સિઝોફ્રેનિયા કઈ બીમારીનું નામ છે?

માનસીક બીમારીઓમાં સીઝોફ્રેનિયાની બીમારી થોડી ગંભીર ગણી શકાય અને શરુઆતથી જ તેને કાબુમાં લેવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે નાની ઉંમરથી જ તેનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. અને ધીમે ધીમે બીમારી વધતી જાય છે. હકિકતમાં આ બીમારીમાં દર્દીના વિચારો આડાઅવળા થઈ જાય છે અને વિચારોની તકલીફને કારણે સ્વાભાવિક રીતે, બોલવું-ચાલવું અને વર્તનમાં પણ વિચિત્રતા જોવા મળે છે. એક કેસનો દાખલો આપું તો થોડી જાણકારી મેળવવામાં સહેલું પડશે.

''૧૪ વર્ષનો જોલી શરૂઆતથી જ થોડો શરમાળ હતો. ઘરમાં મમ્મી-પપ્પા અને જોલી સિવાય કોઈ હતું નહિં. આખો દિવસ જોલી સ્કુલમાં, ટયુશનમાં વ્યસ્ત રહેતો હતો. ભણવામાં હોંશિયાર હતો પરંતુ આ સિવાય તેના બીજા કોઈ શોખ નહોતાં. ફક્ત ભણવામાં જ તેનું ધ્યાન કેન્દ્રીત રહેતું હતું. ક્યારેક નવરાશના સમયે ટી.વી. તેમજ ગેમમાં ટાઈમ પાસ કરતો હતો. ઘણી વકત તેની મમ્મીના કહેવા મુજબ ટી.વી. જોતાં જોતાં વિચારમગ્ન થઈ જતો હતો. ક્યાંક ઉંડા વિચારોમાં ખોવાઈ જતો.

એકાદ બે વાર તો સોફા ઉપરથી ઉભો થઈ જાય અને એક કોર્નરમાં જઈને વિચારમગ્ન થઈ જતો. જોલીને કાંઈ ખબર રહેતી નહોતી. તેની મમ્મી બુમ પાડે ત્યારે તરત જ મુળ જગ્યાએ આવી જતો હતો. થોડાક સમય પછી ક્યારેય ગુસ્સે નહિં થતો જોલી નાની નાની વાતમાં ગુસ્સો કરતો હતો. વાતમાં કોઈ દમ ના હોય તો પણ અકારણ ચીડાઈ જતો હતો. જોલીના મમ્મી-પપ્પાને એવું હતું કે ભણવાના ટેન્શનના કારણે તેનું વર્તન થોડું બદલાયેલું લાગે છે. થોડાક દિવસ ચેન્જ માટે ફરવા જઈ આવ્યા.

સીમલા ગયા. ચાર દિવસનું રોકાણ હતું. હોટલમાં રોકાયા હતાં. બીજા દિવસે જોલીએ તેના પપ્પાને કહ્યું કે હોટલના એક વેઈટર ઉપર તેને શંકા છે. તે વેઈટર જોલીનો પીછો કરતો હોય તેવું તેને લાગે છે. શરૃઆતમાં વાત હસી કાઢી. સાંજે જોલીએ કહ્યું કે તે વેઈટર તેને ધમકાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વાત થોડી લાંબી ચાલી. રીસેપ્શનમાં ફરિયાદ થઈ. બધાને એવું લાગ્યું કે વાત ખોટી છે. વેઈટર ખુબ જ સારો છે.

વર્ષોથી કોઈને ફરિયાદ નથી. પરંતુ જોલી અને તેના મમ્મી-પપ્પાને સંતોષ ના થયો. વેકેશન પતાવીને ઘરે આવ્યા. દસ પંદર દિવસ પછી જોલીમાં ખાસા ફેરફાર જોવા મળ્યા. ક્યારેક બે ચાર દિવસ સુધી નહાતો નહોતો. એકાદ વખત તેના પપ્પાએ જોયું તો જોલી કોઈ કારણ વગર ખડખડાટ હસતો હતો. એક દિવસ જોલીએ એવું પણ કહ્યું કે બાજુના બંગલાવાળાનો સીક્યુરીટી માણસ તેનો પીછો કરે છે, વૉચ રાખે છે. જોલીના ઘરમાં હવે લાગ્યું કે જોલીને ખરેખર કોઈ તકલીફ છે. છેલ્લા રીઝલ્ટમાં પણ ધબડકો હતો.

