જવો..ગરમી લાગવી.
- 6. સેક્સની ઈચ્છા ઓછી થવી.
- 7. ગુપ્તભાગમાં યીકાશ ઓછી થવી, જેથી દુઃખાવો થવાથી સેક્સની ઈચ્છા ઓછી થવી

- 8. મૂડ બદલાઈ જવો..અયાનક જ ખુશ અને અયાનક જ દુઃખ. ક્યારે ગુસ્સો આવે નક્કી નહી.
- 9. ડર લાગવો .. હાર્ટ એટેક આવી જશે એવો ડર લાગવો.
- 10. પેશાબમાં રસી થવી... પેટ માં ગેસ થવો ..વાળ ખરવા..યક્કર આવવા..વજન વધી જવું.
- 11.ખાંસી.. હસવું.. કે છીંક આવતી વખતે થોડો પેશાબ થઇ જવો.

12.માથું દુઃખવું... પાયન ક્રિયા નબળી પડવી.. શરીર માંથી અલગ પ્રકાર ની ગંધ આવવી.. નખ બટકણા થઈ જવા..યામડી

13. હાડકા નબળા પડવા... સામાન્ય ઇજામાં પણ

પર ખંજવાળ

આવવી.



ફ્રેકચર થઇ જવું

14. ડિપ્રેશન... ઊંધ ન આવવી. સ્વભાવ યીડયીડિયો થઇ જવો

15. બ્રેસ્ટ ની સાઈઝ ધટવી અને બેઠક નો ભાગ વધવો આવા ધણાં લક્ષણો આવતા હોય છે.

આડઅસરો:-

૪૨ થી ૪૫ પછી ની ઉમર નો સમયગાળો સ્ત્રી માટે ધણો પરિવર્તનશીલ બની રહે છે.

આ એક એવો પડાવ છે જ્યાં સ્ત્રી બેકલી હોવા છતાં એકલી પડી જાય છે.

આ ઉંમરે પુરુષનો સૂરજ મધ્યાન્હે તપતો હોય છે.

તે પોતાના બીઝનેસ કે જોબ માં એકદમ સેટ થઇ ગયો હોય છે

સફળતાનો નશો તે ધીમે ધીમે માણી રહ્યો હોય છે. પણ સ્ત્રી.....એક અવઢવમાં હોય છે.

કે હું શું કરું?

પતિની વ્યસ્તતા એ તેને એક સૌથી મોટી વણમાંગી ભેટ આપી હોય છે...'સમય'...!!

એક એવો શૂન્યાવકાશ નો ટૂકડો છે કે જેને ભરવા માટે તે હવાતીયા મારતી રહે છે.

બાળકો પણ યુવાન થયા છે... ભણવા બહાર યાલ્યા ગયા છે. અને રહી ગઇ છે એ...

એવા લીલાછમ હર્યાભર્યા વૃક્ષનાં માળા જેવી કે જેમાં પક્ષીઓનો કલરવ ભૂતકાળ બની ગયો છે..

મેનોપોઝનાં કારણે તે સતત મનો-શારીરિક તકલીફોમાંથી પસારથઇ રહી હોય છે.

મૂડમાં ગજબનાક ફેરફારો અનુભવી રહી હોય છે.

પણ તેની આ પીડા.. હતાશા... વલવલાટ્.. વસવસો..

બધું ભેગુ થઇને એક પ્રસવ પીડા બની જાય છે..

મહદઅંશે, આ ઉંમર દરમિયાન જ સ્ત્રી પોતે સાસુ બનતી હોય છે. એટલે જ્યારે કોઈની દિકરી પોતાને ત્યાં વહુ બનીને આવી હોય છે એની સાથે એડજસ્ટ થઈ શકવું ખૂબ અધરું પડતું હોય છે અને મેનોપોઝના કારણે જ એકમેક સાથે અણબનાવ બનતાં હોય છે

અરે, ઇવન પતિ પત્ની વચ્ચે પણ આ ઉંમરે જ વધુ ઝઘડાઓ થતાં હોય છે..સ્ત્રીને એવું લાગ્યા કરે કે મારી કોઈ કદર જ નથી કરતું. અને મૂડ અયાનક યેન્જ થયા કરતો હોવાથી નાની નાની બાબતોના પણ મોટા ઇશ્યુઝ થતા હોય છે.

સારવાર:-

મોડર્ન સાયન્સ હોર્મોનલ રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી આપે છે.

હોમિયોપેથીમાં સંપૂર્ણપણે કેસની વિગત લઈને દવા આપવાથી ઈલાજ શક્ય બને છે.

આયુર્વેદમાં પણ ઈલાજ શક્ય છે.

નોંધ:- જો સ્ત્રીની ઉંમર 40 ની આજુબાજુ હોય તો તેઓએ ખોરાક માં અળસી (કાયી જ શેકી ને ખાવાની નથી), સોયાબીન (બાફી અથવા શેકીને જ) લેવા જોઈએ તેમજ માનસિક તાણ ઓછી થાય એ માટે યોગા, મેડિટેશન સૌથી સારો ઉપાય છે.

આલ્કોહોલ લેનારી મહિલાઓ રેડવાઇન લઇ શકે છે.

-ડો. સુરેશ સાવજ 8460262063 સતાધાર સ્કિન & વંધ્યત્વ હોમિયોપેથીક ક્લિનિક



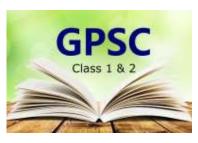
યુવાનોએ ક્લાસ-વન થવા શું કરવું ?



- રમેશ સવાણી

ગવર્નમેન્ટ જોબમાં ક્લાસ વન ઓફિસર થવાની કેટલાંય યુવાનોને તમન્ના હોય છે. પોલીસ ઓફિસર કે કલેક્ટર થવાની ઈચ્છા હોય છે. આ માટે ટ્યુટોરિયલ ક્લાસમાં જોડાય છે. કેટલાંક તો દિલ્હી જઈને કોચિંગ વે છે. મોંધી ફી ભરે છે, છતાં સફળતા મળતી નથી. જ્ઞાતિ સંસ્થાઓ પણ કોચિંગ ક્લાસ યલાવે છે. સ્પિપા-સરદાર પટેલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ પબ્લિક એડમિનિસ્ટ્રેશન વાતાવરણ પૂરું પાડે છે. પરંતુ

સફળતાનો આધાર તો સ્વ-જાગૃતિ ઉપરજ છે.



વર્ગ-1/2 ની એકઝામ ખૂબ હાર્ડ હોય છે; તે એક ભ્રમ છે. ક્લાસ વન ઓફિસર થવા માટે સૌ પ્રથમ શું જોઈએ ? ધગધગતી પ્રબળ ઈચ્છા.

મહત્વકાંક્ષા હશે તો યુવાન પાનના ગલ્લે ઊભો નહી રહે; લાઇબ્રરીમાં જશે. પછી આયોજન અને તૈયારી જોઈએ. પ્રશ્ન મોટો એ છે કે તૈયારી કઈ રીતે કરવી? 24 કલાકમાં 15-17 કલાક રુમમાં બેસીને વાંચ્યા જ કરવું? નવું વાંચીએ ત્યાં જૂનું ભૂલાઈ જાય તેનું શું? ગોખી નાખવાથી સફળતા મળે?