જોલીના પપ્પાએ તેમના ફેમિલી ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરી. ફેમીલી ડોક્ટરે જોલી સાથે પણ વાતચીત કરી. ડોક્ટરને લાગ્યું કે જોલીમાં ખરેખર કોઈ માનસીક તકલીફ છે. કારણ કે ઘણા સમય પહેલાંથી (છ મહિનાથી) જોલીના વર્તનથી માંડીને વિચારોમાં તકલીફ દેખાતી નથી. સીમલાનો અનુભવ અને ત્યારબાદ બાજુવાળા સીક્યોરિટી માણસ ઉપરનો વહેમ વિ.વિ. સામાન્ય વ્યવહાર ના લાગ્યો. જોલીને માનસચિકિત્સક પાસે લાવવામાં આવ્યો. વિગતવાર તપાસને અંતે જોલી સિઝોફ્રેનિયાની માનસિક બીમારીથી પીડાય છે એવું નિદાન થયું. સારવાર કરવામાં આવી. થોડાક દિવસમાં જ જોલી ઝડપથી સારો થવા લાગ્યો. ટુંકમાં સિઝોફ્રેનીયાની બીમારી તાજેતરમાં ખુબ જ સામાન્ય બની રહી છે. તેની જાણકારી લેવી જરૃરી છે. તેનો ઈલાજ પણ શક્ય છે. જો વર્ષો સુધી તેની સારવાર ના થાય તો ગંભીર થઈ શકે છે અને ક્યારેક દર્દી હિંસક પણ બને છે અથવા આત્મહત્યા પણ કરી શકે છે.

વીસીઆર :ફિલ્મ જોવી જ્યારે એક 'તહેવાર' હતો

૧૯૯૦નો દાયકો :'અરે સાંભળો છો, માર્કેટમાં મગનકાકા મળ્યા હતા. તેમણે આવતા રવિવારે તેમના પુત્ર જયેશના લગ્નની વિડીયો કેસેટ જોવા માટે ખાસ આમંત્રણ આપ્યું છે. મગનકાકા એમપણ કહેતા હતા કે વીસીઆર ભાડે લીધું જ છે તો તેના પર લગ્નની કેસેટ બાદ કોઇ ફિલ્મ પણ જોઇશું અને સાથે તેમને ત્યાં ગોટા-ભજીયાની જયાફત તો ખરી જ.' ૨૦૧૦નો દાયકો :'સોરી ડાર્લિંગ, આજે ડે ઓફ હોવા છતાં પણ મારે ઓફિસ જવું પડયું. મારી

ગેરહાજરીમાં મારા સ્વિટહાર્ટ હબીએ આજનો દિવસ કેવી રીતે પસાર કર્યો ?' હસબન્ડ :'નો પ્રોબ્લેમ એટ ઓલ, આઇ કેન અન્ડરસ્ટેન્ડ. તારા ગયા પછી એમેઝોન પ્રાઇમ, નેટફ્લિક્સ પર મૂવી જોઇ કાઢયા અને ફૂડ પણ ઓનલાઇન મગાવી લીધું હતું....' પસંદ આવે કે ના આવે પણ પરિવર્તન આપણા જીવનનો હિસ્સો હોય છે. સમય એટલી ઝડપથી બદલાઇ રહ્યો છે કે તેની સામે 'ફાસ્ટેસ્ટ મેન ઓન અર્થ' યુસેન બોલ્ટ પણ પાણી ભરે. દરેક વ્યક્તિને પોતાના સમયનું બાળપણ-કિશોરાવસ્થા વધારે જ વહાલી લાગે તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ ૧૯૯૦નો દાયકો એવો હતો જેમાં આધુનિક્તા અને પુરાણી વ્યવસ્થા એ બંનેનો તાલમેલ હતો. અત્યારના ઈચ્છા પડે ત્યારે અને મૂડ હોય તેવી ફિલ્મ એક ક્લિક જ દૂર હોય છે. બીજી તરફ બે દાયકા અગાઉ ફિલ્મ જોવી એટલે ઘરમાં એક તહેવાર જેવો માહોલ જોવા મળતો. ઘરે બેસીને ફિલ્મ જોવા માટે શ્રેષ્ઠ માધ્યમ એટલે વિડીયો કેસેટ રેકોર્ડર(વીસીઆર). વીસીઆરનું નામ વાંચતાની સાથે જ ૧૯૯૦ના દાયકા સુધી જન્મેલા લોકોના દિમાગમાં સ્મૃતિપટલના તારમાં 'રિવાઈન્ડ' નું બટન દબાવવાની સાથે ફ્લેશબેકમાં સરી પડયા હશે. જ્યારે ૨૧મી સદીમાં જન્મેલા પૈકી કેટલાક લોકો માટે વીસીઆર તદ્દન અજાણ્યું નામ લાગશે. હવે સૌપ્રથમ તેમને વીસીઆર અંગે ઉડતી માહિતી આપી દઇએ. વીસીઆર એટલે એવું સાધન કે જેનામાં કેસેટ નાખીને ટીવી પર ફિલ્મ જોવાય અને ટીવીમાં આવતા કાર્યક્રમને રેકોર્ડ પણ કરી શકાય.

અમેરિકન કંપની એમપૈક્સ દ્વારા સૌપ્રથમ ૧૯૫૬માં વીસીઆર બનાવવામાં આવ્યું હતું અને એ સમયે તેની કિંમત ૫૦ હજાર ડોલર (અત્યારના સમય પ્રમાણે રૃ. ૩૩ લાખ)ની કિંમત હતી. પરંતુ ધીરે-ધીરે અનેક કંપનીઓએ વીસીઆર બનાવવાનું શરૃ કર્યું અને તેની કિંમતમાં તબક્કાવાર ઘટાડો થવા લાગ્યો હતો. ભારતના અનેક મિડલ ક્લાસ પરિવારમાં વીસીઆર ખરીદવું એ લક્ઝરી ગણાતી.

જેના કારણે વેકેશન હોય કે રજાનો મેળ પડતો હોય ત્યારે તેઓ વીસીઆર ભાડેથી લાવવાનું ખાસ આયોજન કરતા. વીસીઆર સાથે જે પણ ફિલ્મ જોવી હોય તેની કેસેટ પણ ભાડે લેવી પડતી. વીસીઆરનું ભાડું પૂરું વસૂલ થાય તેના માટે ઘણા ઘરોમાં આખી રાત ફિલ્મ જોવા માટે પણ આયોજન ઘડાતું અને પાડોશીઓ, ખાસ મિત્રોને પણ અગાઉથી આ કાર્યક્રમની જાણ કરવામાં આવતી.

આટલું જ નહીં વીસીઆરમાં જોયેલી ફિલ્મોને મહિના સુધી મમળાવવામાં આવતી. ઘણી વાર તો વીસીઆરમાં ફિલ્મ જોવા માટે પડોશીઓથી ડ્રોઈંગરૃમમાં 'હાઉસફૂલ'ના પાટિયા લગાવવા પડે તેવી સ્થિતિ સર્જાતી. જેમણે ઘરે જ વીસીઆર વસાવેલું હોય તેમના 'મિત્રો'ની સંખ્યા પણ વધી જતી. કેટલાક ફિલ્મના રસિયાઓએ તો મનગમતી ફિલ્મની વિડીયોકેસેટ પણ વસાવી હતી અને તેની સામે જોઇને ખજાનો હોય તેમ ગર્વ લેતા.

ચિત્રકૂટ વૉટર ફૉલ : ભારતનો નાયગ્રા ગણાતો આ ધોધ સદીઓથી બારેમાસ વહે છે

અમેરિકામાં નાયગ્રા ધોધ છે જયારે છત્તીસગઢમાં આવેલો વિશાળ ચિત્રકૂટ ધોધ ભારતનો નાયગ્રા તરીકે ઓળખાય છે. અમેરિકાના નાયગ્રા વિશે તો ઘણા જાણે છે પરંતુ ભારતના આ નાયગ્રાથી સાવ અજાણ છે. આ ધોધ ચોમાસા દરમિયાન રૌદ સ્વરુપ ધારણ કરીને વહેતો રહે છે. ચોમાસામાં સાત જયારે ઉનાળામાં ત્રણ જેટલા ફાંટાઓ સાથે બારેમાસ વહેતો રહે છે. આ ધોધની નીચે એક વિશાળ તળાવ રચાય છે. ઈદ્રાવતી નદીનું પાણી ૧૦૦ ફૂટની ઉંચાઈએથી ખાબકે ત્યારે ધોધ સર્જાય છે. ચોમાસા દરમિયાન એક સેકન્ડમાં ૨૦ લાખ લિટર પાણી વહે છે.

એક વ્યકિતને દરરોજ સરેરાશ ૪ લિટર પીવાના પાણીની જરુર પડે છે એમ ગણીએ તો આ ધોધ ૨૦ મીનિટમાં ૫૦ કરોડની તરસ છિપાવી શકે તેવો છે. ચટ્ટાનો ઉપરથી ખાબકતા પાણીનું દબાણ ૫૦૦ હાથીઓના વજન જેટલું હોય છે. ઓકટોબરથી ફેબ્રુઆરી સુધીમાં આ ધોધ ૬ ફાંટામાં વહયા કરે છે ત્યાર બાદ માર્ચ મહિનો શરુ થતા પાણીનો પ્રવાહ થોડો ઘટે છે. ઉનાળાની ગરમીમાં દેશવાસીઓ ચોમાસાની ચાતક નજરે રાહ જોતા હોય ત્યારે પણ આ ધોધ ત્રણથી ચાર જેટલા ફાંટામાં વહેતો હોય છે. આ ધોધનું પાણી દરેક સિઝનમાં રંગ બદલતું રહે છે.