કોયિંગ ક્લાસનું સેટઅપ જ એવું હોય છે કે સ્પર્ધકો ગોખણપટ્ટીનો સહારો લે છે. વાસ્તવમાં, રુમમાં કે લાઇબ્રેરીમાં બેસીને ગોખવાની કોઈ જરુર નથી. ગુજરાતમાં સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારી કરવા માટેનું ઉત્તમ સ્થળ અમદાવાદ છે. હવે પરીક્ષાની પેટર્ન બદલાઈ છે. જનરલ સ્ટડી ઉપર વધારે ભાર મૂક્યો છે. સાબરમતી ગાંધી આશ્રમ અને શાહીબાગ સ્થિત સરદાર મેમોરિયલની મુલાકાત લઈ; નિરાંતે બધું જુઓ/વાંયો તો મોટા ભાગનું જનરલ સ્ટડી

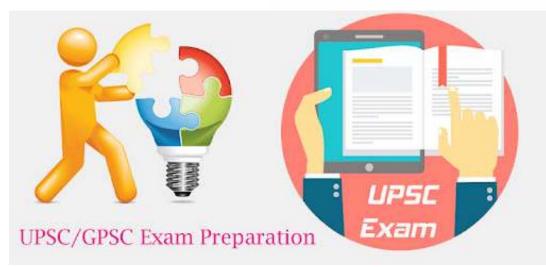
તૈયાર થઈ જાય. દળદાર પુસ્તક વાંયવા કરતાં સેમિનાર/વ્યાખ્યાન સાંભળો તો વાંયેલું આપોઆપ યાદ રહી જાય. ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અને અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન દ્વારા ઉત્તમ કક્ષાના જાહેર વ્યાખ્યાનો યોજાય છે; જેમાં કોઈ ફ્રી હોતી નથી. આ લાભ રાજકોટ/વડોદરા/સુરતમાં ન મળે.

સ્પર્ધકો કેરીયર મેગેઝિન ભલે વાંચે; પરંતુ ખાસ કરીને નિરીક્ષક/નયામાર્ગ/ભૂમિપુત્ર વગેરે વિયારપત્રો વાંયવા. વિયારપત્રો વિયારભાથું આપે છે. વાંયનની ટેવ કોલેજના પ્રથમ વર્ષથી પાડવી. 900 થી વધુ પરિયય પુસ્તિકાઓ બહાર પડી છે; અમદાવાદમાં, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ પાછળ, નવજીવન પ્રેસમાં મળે છે. તેમાંથી વિષયને અનુકૂળ પુસ્તિકા પ્રથમ વાંયો. ગાંધીજીની સંક્ષિપ્ત આત્મકથા/ જયપ્રકાશ નારાયણનું 'સંપૂર્ણ ક્રાન્તિ'; કિશોરલાલ મશરુવાળાનં 'સમૂળી ક્રાન્તિ' પુસ્તક વાંયો તો દ્રષ્ટિ ખુલે. બેઝિક નહી વાંયો તો ઉત્તમ પુસ્તક પણ ગળે નહી ઉતરે. BBCની ડોક્યુમેન્ટરી 'પ્લેનેટ અર્થ': 'ગાંધી'/'સરદાર' ફિલ્મ: 'સત્યમેવ જયતે'ના એપિસોડ જુઓ. વિયારતંત્રને હયમયાવી મૂકે તેવા પુસ્તકો વાંયો. જેમકે. વિનોબાજાની 'તહોમતનામું'/મોહમ્મદ યુનુસનું 'બેંકર ટુ ધી પૂઅર' વાંયો. શબ્દખેલ કરતાં ગણવંત શાહને બદલે રમણ પાઠકના રેશનલ પુસ્તકો વાંયો. ભગતસિંહની વિયારધારાનો અભ્યાસ કરો

આટલું કરો તો મેરિટ લિસ્ટમાં 1 થી 10 સુધીમાં તમારું નામ હોય જ.

- રમેશ સવાણી

(પ્રિન્સિપાલ,પોલીસ ટ્રેનિંગ સ્કૂલ, વડોદરા)



અનેરો આનંદ





24 જાન્યુઆરી 2015નાં પ્રાત:કાળનો સમય હતો. પરોઢિયે હાડ થીજાવે તેવી ઠંડી હતી. અંકલેશ્વર વાલિયા યોકડી પાસે વડોદરા તરફથી આવતી ટ્રકમાંથી એક દરિદ્ર દંપતી ઊતર્યું.

તે દંપતી દેડીયાપાડા તરફ જતાં કોઈ ખાનગી વાહનની તલાશમાં હતું. ઘણાં વલખાં માર્યા પછી જોગાનુજોગ તેમને ખાનગી મુસાફરો માટેનું વાહન મળી ગયું. દરિદ્ર પરિવારને વાહન મળી જવાથી તેઓને હૈયે ટાઢક વળી. તે દંપતી પોતાના સંબંધીના ઘરે જઇ રહ્યું હતું. શિયાળાની મોસમ, તેથી કોઇએ જૂની યાદર, તો કોઇએ ગરમ ધૂસો ઓઢયો હતો. દંપતીના યહેરા પર થાક અને ઉજાગરો જણાતો હતો. તે છતાંય તેઓ ખુશ જણાતા હતા.તેઓ ખુશ હતા તેનું એક જ

કારણ હતું કે તેમને વાહન મળી ગયું હતું. બીજું કારણ એ પણ હતું, કે વડોદરા તરફથી તેઓ એસ.ટી બસમાં અંકલેશ્વર સુધી આવ્યા હતા અને કુટુંબના જ અન્ય સભ્યો પણ ટ્રકમાં બેસીને અંકલેશ્વર આવ્યા હતા. વળી, તેઓનો અંકલેશ્વર સ્ટેશને એક જ સમયે અને એક જ મારુતિવાનમાં

ફરી પાછો ભેટો થઈ ગયો હતો. તેઓ અરસપરસ સુખદુ:ખની વાતો કરી રહ્યા હતાં. તેઓની વાતોમાં અનહદ આનંદ છલકાતો હતો. વાતોનો અવાજ એટલો તીવ્ર નહોતો કે કોઇ મુસાફરો હેરાન-પરેશાન થાય. તેમની સુખ-દુ:ખની વાતો હ્રદયને સ્પર્શે તેવી પણ હતી.

દરિદ્ર પરિવાર સાથે એક નાનકડી બાળકી પણ હતી. બાળકી માના ખોળામાંથી ઉતરવાના પ્રયત્નો કરી રહી હતી. તેમની બાજુમાં લગભગ એકવીસ વર્ષનો ફૂટડો યુવક બેઠો હતો. તે કાનમાં ઇયરફોન નાંખીને ફિલ્મી ગીતો સાંભળતો હતો અને ફેસબુક–વોટ્સએપની મોજ લઇ રહ્યો હતો. પેલી બાળકી તે યુવકના યહેરા તરફ જોઈને આછું મલકાતી. તેના મોબાઇલને સ્પર્શવાના પ્રયત્નો કરી રહી હતી. બાળકી હસતી-રમતી અને બાળમાનસ, તેથી આમતેમ ફૂદાકૂદ કરી રહી હતી. તેથી પેલાં યુવાનને ગમ્યું નહીં. યુવાનનો યહેરો લાલ-પીળો થઈ ગયો. તેણે મિજાજ ગુમાવ્યો અને પેલાં ગરીબ પરિવારને સંભળાવી દીધું: "એલા બોલવાનું બંધ કરો,

આ છોકરીને સરખી બેસાડો, હું હેરાન થાઉં છું, વાતો ના બંધ કરવી હોય તો ઉતરી જાઓ. " યુવાન સાથે મુસાફરી કરી રહેલાં અન્ય મુસાફરો પણ પેલાં યુવાનના સૂરમાં સૂર પુરાવવા લાગ્યા. ગરીબ પરિવાર સાથે બેઠેલાં વૃદ્ધ માજીથી યુવાનના કડવા વેણ સહેવાયા નહીં તેથી તે બોલ્યા "થોડી વાતો થાય, સુખ દુખના ખબર અંતર પૂછાય, લાંબા અંતરે સૌ ભેળા મળ્યા છે." માજીએ હજું તો એક-બે વાક્યો પૂરાં નહોતાં કર્યા ત્યાં તો પેલો યુવાન ફરી બોલવા લાગ્યો. આ યુવાન પેલાં વૃદ્ધ માજી સામે નમતું મૂકે તેમ લાગતું નહોતું. અંતે, માજીને જ નમતું મૂકવું પડ્યું. દીવા જેવાં સ્પષ્ટ અન્યાય સામે માજી લાયાર બની ગયા. શું માજી મંદમંદ હાસ્ય કે સુખ દુ:ખની વાતો ના કરી શકે? પોતાના વહાલા દીકરી-જમાઇને અને તેમની નાની બાળકીને જોઈને ના હરખાય? વહાલી દીકરીને

જોઈને કોઇ મા બોલવાનું બંધ કરી શકે ખરી? આખરે, વૃદ્ધ માજીનો બોલવાનો અધિકાર પેલાં યુવાન અને અન્ય મુસાફરોએ છીનવી લીધો. એક કલાક પછી, જ્યાં સુધી પોતાના સગાં-સંબંધીનું ગામ આવ્યું નહીં ત્યાં સુધી તેઓએ મુખમાંથી એક પણ ઉદગાર કાઢ્યો નહિ.