ચોમાસામાં સ્થાનિક વિસ્તારની લાલ માટીના કણો ભળવાથી લાલ જયારે ઉનાળામાં પાણી પારદર્શક બને છે. વાદળી આકાશ અને ઈન્દ્રાવતી નદી પરનો ધોધ એક ખૂબસૂરત નજારો ઉભો કરે છે. ઉનાળામાં પૂનમની અજવાળી રાતમાં તે સફેદ દૂધિયા પ્રકાશ જેવો લાગે છે. આથી જાણ કે દૂધનો અસ્ખલિત પ્રવાહ વહેતો હોય તેવું દ્રષ્ય સર્જાય છે. આ ધોધની ઝીણી ફૂવારીઓમાં મેઘ ધનુષના રંગો પણ રચાય છે. આ ધોધ બન્યા પછી ઈન્દ્રાવતી નદી જાણે કે શાંત થઈ જાય છે અને આગળ ગોદાવરી નદીને મળે છે. પૃથ્વીની ભૂગોળ સદીઓથી ચાલતા વિનાશ અને નવસર્જનનું તે પરીણામ હોય છે. ચિત્રકૂટ ધોધના ખાડામાં પથ્થરો ઘસાઈને તૂટવાથી આપમેળે શિવલિંગ જેવા આકારની રચના થાય છે. આ પ્રક્રિયા આજકાલથી નહી હજારો વર્ષોથી ચાલે છે. આ એક કુદરતનો અદ્ભૂત નજારો છે. આમ તો ભારતનો નાયગ્રા કેનેડા અને અમેરિકા વચ્ચે આવેલા નાયગ્રા ફોલ કરતા નાનો છે. અમેરિકાના નાયગ્રા ફોલ્સની ઉંચાઈ ૧૬૭ ફૂટ છે. જયારે ચિત્રકોટ ધોધ ૯૫ થી ૧૦૦ ફૂટની ઉંચાઈ અને ૩૦૦ ફૂટ પહોળાઈ ધરાવે છે તેમ છતાં તે ભારતના નાયેગ્રા તરીકે ઓળખાય છે. કારણ કે ઈદ્રાવતી નદી ચોમાસામાં ગાંડીતૂર બનીને વિશાળ દરિયા જેવું રૌદ્ર સ્વરુપ ધારણ કરે છે. આથી વરસાદની સિઝનમાં આ ધોધની ઉંચાઈ ઉપરાંત પહોળાઈમાં ૫૦૦ ફૂટ જેટલો અસાધારણ વધારો જોવા મળે છે. ગર્જના કરતો ધોધ નીચે પડયા પછી જાણે કે સમુદ્ર હોય એવો વિશાળ લાગે છે. છતીસગઢનો બસ્તર વિસ્તાર નકસલીઓ, આદિવાસી વિસ્તારની પરંપરાઓ અને ગરીબીના કારણે વર્ષોથી જાણીતો છે. આ બસ્તરના જગદલપુરથી ૩૯ કિમી દૂર ગાઢ જંગલો અને પથ્થરોની ચટ્ટાનો વચ્ચે ઘોડાની નાળ જેવા આકારનો આ ધોધ વહે છે. આ એવો વિસ્તાર છે જયાંના લોકો હજુ પ્રાકૃતિક જીવન જીવે છે. ૨૦૦૦ના વર્ષમાં છત્તીસગઢ રાજયની રચના થઇ તે પછી જાણવા મળ્યું હતું કે ચિત્રકુટનો આ ધોધ ભારતમાં સૌથી પહોળો છે. સામાન્ય રીતે ચોમાસા દરમિયાન ભારે વરસાદ થવાથી પાણીનો વિશાળ જથ્થો ધોધ સ્વરુપે પટકાય છે.

ચોમાસુ પુરુ થતા જ ધોધ પણ સુકાવા લાગે છે અથવા તો પાણીનો જથ્થો સાવ ઘટી જાય છે. જયારે ચિત્રકૂટ ફોલ એક સિમ્પલ ધોધ હોવા છતાં બારેમાસ વહયા કરે છે. તેમ છતાં દૂરની ચીજો પર સૌનું ધ્યાન પડે છે પરંતુ ઘર આંગણે હોય તેની કોઇ જ કિંમત સમજાતી નથી. જળ ધોધ એવો નજારો છે જેને ગમે તેટલો સમય જોયા કરીએ તો પણ મન ભરાતું નથી. આટલો બધો પાણીનો જથ્થો વહેતો જોવાનો આનંદ જ કંઇક ઓર હોય છે. છતીસગઢનો બસ્તર વિસ્તાર અદ્ભૂત પ્રાકૃતિક સૌદર્યથી ભરપૂર છે.

ભારતમાં હજુ પણ અનેક અનટચ ટુરિઝમ સ્પોટ છે જેના વિશે આપણે હજુ ખાસ જાણતા નથી. કાંગડા ઘાટી રાષ્ટ્રીય ઉધાનમાં આવેલા ચિત્રકૂટ ફોલની નજીક તીરથગઢ નામનો ધોધ પણ વહેતો જોવા મળે છે. તે પણ ચોમાસામાં ૧૫૦ ફૂટની ઉંચાઈએથી વહે છે. જો કે તે ઉંચાઇ પરથી ફંટાઇને નાના ઝરણા સ્વરુપે વહી જતો હોવાથી ચિત્રકૂટ ધોધ જેવો નજારો ઉભો કરી શકતો નથી.

ઈન્દ્રાવતી નદી પર ચેક ડેમ અને આડશથી ધોધ પર જોખમ વધતું જાય છે ઈન્દ્રાવતી નદી ઓરિસ્સાના કાલાહન્ડી જિલ્લાના રામપુર થૂયામલ સરહદ નજીકથી નિકળી છતિસગઢના બસ્તરમાં પ્રવેશ કરે છે. આ નદી ૨૩૩ કિમીનું અંતર કાપીને મહારાષ્ટ્ર અને છતિસગઢની સરહદ નજીક ગોદાવરી નદીને મળે છે. આથી તેને ગોદાવરી ની સહાયક નદી માનવામાં આવે છે. ઈદ્રાવતી નદી છત્તીસગઢના લોકો માટે આસ્થા અને ભકિતનું પ્રતિક છે.