મૂંગા મોઢે બેસી રહ્યા, જ્યાં સુધી પોતાનું સ્ટેશન આવ્યું ત્યાં સુધી. સગાં સંબંધીનું ગામ આવ્યા પછી ડ્રાઈવરને ભાડું યૂકવીને તેઓ દુઃખી હ્રદયે સ્ટેશને ઊતરી પડ્યા. ફરી તેઓ પોતાની વાતોમાં મશગૂલ થઈ ગયા અને થોડી વારમાં દરિદ્ર દંપતી તથા તેમની સાથેના અન્ય સભ્યો મારુતિવાનથી દૂર યાલ્યા ગયા અને મારુતિવાન દેડિયાપાડા તરફ રફતાર સાથે નીકળી ગઈ.

આપણે સૌ એક ડાળનાં પંખીઓ છીએ, કોઈની લાગણીને ઠેસ ન પહોંચાડીએ, બીજાંનાં આનંદમાં સહભાગી બનીએ અને એકબીજાની વાતને સમજીએ ત્યારે દરેક વ્યક્તિને આત્મીયતાનો અનુભવ અવશ્ય થશે.

ચિત્તનું તો પેરેશૂટ જેવું છે, જેટલું વધારે ખુલ્લું તેટલું જ શ્રેષ્ઠ કામ તે આપે છે.

-માથુર વસાવા

સેન્ટ જોસેફ હાઈસ્કૂલ, ઉના. ગીર સોમનાથ .

પુસ્તક પરિયય



- હિમાંશુ મેકવાન

ગયા મહિને અમસ્તાં જ મિત્ર પાસેથી શ્રી ધૂમકેતુ લેખિત તણખા મંડળ ૩ મળી.. વાંયવાની ઇચ્છા થઇ ત્યારે વાંયી, પણ જ્યારે વાંયી ત્યારે અદભૂત અનુભવ થયો ..

દરેક વાર્તામાં તમે પોતાની જાતને કલ્પી શકો. નરી વાસ્તવિકતા.. એ અલી હોય કે જુમો ભિસ્તી.. સાલું સીધું જ દ્ભુદયપરલાગી આવે..

શું કલ્પનાશક્તિ..! ગામ છોડીને શહેર જવું હોય કે પછી પાછા ગામમાં આવવું હોય કેટલું સુંદર કલ્પન..! અદભૂત પુસ્તક! ક્યારેક એવું થાય કે આ પુસ્તક મેં પહેલાં કેમ ના વાંચ્યા..? દેર આયે દુરસ્ત આયે ...એવું છે...

મને સ્પર્શી ગયેલી વાર્તા જુમો ભિસ્તિ ને અલી ..

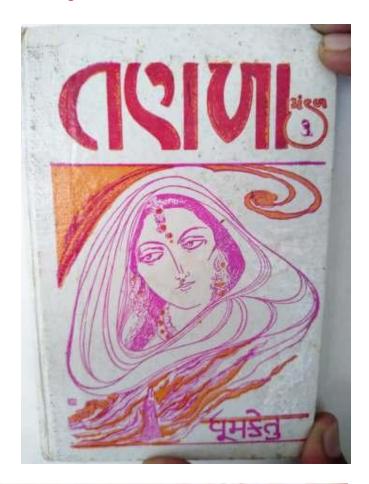
જુમા નો વૈભવ છોડીને વેણુ સાથેનો અનંત નાતો -સંબંધ. પ્રાણી સાથેની આત્મીયતા.. ઓહ શું કહેવું..! અકલ્પનીય.. સરળ ને સાદું જીવન તોય મોભ ના ખૂટે; એ ને એનો વેણુ..

આ બાજુ અલીકાકાની ધીરજને સલામ જ કરવી પડે રોજ સવારે એક પોસ્ટ માટે જવું ને પૂછી ને પાછા ફરવું.. વાહ ગજબ કલમ..

હું તો વાંયીને રડ્યો, અલી કાકાનું દર્દ ને વેણુ ની પીડા..

દરેક ઉંમરે કોઈ એવું પુસ્તક વાંયવું, જે તમને અંદર થી જગાડી .. ઝંઝોડી દે .. અંતર આત્મા ખોલી દે.. મારા માટે તણખા મંડળ ભાગ ૩ એ જ છે કદાય.. અવશ્ય વાંયવું એવું પુસ્તક.. લેખક શ્રી ધૂમકેતુ ને કોટી કોટી વંદન.. સલામ ને વધુ હોય તો પણ આપવું ધટે.

-હિમાંશુ મેકવાન





પછી શું થયું

- પ્રદીપ ઓઝા

પછી શું થયું એમને, મને ખબર નથી પછી શું કર્યુ મેં, એમને ખબર નથી

યાદ રહી ગઈ જીવનભર એમની, બસ બીજી કયાંય અસર નથી

ઝુકેલી નજર અને યહેરા પર વિષાદ શું કહેવું? શું પુછવુ? જેનો કોઈ ઉત્તર નથી

અંતિમ મિલન તોયે કહે"આવજો" ખબર છે મળવાનુ જીવનભર નથી

દોષ આપુ દુનિયાને, નસીબને કે મને? ખરુ છે પ્રેમમાં કશું હોતું નકકર નથી

મૂકો.

હોય અંગત કોઈ તો નમતું મૂકો, ને હદયને પણ જરા તરતું મૂકો.

આમ તો છે ભૂખ સહુને પ્રેમની, પણ શરત છે એટલી... ગમતું મૂકો.

છે દુઆઓ એક માતાની ધણી, તો યરણમાં એના ફૂલ હસતું મૂકો.

જીવો દિલ ખોલી, મજા લૂંટો ઘણી, હાસ્ય યહેરા પર સદા રમતું મૂકો.

સાથી જો નારાજ છે તો માનશે, એની જીદ સામે તમે નમતું મૂકો.



- અંજના ગોસ્વામી 'અંજમ આનંદ'

જીવન મારુ મળી ગયુ



- ક્રિશ કલ્પેશ સોલંકી

જીવન મારુ મળી ગયુ ઓળખ તારી થઈ ગઈ

ઈસુ તમે અમારા અને અમે તમારા થઈ ગયા

જીવન મારુ મળીગયુ આજ્ઞા તમારી પાળવાથી

યાંદો ઉગે અને દિવસ ઢળે પ્રભુના માર્ગે જીવન મળે

ઈસુની શીખી દસ આજ્ઞા અમારુ જીવન સરસ <mark>થઈ ગયું</mark>

વિશ્વ ઓઝોન દિવસ ૨૦૧૯

- અંકિત ગામીત

સૂર્યના વિનાશક અલ્ટ્રા વાયોલેટ કિરણોથી આપણને બયાવતા પૃથ્વીની આસપાસના ઓઝોનના પાતળા થઇ રહેલા આવરણને બયાવવા માટે આ દિવસે લોકોને જાગૃત કરવામાં આવે છે.