આ ઉપરાંત પીવાના પાણીની સમસ્યા ઉકેલવાનો પણ એક સોર્સ છે. ભાલૂગુંડા,માલગાંવ, કુમ્હારાવંડ, સિંગનપુર ભૌંડ, લામકરમાં વારંવાર પાણીની સમસ્યા ઉભી થતી હોવાથી નદી પર ચેક ડેમ અને આડશ વધતા જાય છે. આથી ધોધ પરનું જોખમ પણ વધતું જાય છે. પાણીનો પ્રવાહ અવરોધાઈને વહે ત્યારે ધોધની તાકાત ઘટવાથી પોતાનો અસલ મિજાજ ખોઈ બેસે છે.

હાઈપર ટેન્શન-સ્ટ્રેસથી આ રીતે મુક્ત રહી શકો !

STRESS
STRESS
STRESS
STRESS
STRESS
STRESS
STRESS

ઘર પરિવારમાં બધાં ડૉક્ટર હોય એવા પરિવારમાં ઊછરેલા સુજિત (નામ કાલ્પનિક છે) પર મેડિકલમાં એડમિશન મળી શકે અવું રિઝલ્ટ લાવવાનું લાવવાનું પ્રચંડ માનસિક દબાણ હતું. એટલો બધો અપસેટ રહેતો કે ભાગી જવાનું કે આત્મહત્યા કરી લેવાનું મન થતું.

સદ્ભાગ્યે એને એક દોસ્તના મનોચિકિત્સક પિતાનો સહવાસ સાંપડી ગયો. વાતવાતમાં મનોચિકિત્સકે જાણી લીધું કે સુજિતને ગિટાર વગાડવાનો શૉખ છે. એમણે સુજિતને કહ્યું કે તું ગિટારના ક્લાસ જોઈન કર. તારું ટેન્શન અલોપ થઇ જશે. આજે એક હૉસ્પિટલમાં ઈન્ટર્નશીપ કરતા સુજિતે કહ્યું કે ગિટાર વગાડવામાં હું મારું બધું ટેન્શન ભૂલી જતો અને આપોઆપ હળવોફૂલ થઈ જતો. આજે ડૉક્ટર છું. સુજિત જેવા બીજા ઘણા કિસ્સા ટાંકી શકાય.

યુનિવર્સિટી ઑફ કેલિફોર્નિયા સાથે સંકળાયેલા મનોચિકિત્સક મેથ્યુ ઝાવાડ્સ્કી કહે છે કે દરેક વ્યકિતએ એકાદ હૉબી કેળવવી જોઇએ. મનગમતો શૉખ કેળવવાથી મગજમાં એન્ડોર્ફિન્સ નામના હોર્મોન્સ રિલિઝ થાય છે જે વ્યક્તિને ગમે તેવા ટેન્શન કે સ્ટ્રેસથી મુક્ત રાખે છે. મનોચિકિત્સકો એને હેપ્પી હોર્મોન્સના હુલામણા નામે પણ ઓળખે છે.

સંબંધિત વ્યક્તિને એ હળવાફૂલ કે ખુશ કરી દેતાં હોવાથી એને હેપ્પી હોર્મોન્સ કહે છે. આવી વ્યક્તિને કોઇ વ્યસન ડ્રગ કે પેઇનકીલરની જરૃર રહેતી નથી. વાત વિચારવા જેવી છે. ટેસ્ટ ટયુબ બેબીના પ્રણેતા ગણાતા ડૉક્ટર ઈન્દિરા હિન્દુજા આજે પણ સિતારવાદનથી પોતાનું ટેન્શન ઓછું રાખે છે. જેમના નામથી ભલભલા ધ્રૂજતા એવા શિવસેના પ્રમુખ બાળાસાહેબ ઠાકરે અચ્છા કી બોર્ડ પ્લેયર હતા. પ્રચંડ પોલિટિકલ પ્રેસર વચ્ચે એ કી બોર્ડ વગાડીને હળવાફૂલ થઇ જતા. જીવનની અનેક સમસ્યાઓ અને પડકારો સામે ટકી રહેવા માટે પણ એકાદો શોખ જરૃરી બની રહે છે. નાની વયે જીવનલીલા સંકેલી લેનારા સંગીતકાર મદન મોહન કામના દબાણ વચ્ચે ગમે ત્યારે રસોડામાં પહોંચી જતા અને સરસ સ્વાદિષ્ટ વાનગી રાંધીને સૌને ખવડાવતા એવું એમના ખાસ દોસ્ત સંગીતકાર જયદેવે એક ઈન્ટરવ્યૂમાં કહેલું. ઘણા લોકોને બગીચામાં ફરવાથી કે બાગકામથી આનંદ આવતો હોય છે. એમાંય કશું ખોટું નથી.

મૂળ વાત એકાદ શૉખ કેળવવાની છે. અંગ્રેજીમાં કહે છે અ ચેન્જ ઑફ સબ્જેક્ટ ઇઝ રેસ્ટ. (સાવ સરળ ભાષામાં કહીએ તો વિષયાંતર એ જ આરામ.) કોઇ પણ વ્યવસાયમાં હો, ગમે તેવું પ્રચંડ પ્રેસર હોય, એકાદો શૉખ ઘડીભરમાં તમને હળવા કરી શકે છે.