પૃથ્વી ફરતે ૨૦ કિમીથી વધુ ઉંચાઈએ ઓઝોન વાયુનું સ્તર આવેલું છે. ઓઝોનનું સંયોજન અને વિયોજન કેટલાંય કિમી સુધી સતત થતું રહે છે. જે સૂર્યના હાનિકારક અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોને પૃથ્વી પર આવતા રોકે છે. ઓઝોનનું આ પડ પૃથ્વીની સપાટીને ગરમ થવા દેતું નથી કે સખત ઠંડુ પાડવા દેતું નથી. આમ,વાતાવરણમાં સમતોલન જાળવવા ઓઝોનનું પડ ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. પણ માનવીની સ્વાર્થવૈતિ અને વગર વિયાર્યે કરાતાં કાર્યોને

પરિણામે ઓઝોનના આ અતિ ઉપયોગી પડમાં ગાબડં પડી રહ્યું છે. આ પડ પાતળું થઇ રહ્યું છે. એ ખતરાથી લોકોને જાગત કરવા ૧૯૮૭માં સંયુક્ત વિશ્વ સંધ દ્વારા ૧૫૦ દેશોએ તબક્કાવાર ઓઝોનને નુકસાનકારક એવા સી. એક. સી. (કાર્બન, ફ્લોરીન, ક્લોરીન વાયુઓ)ને જાકારો આપવાનો નિર્ણય લીધો છે. ભારત પણ આ જાગૃતિ ઝુંબેશમાં યાવીરુપ ભાગ ભજવી રહ્યું છે. જાગત નાગરિકો. સંસ્થાઓ.

ઉત્પાદકોએ આશરે ૯૧૯૦ ટન ઓઝોનવાળા પદાર્થીનો વપરાશ ક્રમશઃ ધટાડ્યો છે. ઉપરાંત, ઓઝોન માટે નુકસાનકારક એવા મોટા ભાગના વપરાશ અને ઉત્પાદન બંધ કે ઓછા કરી નાખ્યા છે.

માનવીના ભૌગોલિક સુખની યીજવસ્તુઓમાંથી નીકળતા વાયુઓ ઓઝોન વાયુના પડને પાતળું બનાવે છે. જેના મુખ્ય 3 વાયુઓ ક્લોરીન,ફ્લોરીન અને કાર્બન એટલે સી. એફ. સી. જે વાતાવરણમાં વધુ પ્રમાણમાં જાય ત્યારે ઓઝોનમાંથી ઓકસજન વાયુ છુટો પડે છે અને ઓઝોનનું પડ તૂટે છે. આ માટે જવાબદાર રેક્રીજરેટર, એરકન્ડીશનર, પરફ્યુમ તરીકે જ હલકો અને ગંધવિહીન હોવાથી વાતાવરણમાં ઉપર જા ૧૮ કિમીએ આવેલા પટ્ટાને તોડે છે. જે આપણા માટે રક્ષા કવય છે, એ ગાબડું મોટું થતાં થતાં જો સાવ ખતમ થશે તો દક્ષિણધ્રુવ જેવી પરિસ્થિતિ સર્જાશે. આ રક્ષાકવય તૂટવાનું ભયંકર પરિણામ આપણે અત્યારે અનુભવી રહ્યા છીએ તે ગ્લોબલ વોર્મિંગ

આમ, આપણું રક્ષાણાત્મક ઓઝોનનું આ પડ તૂટશે તો..

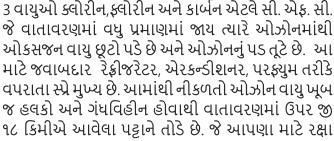
- -યામડીનું કેન્સર અને યામડીના રોગો વધશે,
- -વનસ્પતિના બીજનું અંકુરણ મોટું થશે અને પાંદડા નાના બનશે, ઉત્પાદનમાં ઘટાડો થશે.
- -છીછરા પાણીની વનસ્પતિ અને માછલીઓનો નાશ થશે.



- ઠંડા પીણા, ફ્રીજ,એસી. નો ઓછો ઉપયોગ
- -ડીસ્પોઝેબલ ગ્લાસ અને પ્લેટની જગ્યાએ સ્થાનિક પાંદડા કે સ્ટીલના વાસણનો ઉપયોગ કરીએ
- -ઓઝોન સહાયક ઉપકારણોનો ઉપયોગ કરીએ. -ઓઝોનને નકસાનકર્તા પરિબળો વિરુદ્ધ અવાજ ઉઠાવીએ.

જો આપણે આપણી રહેણીકરણીમાં ફરક નહિ લાવીએ તો ૨૦૫૦ સુધી વિશ્વ એક થનગનતો ગોળો બનીને રહી જશે. સરેરાશ તાપમાન ૧૦૫ થી ૪૦૫ સે. થઇ જશે અને અન્ય ગ્રહોની જેમ પથ્વી પણ માનવ વગરની, માત્ર એક ગ્રહ બની રહી જશે. તો આવો, અત્યારથી જ ઓઝોન આવરણને અખંડ રાખવા કટિબદ્ધ બનીએ. વધુ વક્ષો વાવીએ . વક્ષો અને વન્ય જીવનનું જતન કરીએ. પ્લાસ્ટિક નો વપરાશ બંધ કરીએ

-અંકિત ગામીત ખડકા યિખલી (વ્યારા , તાપી)



૨૦૫૦ની સાલના અરસાનું મહિલા જગત



કલ્પના એ સ્ત્રીલિંગ શબ્દ છે અને સ્ત્રી વગરની કલ્પના અધૂરી છે. બાઇબલમાં ઉલ્લેખ છે કે ઈશ્વરે એક સ્ત્રીનું સર્જન પુરુષના હ્રદય પાસેની ડાબી પાંસળીઓની હારમાંથી એક પાંસળીમાંથી કર્યું છે. એનો એવો આશય કલ્પી શકાય કે સ્ત્રી હંમેશા પુરુષના હ્રદયમાં સ્થાન પામે. આ ધરતી પર પુરુષ એકલવાયું જીવન ના જીવે તે હેતુસર ઈશ્વરે એક સુંદર સ્ત્રીનું સર્જન કર્યું. તેમાં તેમનો ઇરાદો એવો હતો કે સ્ત્રીના સૌદર્યથી પુરુષ તેની તરફ આકર્ષાય, બંને વચ્ચે પ્રેમ ઉદ્દભવે અને તેઓના મિલનથી એક નવી પ્રજાતિનું સર્જન થાય. આમ, આ જીવનયક સદીઓથી યાલતું આવ્યું છે. ફક્ત માનવજાતિમાં આ પ્રેમ અને આકર્ષણ છે તેવું નથી! પરંતુ પૃથ્વી પર વસવાટ કરતાં દરેક પશુ-પક્ષીઓ, જીવજંતુ સહિત સઘળી પ્રજાતિ ઉપરાંત વનસ્પતિને પણ પ્રેમરુપી આ સુંદર ભેટ પ્રદાન કરેલી છે.

ઈશ્વરે સ્ત્રીને નાજુક, નમણી, સુંદર અને ખૂબ જ મોહક બનાવી છે. કદાય એટલે વર્ષો પહેલાં સ્ત્રીની પવિત્રતા અને સુંદરતાના રક્ષણના હેતુસર અલગ અલગ સમાજે ખૂબ જ કડક નીતિ નિયમો ધડયા હતા. વડીલો અને પતિ દ્વારા સ્ત્રીઓ પર ખૂબ જ પાબંધીઓ મુકાયેલી હતી. જેમાં સ્ત્રીઓ ફક્ત ધરકામ અને બાળકોની જવાબદારી નિભાવતી હતી. તેઓને અમુક વસ્ત્રો પરિધાન કરવામાં અને વાણી પર સંયમ રાખવો પડતો હતો. વડીલો અને પતિ જે કહે તે જ તેને માન્ય રાખવું પડતું હતું. પતિ વ્યસન કરે, હાથ ઉગામે તો પણ સ્ત્રી ધરનો ઓટલો ઓળંગતી નહોતી. ધણું બધું સહન કરી લેતી અને પોતાના સ્વપ્નાંઓ અને ખુશીઓને દબાવી રાખતી હતી. કેટલાક સમાજમાં આજે પણ ઘણાં કુટુંબો જૂની પરંપરા અનુસરે છે અને સ્ત્રીઓ પર વિવિધ બંધનો લાદેલા છે. તેઓ તેને નોકરી કે વ્યવસાય કરવા દેતાં નથી. દુનિયાના ધણાં લોકો સ્ત્રીને હજુ નિર્બળ કે અબળા માને છે. અને પોતાની શારીરિક ભૂખ અને સ્વાર્થ ખાતર તેનો ઉપયોગ કરવામાં મસ્ત બને છે. તેની આબરુ સાથે ખેલ કરે છે. બળાત્કાર કરે છે, ગેંગરેપ કરે છે અને પૈસાના જોરે તેઓને વેશ્યાવૃતિ તરફ ધકેલે છે. આધુનિક કહેવાતા સમાજમાં બળાત્કારના પ્રમાણે હદ વાળી દીધેલી છે.



સરકારના પ્રયત્નો અને કેટલાંક સુધારાવાદી, સંસ્કારી અને આધુનિક વિચારસરણી ધરાવતાં સંસ્થાનોને કારણે સ્ત્રીને પુરુષ સમોવડી બનાવવા માટેના ઘણા પ્રયત્નો થકી આજે સ્ત્રીને સમાજમાં અલગ સ્થાન મળ્યું છે. પરિણામે કેટલીક સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં દસ ગણી મજબૂત થયેલી છે. તે વાતમાં કોઈ શંકા નથી. હવે સ્ત્રીઓ શારીરિક અને માનસિક તકલીફો વેઠી બાળકના જન્મથી લઈને તેના ઉછેર ઘરકામ અને ઘર યલાવવા માટેના બાહ્ય કામો જે પ્રસંશાપૂર્વક નિભાવી રહી છે. આજે બહારના જગતમાં સરકારી, પ્રાઈવેટ કંપનીઓ અને ઓફિસમાં સ્ત્રીઓ નોકરીઓ અને વ્યવસાય પણ કરતી થઈ છે. પોતાનાં સ્વપ્નો સાકાર કરતી જોવા મળે છે.

અત્યારની પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રી પુરુષ સમોવડી તો બની જ ગઈ છે. એટલું જ નહિ તે પુરુષ કરતાં પણ યડિયાતી સાબિત થયેલી છે. પરંતુ જો આપણે ભવિષ્યની વાત કરીએ તો દિવસે ને દિવસે દુનિયા ટેક્નોલોજીમાં અને સામાજિક રીતે ઘણો વિકાસ કરી રહી છે. જેથી સકારાત્મક બાબતોની સાથે ઘણી નકારાત્મક બાબતો પણ બની રહી છે કે જે કલ્પનાની બહાર છે. અને જો આમને આમ યાલતું રહેશે તો આવનાર વર્ષોમાં અલગ અલગ સમાજના ઘણાં બધાં કુટુંબો બરબાદ થઈ જશે..

સ્ત્રીઓ આજની આધુનિક જીવનશૈલી અને પૈસા કમાવવાની ભાગદોડમાં ખુબ જ ઓતપ્રોત થઇ રહી છે. આનંદ અને પ્રેમથી જીવન જીવવાનું ભૂલી રહી છે. અત્યારની સ્ત્રીઓ ખૂબજ બદલાઇ રહી છે. સ્ત્રીના માથે આટલી બધી જવાબદારીઓ આવવાથી તેનામાં તણાવ, યીડિયાપણું અને ગુસ્સો વધી રહ્યા છે. જેથી કોટુંબિક ઝધડાઓ અને છૂટાછેડાના પ્રમાણે માઝા મૂકેલી છે.

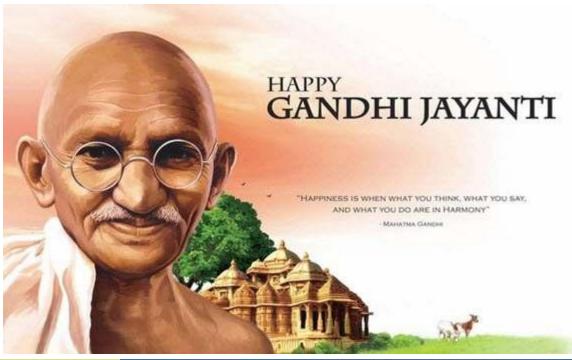
પ્રવર્તમાન સમયમાં સ્ત્રીઓ વ્યસન, સિગારેટ અને ખુલ્લાં

મને સેક્સની વાતો કરે જ છે. કદાય એવો સમય પણ આવી જાય કે ઘર, સમાજ, ધંધામાં અને નોકરીની જગ્યાઓ પર અગ્રણી તરીકે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ જ પદ ભોગવતી હશે. ભવિષ્યમાં સ્ત્રીઓ આપની કલ્પનાની બહાર તે બધું જ કરતી હશે. અને પુરુષો ઘરમાં સ્ત્રીઓના બધાં જ કાર્યો કરતાં હશે. તદ્ધઉપરાંત પુરુષ, બાળકો અને ઘરના સભ્યો સ્ત્રીના પ્રેમ માટે વલખાં મારતા થઈ જશે. જેથી પુરુષોમાં હવસનો અતિરેક થતો રહેશે, એ બાબત ખૂબજ ચિંતા ઊપજાવનારી છે.

વીતેલાં યુગોમાં પુરુષોએ સ્ત્રીઓ પર રાજ કરેલ છે અને તેઓનું શોષણ કર્યું છે. પરંતુ હવે આગામી વર્ષોમાં એટલે ઈસુની ૨૦૫૦ ની સાલ સુધીમાં તો કદાય આખી પરિસ્થિતિ જ પલટાઈ ગઈ હશે. સ્ત્રીઓ પુરુષો પર શાસન યલાવતી હશે એવા સંકેતો જણાઈ રહ્યા છે. અત્યાર સુધી સ્ત્રીઓએ જ સહન કર્યું છે. હવે બધું સહન કરવાનો વારો પુરુષોનો આવશે. અને સંભવ છે આવી તંગદિલીનો જવાબદાર પુરુષ પોતે જ હશે. આવી વિષમતાને અટકાવવા તથા કુટુંબમાં પ્રેમ અને શાંતિ જાળવી રાખવા માટે પુરુષે તથા કુટંબના સભ્યોએ અને સમાજે સ્ત્રીઓને કેટલીક જવાબદારીઓમાંથી સ્ત્રીઓના સ્વપનાંઓ અને મુક્તિ અપાવવી પડશે. ઇચ્છાઓ સમજીને તેને સાથ, હિમત, પ્રેમ આપવો પડશે. ત્યારે જ પુરુષનું ધર-કુટુંબ સારી રીતે બાંધી શકાશે. અને પુરુષે પોતે સેવેલાં નિર્ધારિત સ્વપનાંઓ પણ પૂરાં કરી શકાશે.

-રોયલ ખ્રિસ્તી "સાહિલ"

E-mail: createart80@gmail.com



સાયે જ તું મને પ્રેમ કરે?

- શૈલેષ વાણીયા

આજની આ દુનિયામાં પ્રેમની વ્યાખ્યા કદાય ભૂલાઈ ગઈ હોય એમ લાગે છે. એક જમાનો હતો પ્રેમ ને ખાતર કલાકો ના કલાકો પ્રેમી ઝૂરતા, નોછાવર થઈ જતાં પથ્થરમાં લાત મારી પાણી વહેવડાવતા, આકાશમાંથી તારા તોડી લાવતા, અશક્ય ને શક્ય બનાવતા એક કહેવત યાદ આવે છે. "પ્રયત્ન કરવાથી સફળતા મળે છે"

પ્રેમી માત્ર ભ્રમમાં જીવે છે. ભ્રમમાં બેસે છે. ભ્રમ ખાય છે. કામ પણ તેજ સ્થિતીમાં કરે છે. મોટી મોટી વાતો કરે છે આગળ વધવુ છે સિધ્ધી હાંસલ કરવી છે. કામ કરવું નથી.