તમને પરવડે એવો કોઇ શૉખ અપનાવી શકો. ચિત્રાકામ, ભરતગૂંથણ, પાકશાસ્ત્ર, સંગીત (સાંભળવું - જાતે ગાવું વગાડવું), સ્વીમીંગ, સ્પોર્ટસ્, લોંગ ડ્રાઇવ (જો કે આજે પેટ્રોલના ભાવ આસમાની છે), વાંચન-લેખન કોઇ પણ શૉખ અપનાવી લો. કામ કે વ્યવસાયનું ટેન્શન હોય ત્યારે થોડો સમય હૉબીને ફાળવો. પછી જુઓ. કોઇ દવા-ઔષધિ વગર તમે નિરાંત અનુભવશો એવું દુનિયાભરના મનોચિકિત્સકો કહે છે.

માત્ર ભારતમાં નહીં, સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાવસાયિક સ્પર્ધા અને ભૌતિક સુખ પાછળની અવિચારી દોડના કારણે માનસિક વ્યાધિ બેસુમાર વધી ગયા છે. 'સૂધીંગ' કહેવાતાં કામપોઝ ટાઈપનાં શામક ઔષધો અબજો રૃપિયાનાં વેચાય છે. કેટલીક વાર આવાં ઔષધો પછી વ્યસન જેવાં થઇ જાય છે. કેટલાક લોકો શરાબ કે ડ્રગના રવાડે ચડી જાય છે. એના કરતાં એકાદ સારી હૉબીથી સાજાસારા રહેવાતું હોય તો શું ખોટું ?

ગ્રીષ્મઋતુમાં જઠરાગ્નિને લગતાં રોગો ખાસ જોવા મળે છે

આ ગ્રીષ્મઋતુમાં કાળજી લઈ શાસ્ત્રનો ઉપદેશ યાદ રાખી વર્તવામાં આવે તો જરૃર ગ્રીષ્મની કારમી ગરમીમાં પણ તંદુરસ્ત રહી શકાય. સૌ પ્રથમ વિહાર પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો છે. સૂર્યનો તાપ તીક્ષ્ણ હોય ત્યારે બહાર નિકળવું પડે તો પાઘડી, ટોપી કે છત્રી જેવા સાધનથી માથા અને શરીરનું રક્ષણ કરવું. ઘરમાં ખસ અને સુખડની ટટ્ટીઓ બાંધવી અને સગવડ હોય એમણે સૂર્યના કિરણો પ્રવેશી શકે નહિ એવા આંબાવાડીયા બગીચામાં બપોર વિતાવવાની ભલામણ કરી છે.

પંખાની હવા અને એરકંડીશન વાપરી શકાય, પરંતુ કેટલીક વ્યક્તિને આ સાધનો અનુકૂળ આવતા નથી અને કફ, શરદી કે માથાનો દુઃખાવો, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો કરે છે. આવી વ્યક્તિઓએ પંખા નીચે જ બેસવું નહી કે સૂવું નહી અને એરકન્ડીશન મોડરેટ રાખવું અને એની સામે બેસવું નહીં.

આ ઋતુ આનંદથી પસાર કરવા માટે ખોરાકમાં પ્રવાહીનું પ્રમાણ વિશેષ રાખવું. ખારા અને તીખા પદાર્થો પ્રમાણસર જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, દ્રાક્ષ, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય. મહર્ષિ આત્રેયે ગ્રીષ્મઋતુમાં ભેંશનું દૂધ સાકર મેળવી સાંજનાં વાળુંમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શાસ્ત્રે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયના દૂધને ગણ્યું છે પણ ગ્રીષ્મની ગરમીમાં ભેંશનું દૂધ વધારે સારૃ માનવામાં આવ્યું છે. (આ ડેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ ડેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ?) આ ઉપરાંત ખસનું સરબત, સુગંધીવાળા યુક્ત જળ, ગુલાબનું સરબત, તકમરીયાનું સરબત ઉનાળાની અકળામણમાં ઘણી રાહત આપે છે.

આ ઋતુના ઔષધોમાં ચંદનાદિ ચૂર્ણ, ચંદનાદિવટી લઈ શકાય, શતાવરી ચૂર્ણ, યષ્ટીમધુ ચૂર્ણ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ અને શંખપુષ્પી ચૂર્ણ સરખે ભાગે મેળવી સવાર સાંજ દૂધ સાથે લઈ શકાય. ગુલકંદ, આમળાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાતશામક અવલેહ લઈ શકાય.

આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ઋતુચર્યા, દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા અને પ્રકૃતિ વિષે સુંદર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. કઈ પ્રકૃતિની વ્યક્તિએ કઈ ઋતુમાં કેમ વર્તવું એની વૈજ્ઞાનિક ચર્ચા કરી આહારવિહારની સુંદર ગોઠવણ કરી છે. હાલમાં ગ્રીષ્મઋતુ ચાલે છે. ગરમી સખત પડે છે. એમાંએ આ વખતની ગરમી તો બાળી નાખે તેવી છે. આ ગ્રીષ્મઋતુમાં પથ્ય આહારવિહાર લેવામાં ન આવે તો તાવ, ઝાડા, માથાનો દુઃખાવો, રક્તસ્રાવજન્ય રોગો થવાની પુરી શક્યતાઓ રહે છે. આ સર્વેમાં મંદાગ્નિને સામાન્ય રીતે આ ઋતુમાં થતો રોગ ગણવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદમાં અગ્નિને ખુબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે.

જીવનનો આધાર જઠરાગ્નિને માનવામાં આવેલ છે. આયુર્વેદમાં સર્વ રોગનું મૂળ મંદાગ્નિ પણ ગણવામાં આવે છે. કહ્યું છે કે, સર્વે પિ રોગાઃ મંન્દેગ્નિ. આ ઋતુમાં સૂર્ય ઉત્તરાયણનો હોવાથી સૂર્યના તીક્ષ્ણ કિરણો સીધા પૃથ્વી પર પડે છે. જેથી પ્રાણી માત્રમાં સ્નેહ તત્વ ઓછુ થાય છે અને પિત્ત અને વાયુનું પ્રમાણ વધે છે. જેથી બળ ઓછું થાય છે. સખત ગરમીને લીધે પ્રવાહી અને પાણી લેવાની ઈચ્છા વિશેષ થાય છે.

જેથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે અને પાચનને લગતા રોગો પણ થવાની શક્યતા વધે છે. અમ્લપિત્ત, ગેસ

RBL BANK
આરબીએલ બેંક લી.
રજીસ્ટર ઓફીસ : ૧ લેન,શહુપુરી , કોલ્હાપુર-૪૧૬૦૦૧
શાખા ઓફીસ : આરબીએલ બેંક લી.,વિવા કોમ્પલેક્ષ,
પરીમલ ગાર્ડન સામે , એલીસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬

જાહેર નોટીસ

સિક્યોરિટાઇઝેશન એન્ડ રિકંસ્ટ્રક્શન ઓફ ફાઈન્સિયલ એસેટ્સ એન્ડ એન્ફોર્સમેન્ટ ઓફ સિક્યુરિટી ઈન્ટરેસ્ટ આથી અહી નોટીસ આપી જણાવેલ કે ફલેટ નં.બી-૭ ધરાવે છે, બીલ્ડીંગ કે જે તીર્થલજલના નામે ઓળખાય છે તે અશ્વમેઘ બંગલોઝ ,શિવરંજની થી શ્યામલ રોડ , સેટેલાઇટ, અમદાવાદ કે જે આરબીએલ બેંકમાં ગીરી મુલે છે અને તે સરફેસી એકટ હેઠળ વેચાણની નોટીસ પણ આપવામાં આવી છએ.શેર સર્ટીફીકેટ નં.૫૪ તા.૩૦-૧૧-૧૯૭૬ ના રોજ આપેલ છે તે આરબીએલ બેંક લીમીટેડના કબ્જામાં નથી આ અંગેનું ડુપ્લીકેટ શેર સર્ટીફીકેટ આપવા સામે જો કોઇને વાંધો હોય તો આ નોટીસ જાહેર થયાના ૧૫ દિવસની અંદર જણાવવું.

જાહેર નોટીસ

અહીં ગ્રાહકોને જાણકારી આપવામાં આવે છે કે નીચે જણાવેલીમાંથી કેટલીક કે બધી ચેનલો જેના (નામ ઈટીવી,ઈટીવી આન્ધ પ્રદેશ,ઈટીવી તેલગાના,ઈટીવી સીનેમા,ઈટીવી પ્લસ,ઈટીવી પ્લસ,ઈટીવી લાઈફ,ઈટીવી અભીરુચી અને ઈટીવી એચડી)ના સિગન્લ નીચે જણાવેલ મલ્ટી સિસ્ટમ ઓપરેટર(રો)ના ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેમનું જોડાણ રદ થઈ શકે છે.:-

ક્રમ નં.	મલ્ટી સિસ્ટમ ઓપરેટરો નો નામ	ડીએનએસ નોટીફાઈડ એરીયા	જોડાણ રદ થવાનું કારણ
૧.	લકી કેબલ નેટવર્ક	દમણ	બાકી રકમની ચુકવણી નહી થતા

બધા વિસ્તારની સેવા ઉપરોક્ત પાર્ટીઓ દ્વારા પ્રભાવિત થઈ શકે છે.
ઈનાડુ ટેલિવિઝન પ્રાઈવેટ લીમીટેડ માટે અને તેના વતી પ્રકાશિત
દ્વારા : ઈન્ડિયા કાસ્ટ મીડિયા ડિસ્ટ્રીબ્યુટશન પ્રાઈવેટ લીમીટેડ
૭૦૩, ૭મો માળ, એચડીઆઈએલ કાલેડોનીયા, વિજય નગર સામે, સહાર રોડ,
અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૯

જાહેર નોટીસ

અહીં ગ્રાહકોને જાણકારી આપવામાં આવે છે કે નીચે જણાવેલીમાંથી કેટલીક કે બધી ચેનલો જેના (નામ કાર્ટુન નેટવર્ક , પોગો,ડબલ્યુ બી,એચબીઓ,અને સીએનએન ઈન્ચરનેશનલ)ના સિગન્લ નીચે જણાવેલ મલ્ટી સિસ્ટમ ઓપરેટર(રો)નો ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેમનું જોડાણ રદ થઈ શકે છે.:-