પ્રેમીઓ માટે એક સંદેશ છે. સૌથી પહેલા કેરીયર ત્યારબાદ બધું ઓટોમેટિક આવવાનું છે.

જ્યારે અમારો પણ જમાનો હતો. હું કોલેજ પણ કરતો ઇસ ૧૯૯૨માં ત્યારે સવારે સાત વાગ્યે વડતાલ આવે. સટલ મારી સાથે એક યવાન રાજનગર

થી આવતો જાણે કે હીરો જ સમજી લ્યો, પૈસાદાર નો દિકરો હતો.

રોજ અમારી સાથે ઉતરસંડા થી એક યુવતિ આવતી હતી, પેલો તેના માટે જગ્યા રાખે. મનોમન તેને યાહે. રોજ આમ બનતું. જોત જોતા માં છ મહિના થઈ ગયા. યુવાન ની ઝંખના યરમસીમા એ હતી પણ હિમ્મત નોહતી. એક દિવસ તેની બહેનપણી ને કહે છે મારી બહેન તમારા જેવી જ હતી. પણ અત્યારે તે ઈશ્ર્વરના દરબારમાં છે બહેન ની આંખો અશ્રુ ભિની થઈ ગઈ. યુવાન રડવા લાગ્યો, હું તારી બહેન જ છું બોલ મારા વીરા શું કામ છે તારે, તે બોલ્યો મારી આ યિઠ્ઠી તારી ફ્રેન્ડને સરલા ને આપી દે ને, બીજે દિવસે યિઠ્ઠી મળી

સરલા ને લખ્યું હતું બુધવારે તું મને મળવા નવાબસ સ્ટેન્ડે આવજે. એ દિવસ આવ્યો બન્ને જણ કોલેજે વાણીયાવડ આગળ ન ઉતર્યા સીધા બસ સ્ટેન્ડે નક્કી કરેલ જગ્યા એ ગયા, હવે સંદિપ પોતાની વ્યથા શરુ કરી ખુલ્લુ મેદાન મળ્યું. સરલા આવી સંદિેપે બોલવા નું યાલુ કર્યું. હું તને હદથી વધારે પ્રેમ કરું છું. મારા મમ્મી પપ્પા કરતાં પણ વધારે મારા જીવ થી વધારે. મારા ભગવાન હું તને માનું છું. આઈ લવ સરલા. તેતો યુપ જાણે યારસો યાલીસ નો કરંટ લાગ્યો હોય. પણ એવું નહતું. આખરે સંદિપ ફરીથી બોલ્યો હું તને નથી ગમતો કંઈ તો બોલ. સરલા એ મંદ સ્મિત સાથે પોતાની

બેગમાંથી તેણે આપેલી યિદ્રી કાઢી અંદર લખ્યું હતું.. હું બોલી શકતી નથી. શં તમે મારી સાથે કરશો. લગ્ર વાંયતાની સાથે સંદિપે ક્ષણ ના વિલંબ વિના જાણે પ્રેત જોયં. તેમ ભાગ્યો સરલા ના હાથોમાં તેણે આપેલા લાલ ગુલાબ હતું. દસ ડંગલાં અંતરે ગયો ત્યાં જ સરલા એ

બુમ પાડી. સંદિપ ગુલાબ તો લેતો જા. સંદિપ યોધાર આંસુ એ ઉભો ઉભો રકે છે. સરલા ગુડ બાય કહી યાલી ગઈ. માટે જ મારા વ્હાલા વાયક મિત્રો હકકીત ને પ્રેમ કરો. વાસ્તવિકતા નો સ્વીકાર કરો. સંદિપ ના જેમ બાહ્ય આકર્ષક તરફ દોડતા શું થાય. વાત પરથી એક મેસેજ આપવો છે ભ્રમ ની દુનિયામાં થી બહાર આવી વાસ્તવિકતા નો સ્વિકાર કરીએ.

તંત્રીશ્રી - 'આપણી મા' શૈલેષ વાણીયા" શૈલ" ખંભોળજ ૯૭૨૪૦ પ૧૪૭૨.



પ્રથમ ગુજરાતી સ્પોર્ટ્સ ફિલ્મ ગુજરાત 11 બોલીવૂડ અભિનેત્રી ડેઈઝી શાહે ફિલ્મ વિશે આપી માહિતી ૧૧ નવેમ્બરે થશે રીલીઝ.



ફૂટબોલ કોયના રોલમાં જોવા મળશે. જેમાં તેમની સાથે પ્રતિક ગાંધી છે. સમાજમાં હડધુત થયેલા કિશોરોને તાલિમ આપીને એક અદ્દભુત ફૂટબોલ ટીમ બનાવે છે. ફિલ્મમાં ડેયઝી શાહ અને પ્રતિક ગાંધી સાથે કવિન દવે પણ છે. ફિલ્મમાં ૨૫૦ એકટ્સ એક્ટીંગ કરી છે એટલે કે ફૂટબોલ પ્લેયર્સની વાત છે. ફિલ્મના શુટીંગમાં રોજ ૩૦૦થી વધુ લોકોનું યુનિટ કામ કરતું હતું એવુ પણ ફિલ્મના ડિરેક્ટર જયંત ગિલાટરે જણાવ્યું હતું.

ગુજરાતી ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં એક પછી એક નવી ફિલ્મ આવી રહી છે. ત્યારે એક નવા જ વિષય સાથે પહેલી ગુજરાતી સ્પોર્ટ્સ ફિલ્મ આવી રહી છે જેનુ નામ છે "ગુજરાત 11" જે ૨૨ નવેમ્બરે થિયેટરમાં રીલીઝ થશે, ફિલ્મમાં મુળ ગુજરાતી અને હાલ બોલીવૂડ અભિનેત્રી ડેઈઝી શાહ અને પ્રતિક ગાંધી મુખ્ય ભૂમિકામાં છે. અને ખાસ ડેઈઝી શાહ પહેલીવાર ગુજરાતી ફિલ્મમાં કામ કરી રહી છે. 'જય હો' ફિલ્મથી બોલીવૂડમાં પોતાની કરિયર શરૂ કરનાર ડેઈઝી શાહ પહેલીવાર ગુજરાતી ફિલ્મ કરી રહી છે. ફિલ્મને જાણીતાં ડાયરેક્ટર જયંત ગિલાટરે ડિરેક્ટર કરી છે. અને ફિલ્મના રાઈટર પણ એ પોતે જ છે.

એય. જી પિક્યર્સ, પ્રોફાઈલ એન્ટરટેઇનમેન્ટ એન્ડ પ્રોડક્શન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ સાથે ટી એન્ટરટેઇનમેન્ટ લિમિટેડ તેમજ જે. જે ક્રિએશન આ ફિલ્મને પ્રસ્તુત કરી રહ્યાં છે. ફિલ્મને હરેશ પટેલ, એમ, એસ. જોલી અને જયંત ગિલાટરે પ્રોડ્યુસ કરી છે.

ફિલ્મની સ્ટોરીની વાત કરીએ તો ડેઈઝી શાહ





M - 787449149E mail - gfadhollywood@gmail.com

અપકમિંગ હિન્દી ફિલ્મ 'વિગ્સ ઓફ ફ્રીડમ' માં નાટકો અને સીરીયલમાં કામ કરતી અભિનેત્રી નાદિયા હિમાની પણ જોવા મળશે.