ક્રમ નં.	મલ્ટી સિસ્ટમ ઓપરેટરો નો નામ	ડીએનએસ નોટીફાઈડ એરીયા	જોડાણ રદ થવાનું કારણ
૧.	સુરજ કેબલ નેટવર્ક	રાજકોટ	બાકી રકમની ચુકવણી નહી થતા
૨.	લકી કેબલ નેટવર્ક	દમણ	બાકી રકમની ચુકવણી નહી થતા

બધા વિસ્તારની સેવા ઉપરોક્ત પાર્ટીઓ દ્વારા પ્રભાવિત થઈ શકે છે.
ટીવી૧૮ બ્રોડકાસ્ટ લીમીટેડ માટે અને તેના વતી પ્રકાશિત
દ્વારા : ઈન્ડિયા કાસ્ટ ડિસ્ટ્રીબ્યુટશન પ્રાઈવેટ લીમીટેડ
૭૦૩, ૭મો માળ, એચડીઆઈએલ કાલેડોનીયા, વિજય નગર સામે, સહાર રોડ,
અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૯

જાહેર નોટીસ

અહીં ગ્રાહકોને જાણકારી આપવામાં આવે છે કે નીચે જણાવેલીમાંથી કેટલીક કે બધી ચેનલો જેના (નામ સીએનબીસી-ટીવી૧૮, સીએનબીસી-આવાજ, સીએનએન ન્યુઝ૧૮, ન્યુઝ૧૮ ઈંડિયા, સીએનબીસી બજાર, સીએનબીસી ટીવી ૧૮ પ્રાઇમ એચડી, ન્યુઝ ૧૮ કેરલા, ન્યુઝ ૧૮ તમિલ નાડૂ, ન્યુઝ ૧૮ આસામ/નોર્થ ઈસ્ટ, હિસ્ટ્રી ચેનલ, એફએમઆઈટીવી૧૮, હિસ્ટ્રી ચેનલ (એચડી), ન્યુઝ ૧૮ લોકમત, કલર્સ, એમટીવી,એમટીવી ઈન્ડીઝ, રિશ્તે, નીક, વીએચ ૧, સોનીક, કોમેડી સેન્ટ્રલ , નીક જુનિયર, કલર્સ ઈન્ફીનિટી, એમટીવી બીટ્સ, રિશ્તે સીનેપ્લેક્સ, કલર્સ સુપર, કલર્સ એચડી, એમટીવી ઈન્ડિઝ એચડી, કલર્સ ઈન્ફીનિટી એચડી, કોમેડી સેન્ટ્રલ એડી, વીએચ એચડી, નીક એચડી પ્લસ, કલર્સ મરાઠી એચડી, કલર્સ બંગલા એચડી, કલર્સ કન્નડ એચડી, એમટીવી બીટ્સ એચડી, એમટીવી એચડી પ્લસ, સીનેપ્લેક્સ એચડી, કલર્સ ગુજરાતી, કલર્સ મરાઠી, કલર્સ બાંગ્લા, કલર્સ કન્નડ, કલર્સ ઓરિયા, ઈટીવી ઉત્તર પ્રદેશ ઉતરાંચલ, ન્યુઝ ૧૮ એમપી છતીસગઢ, ન્યુઝ ૧૮ રાજસ્થાન, ન્યુઝ ૧૮ ઉર્દૂ, ન્યુઝ ૧૮ બિહાર ઝારખંડ, ન્યુઝ ૧૮કન્નડ, ન્યુઝ ૧૮ બંગલા, ન્યુઝ ૧૮ હરીયાણા/હિમાચલ પ્રદેશ,કલર્સ તામીલ,કલર્સ તામીલ એચડી, ન્યુઝ ૧૮ ગુજરાતી અને ન્યુઝ ૧૮ ઉડીયા)ના સિગન્લ નીચે જણાવેલ મલ્ટી સિસ્ટમ ઓપરેટર(રો)ના ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેમનું જોડાણ રદ થઈ શકે છે.:-

ક્રમ નં.	મલ્ટી સિસ્ટમ ઓપરેટરોના નામ	ડીએનએસ નોટીફાઇડ એરીયા	જોડાણ રદ થવાનું કારણ
૧.	સુરજ કેબલ નેટવર્ક	રાજકોટ	બાકી રકમની ચુકવણી નહી થતા
૨.	લકી કેબલ નેટવર્ક	દમણ	બાકી રકમની ચુકવણી નહી થતા

બધા વિસ્તારની સેવા ઉપરોક્ત પાર્ટીઓ દ્વારા પ્રભાવિત થઈ શકે છે.
ટીવી૧૮ બ્રોડકાસ્ટ લીમીટેડ માટે અને તેના વતી પ્રકાશિત
દ્વારા : ઈન્ડિયા કાસ્ટ મીડિયા ડિસ્ટ્રીબ્યુટશન પ્રાઈવેટ લીમીટેડ
૭૦૩, ૭મો માળ, એચડીઆઈએલ કાલેડોનીયા, વિજય નગર સામે, સહાર રોડ,
અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૯

સૂચના

કૃપા કરી આપની જાહેરખબર તથા સમાચાર અમારા નિમ્નલિખિત ઈ-મેલ પર જ મોકલશો :
lokmitra1948@gmail.com