રાજેશ ઠકકર નિર્મિત આ કિલ્મ લોઅર મિડલ ક્લાસ કેમિલીની છોકરી પર આધારીત છે. જેના જીવનના સુખ-દ:ખ, વ્યથા ની સફર દર્શાવી છે. ફિલ્મમાં નાદીયા હિમાની સાથે તારીકા ત્રિપાઠી, યેતન દેયા પણ છે. જે ફિલ્મના મુખ્ય કલાકાર છે. સાથે નાદીયા હિમાની સાથે અભિનેત્રી ખુશી ભટ્ટ પણ જોવા મળશે. ઉલ્લેખનીય છે કે નાદીયા હિમાની ધર્ણા નાટકોમાં, સીરીયલમાં અને ફિલ્મોમાં પણ કામ કરી યૂક્યા છે. હાલ કલર્સ ગુજરાતી યેનલ પર સાવજ એક प्रेम गर्रनामां मोंधीना पात्रमां आवे हे. એજ रीते

'કરસનદાસ પે એન્ડ યુઝ' ચેતન દૈયા પણ ધણાં ફેમસ થયા છે. અને ઘણી ફિલ્મો અને નાટકોમાં તેમણે કામ કર્યુ છે. તારીકા ત્રિપાઠી એટલે લાલી લીલા જેવા સુપરહીટ નાટકોની અભિનેત્રી, ભંવર અને દુનિયાદારી જેવી ફિલ્મોમાં પણ અગાઉ જોવા મળી યૂક્યા છે.







M - 787449149E mail - gfadhollywood@gmail.com





કોમલ ઠકકરનું "ઊર્યી તલાવડી" ગીત યુ ટ્યુબમાં ધૂમ મયાવી રહ્યુ છે.

ઊંચી તલાવડી' એ ગુજરાતી લોકગીત માનું એક ગીત છે. અને ખૂબ જ જુનુ અને જાણીતું છે. આ લોકગીત આજે પણ નવરાત્રી જેવા પ્રસંગે

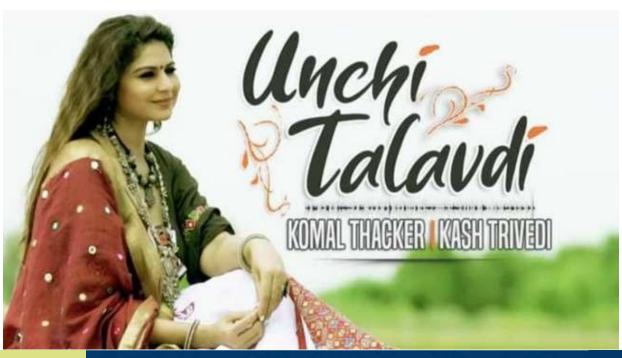
સાંભળવા મળે છે અને ગીતના તાલે ખેલૈયા ઝુમી ઊઠે છે. પણ અત્યારે **५**हेवायने के नवानी જમાનો છે એટલે જ અત્યારના समय પ્રમાણે આ લોકગીતને જાણીતા મ્યુઝિક પ્રોડયુસર અને ૨૦ વર્ષથી આ ઇન્ડસ્ટીમાં જોડાયેલ એવા કેશ ત્રીવેદીએ ઇલેક્ટ્રોનિક ડાન્સ જાણીતી અભિનેત્રી કોમલ ઠક્કર છે. જે ખૂબ જ સુંદર અને નવા અવતારમાં ગીતમાં જોવા મળે છે. કોમલ ઠકકર એટલે એવું જાણીતુ નામ જેણે

ગુજરાતી ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ઘણી ફિલ્મો કરી છે. એ સિવાય પજાબી ભાષાની ફિલ્મોમાં જોવા મળ્યા છે. બોલીવૂડ ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પણ તેઓ સક્રિય છે. એ સિવાર ઘણાં મ્યુઝિક આલ્બમના વીડિયોમાં તેમનો અભિનય જોવા મળે છે.

આગમી તેઓ ટુંક સમયમાં વેબ સીરીઝમાં પણજોવા મળશે.



મ્યુઝીકલમાં ટ્રોપીકલ હાઉસ ફ્યુચર બેઝ સાથે તાલ મિલાવીને અનોખી રીતે રજૂ કર્યે છે. જેને શૂર આપ્યો છે હિરલ બ્રહ્મભટ્ટ, ડાન્સનું નિર્દેશન કરવામાં આવ્યું છે રાધિકા મારફતિયા દ્વારા જેમાં મૂખ્ય કલાકાર આ ગીત ખાસ નવરાત્રીમાં ખેલૈયા ને ધ્યાનમાં રાખીને આ સમયે રજૂ કરવામાં આવ્યુ છે. અને આ ગીત જોતા લાગે છે કે આ ગીત સુપર હીટ સાબિત થશે.



હ્રદય-લાગણીઓનું ઉદ્દગમ સ્થાન



- સુરેન્દ્ આસ્થાવાદી

શરીરનાં અંગોમાં સૌથી અદકેરું સ્થાન હ્રદય ધરાવે છે. જેમનામાં કશી લાગણી કે ઊર્મિ હોતી નથી તે હ્રદયવિહીન વ્યક્તિ છે.

પરસ્પર હ્રદયો મળવાથી નવા સંબંધો સર્જાય છે. એ બે હ્રદયો મળીને એક થાય ત્યારે એ બે વ્યક્તિઓનો સરવાળો



૧+૧=૨ નહીં પણ ૧+૧=૧ થાય છે. આ તો આશ્ચર્યની વાત છે. દંપતી, બે મિત્રો અને પરસ્પર વિરોધી બે દુશ્મનોનાં દ્વદયો મળીને એક દ્વદય થાય તો જગતની સર્વ વિડંબણાઓ નષ્ટ થઈ જાય. અને નવી સૃષ્ટિનું નિર્માણ શક્ય બને છે.

બાઇબલમાં બે દેહ એક થવાની જે વાત છે તેમાં બે હ્રદયોના એક્યનો ગૂઢાર્થ સમાયેલો છે. વ્યક્તિઓ કે પ્રજાઓમાં એકતા સ્થપાય તે માટે ઉદાર હ્રદયોની વિશાળતા અને ખેલદિલી આવશ્યક છે.

હઝિકિયેલ પ્રબોધકના કથન અનુસાર હ્રદય સૌથી કપટી ચીજ છે. તોપણ પ્રભુએ કહેલું છે કે હું તમને નવું હ્રદય આપીશ. માણસે અન્ય કોઈ અંગો બદલવા કરતાં હ્રદયને બદલવું અત્યંત જરૂરી છે.

હ્નદયમાં લાગણી હોય છે, ઊર્મિ અને પ્રેમ હોય છે. તે સાથે દ્વદયમાં અન્યને બાળી નાખનાર દ્વેષવૃત્તિ પણ હોય છે એવા સંજોગોમાં દ્વેષની બાદબાકી કરીને લાગણીશીલતા અને પ્રેમનો સરવાળો... માત્ર સરવાળો નહિ.... ગુણાકાર કરવાથી વ્યક્તિ વંદનીય અને સૌપ્રિય બની રહે છે. આપણા સમાજમાં સત્તાધીશો નહિ પણ સૌપ્રિય વ્યક્તિઓની ખૂબ આવશ્યકતા છે.

આપણે હ્રદયોનું પરિવર્તન કરીએ અને સમાજ માટે કશું કરી છૂટવાની તમન્ના ધારણ કરીએ તો આપણો સમાજ અને મંડળી સાયા અને ઇસુના દર્શાવેલા પંથે ગતિશીલ થઇ શકશે. યાલો આપણે હ્રદયને - HEART - ને બદલીએ.

-સુરેન્દ્ આસ્થાવાદી (સાહિત્યકાર અને કર્મશીલ)

હું અને ધનજીકાકા



- યોગેશ યાંદેગરા

સવારનાં સાડા નવ વાગ્યે મારો ઉઠવાનો સમય, કારણ કે ધરની દુકાન એટલે કંઇ યિંતા નહીં…

હા! મારા પાડોશીને બહુ મારી ચિંતા થતી. હું જ્યારે બ્રશ કરું એ જ સમયે ધનજીભાઇનો મંદિરેથી પરત આવાનો સમય એટલે કોઈ મને પૂછે કે ના પૂછે પરંતુ ધનજી ભાઈના મોઢેથી "જય સ્વામિનારાયણ" સાંભળીને મારો દિવસ શરુ થતો. મારું મન પણ પ્રસન્ન થઈ જતું, (કાકાનો સ્વભાવ અને બોલી એટલી મીઠી હતી.) કાકા મને મળે એટલે પ્રસાદ આપે. હું પૂછું " કાકા, તમે સવારના છ વાગ્યે મંદિર જાવ અને અત્યારે છેક પાછાં આવો? "એટલો તમારે શું વાર્તાલાપ થાય ભગવાનની સાથે? કાકા જવાબમાં બસ એટલું કહે, "એકવાર તું પણ આવ મારી સાથે મંદિરે અને જો કે કેવી શાંતિ મળે છે."

મેં હા…હા … કહ્યું અને આજે મારાં મનમાં ઘણા સવાલો હતાં એટલે મારાથી પૂછાઇ ગયું,

"કાકા,તમે છેલ્લા પયાસ વર્ષથી ભાડાનાં મકાનમાં રહો છો, યાર દીકરીઓ સાસરે યાલી ગઈ, હવે દીકરો પણ કોલેજ કરવા લાગ્યો છે. હું તમારાં ખોળામાં રમેલો એટલે મને ખબર તમે જિંદગીમાં ઘણા દુ:ખોનો સામનો કર્યો છતાં પણ તમે આજે પણ એ ભગવાનની ડેલી પગ મુકવાનું નથી છોડયું, એટલો અતૂટ વિશ્વાસ તેમના પર?? (હું નાસ્તિક એટ્લે મારાથી આવું પૂછાઇ ગયું પરંતુ કાકાએ મને હસતાં જવાબ આપ્યો)

"જો દીકરા જે વ્યક્તિને સૌથી વધુ પ્રિય હોય જેને પ્રેમ કરતાં હોય એ વ્યક્તિ ક્યારેક આપણાં પર ગુસ્સો પણ કરે ક્યારેક હાથ પણ લગાડી દે તો શું આપણે તેમનો સાથ છોડી દેવાનો?"

કાકાના આ જવાબથી મને સંતોષ ના થયો પણ તેમનો ભગવાન પ્રત્યેનો બાળક જેવો ભાવ હું સમજી ગયો.. કાકા પણ યાલવા લાગ્યાં એટલે મેં કહ્યું, "કાકા, આજે મને પ્રસાદ આપતાં જાઓ, હું પંદર દિવસ બહાર જવાનો છું." બસ, કાકા મારા હાથમાં પ્રસાદીનું બોક્સમૂકીને યાલવા લાગ્યાં... ***

અઢાર દિવસ પછી...

તમને કહું છું , "કઈ બાજુ આજે સવારે છ વાગ્યામાં સવારી ઉપડી?" "અરે કંયન આજે મંદિરે જાઉં છું, ધનજીકાકાનો જન્મદિવસ છે તો તેમનાં જન્મદિવસની ભેટ આપવાં અને તેમના આશીવાર્દ લેવાં."

"હા! પણ મંદિર કેમ? એ સાડા નવે અહીંથી નીકળે ત્યારે આપી દેજો.."

"ના.. ના... કંયન કાકાની ઈચ્છા હતી કે હું મંદિર આવું ક્યારેક તો આજે તેમની ઈચ્છા પૂરી કરી આવું, આમ પણ બે ત્રણ દિવસથી નીકળતા નથી જોયાં, એટલે હું મંદિરે જાઉં છું."

આજે કેટલાં વર્ષ પછી હું મંદિરના પગથીયાં યડી રહ્યો હતો, ત્યાં

પહોંચતાં હું કાકાને શોધવા લાગ્યો પણ તે મને ના મળ્યા, વિચાર આવ્યો કે, થોડીવાર બેસું કદાચ આજે આવવામાં મોડું થઈ ગયું હોય, હું આઠ વાગ્યા સુધી રાહ જોતો રહ્યો પણ કાકા ના આવ્યાં એટલે મેં પુજારીજીને પૂછ્યું "ધનજીકાકાને ઓળખો છો?"

"હા ભાઈ... પરંતુ કેટલાં દિવસો થઈ ગયાં તે મંદિરે નથી આવ્યાં."

આ ઉંબરો છે ત્યાં બસે. ત્યાં બેઠાં બેઠાં આ રણછોડરાયજીને જોયાં કરે.. શું થયું હશે ઇ તો મારો ઠાકોર જાણે!

પૂજારી આ શબ્દો સાંભળીને મને વધુ યિતા થવા લાગી અને મનમાં અણધાર્યા વિચારો આવવા લાગ્યાં. મારા પગ કાકાની ડેલીએ પહોંચ્યાં. ઘરની અંદર પગ મૂકતાં જ મેં જોયું કે કાકા ખાટલે બેસીને છાપું વાંચી રહ્યાં હતાં. આશ્ચર્ય પણ થયું. ધાર્મિક પુસ્તક વાંયનારના હાથમાં ન્યુઝ પેપર!

કાકા મીઠો આવકારો આપ્યો અને બોલ્યા "પ્રેમાંદ, આજે તું ભૂલો પડ્યો મારા આંગણે?"

"હા...જન્મદિવસની ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ.." કાકા પાસે હું બેઠો અને મેં તેમને પ્રસાદ આપ્યો..

(કાકા એ પ્રસાદને હાથ લગાડીને કહ્યું, "આવી ગયું આટલામાં બધું.")

"કાકા, આજે હું મંદિરે ગયો પણ તમે ના આવ્યાં..?" કાકા કંઈ બોલ્યા નહીં..

મેં ધાર્મિક પુસ્તકો આપ્યાં..ભેટ રૂપે. તેમણે લઈને એકબાજુ મૂકી દીધા.

મને બધું કંઈ સમજાતું નહોતું એટલે પૂછ્યું "કેમ કાકા, હવે મંદિરેજવાનું બંધ કર્યું અને ગળામાં કંઠી પણ નહીં?"

કાકા બોલ્યાં ત્યારે મારી આંખોમાંથી આંસુ રોકી ના શક્યો...

"બેટા! કંઠી મેં કાઢીને મૂકી દીધી અને મંદિર જવાનું બંધ કર્યું. તારા પપ્પા પાસે તે કંઇ પણ માગ્યું હોય એ ના આપે તો! તું તેને પપ્પા કહેવાનું બંધ કરીશ! વારંવાર તે તારો વિશ્વાસ તોડ્યા રાખે તો તેનાંથી ગુસ્સે થવાનો અને તેને નારાજગી જતાવાનો પણ હક્ક છે એક દીકરાનો.. હું પણ એ જ કરી રહ્યો છું... નહીં પહેરું કંઠી કે નહીં પગ મૂકું મંદિરમાં.."

આ જવાબ સાંભળીને મારા મનમાં સવાલ થયો કે કંઠી તૂટી છે કે કાકાનો વિશ્વાસ?

-યોગેશ યાંદેગરા " યુગ " (કેશોદ)



https://www.youtube.com/channel/UCJxXw0 Uc1XuA-dKJrSv wwA



https://www.facebook.com/theheartemagazine



https://instagram.com/theheartmagazine1?ig shid=1vonscc3hm12y



theheartmagazine1@gmail.com



+91 78744 49149

આપનાં ધંધા રોજગાર, શાળા-કોલેજ, ક્લાસીસ કે અન્ય કોઈપણ પ્રકારની જાહેરાત આપી શકો છો. સાથે જન્મ દિવસ, મેરેજ એનીવર્સરી, આભાર પત્ર, સ્મર્ણાજંલી, વગેરે જાહેરાત સ્વરુપે સ્વીકારવામાં આવશે.

+91 78744 49149