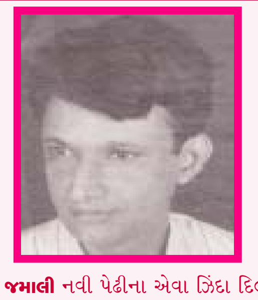
શબ્દ સંતૂર

-હનીફ સાહિલ



શકીલ જમાલી નવી પેઢીના એવા ઝિંદા દિલ કવિ છે જે સાંપ્રત ગઝલને તેના ભાગ્યથી મળી ગયા છે. શકેબ જલાલી અને દુષ્યન્ત કુમાર પછી શકીલ જમાલી એવા ત્રીજા કવિ છે જેમની પીઠ ભૂતકાળની દીવાલ સાથે સંકળાએલી છે. તેઓ વર્તમાનકાળની સમસ્યાઓના માત્ર મૂક દર્શક નથી પરંતુ તેને અનુભવી નીડરતાથી વ્યક્ત કરનાર કવિ છે. દેશના રાજકારણની સાવ સડી ગયેલી સિસ્ટમના બુટ હેઠળ કચડાતી ઈન્સાનિયત પ્રત્યે માત્ર તેઓ આક્રંદ કરતા નથી પરંતુ એ સિસ્ટમ સામે વિદ્રોહી સૂર જગાવે છે જે આવનારી સદીઓમાં દૂર સુધી સાંભળી શકાશે.

ગઝલ અસીર હો ગઈ, કલમ ગુલામ હો ગયા
મગર હમારી રોટીયોં કા ઈન્તેઝામ હો ગયા

કિયાદતેં ફિર એક બાર કામિયાબ હો ગઈ
કઈ ગરીબ બસ્તીયોં મેં કત્લેઆમ હો ગયા

કોઈ હર કબ્ર પે બૈઠા હૈ મુજાવર કી તરહ
હર ખઝાને પે કિસી સાંપ કી રખવાલી હૈ

આજ સબ ખેરિયત હૈ બસ્તી મેં
આજ મસ્જીદ મેં લોગ કમ આએ

કિસ એતબાર સે દોઝખ કમા રહી હૈ યે ખલ્ક
ગુનાહ કર કે કોઈ શર્મસાર હોતા નહીં

બસ્તી કા મામૂલ પે આના મુશ્કીલ હૈ
ચૌરાહે પર વર્દીવાલે બૈઠે હૈં

શકીલ જમાલીનો જન્મ પહેલી ઓગસ્ટ ૧૯૫૮ના રોજ થયો હતો. તેમણે રાજકારણમાં એમ.એ. કર્યું છે. તેઓ એક સારા વ્યાપારી છે. તેમણે ૧૯૮૦થી કવિતા લખવાની શરૂઆત કરી છે. તેમનો એક કાવ્ય સંગ્રહ "ધૂપ તેઝ હૈ - ૧૯૯૯માં પ્રકાશિત થયો છે. વીનસ મ્યુઝિક કંપનીએ પ્રસિદ્ધ ગઝલ ગાયક અલ્તાફ રાજાના સ્વરમાં તેમના ગીતો અને ગઝલોના ઓડિયો અને વીડિયો આલ્બમ બહાર પાડ્યા છે."

કબ તલક ફૂલ ખિલા સકતી હૈ
ઈક ગઝલ કિતના કમા સકતી હૈ

દરો-દીવાર કો મત ઓટ કે બૈઠ
મૌત કમરે મેં ભી આ સકતી હૈ

ખુદ અપને દિલકી ઉદાસી સે મુંહ છુપાતા હૈ
વો એક શખ્સ જો બાતેં બહુત બનાતા હૈ

અદાવતોં મેં બાકી રહે સલામ દુઆ
યે રખરખાવ કિસી રોજ કામ આતા હૈ

ઝબાન જાન ગઈ ઝાએકા ગુનાહોં કા
યહાં સવાબ કે ઝાંસે મેં કૌન આતા હૈ

ઉસે મેરી ખસ્તા હાલીઓંકી ખબર નહીં હૈ
વો મેરે બારે મેં તુમસે પૂછે તો ટાલ જાના

હમને હર ઝાવિયે સે સોચ લિયા
તું હમારી સમઝ મેં આયા નહીં

શકીલ જમાલીની મોટા ભાગની ગઝલોમાં એક પરિચિત તીખો લહેજો છે. તેમના અશઆર માત્ર કવિતા નથી પણ હકીકતો છે. શેર કહેવાનો તેમનો પોતાનો અંદાઝ છે. તેમની ગઝલોમાં આમ બોલચાલની ભાષાનું પ્રયોજન તેમનું આગવું હુનર છે.

આસમાનોં સે ઉતરને કા ઈરાદા હો તો સુન
શાખ પર એક પરિન્દે કી જગા ખાલી હૈ

ઉલ્ટે સીધે સપને પાલે બૈઠે હૈં
સબ પાની મેં કાંટા ડાલે બૈઠે હૈં

એક બીમાર વસીયત કરને વાલા હૈ
રિશ્તે નાતે જીભ નિકાલે બૈઠે હૈ

ઝૂટમેં શક્કી કમ ગુંજાઈશ હો સકતી હૈ
સચ કો જબ ચાહો ઝુટલાયા જા સકતા હૈ

બુલા બુલા કે થક ગઈ મોહબ્બતેં, મગર ઉસે
કભી બુખાર આ ગયા કભી ઝુકામ હો ગયા

સબકે કાંધોં પર હૈ બોઝ ગુનાહોંકા
નેકી તો દો ચાર ઉઠાએ ફિરતે હૈં

ફરિશ્તા તો યહાં કોઈ નહીં હૈ દૂર તક ભી
તુઝે અપને ગલત હોને કા ડર ક્યું લગ રહા હૈ ?

અઘરા શબ્દોના અર્થ

અસીર	=	કૈદી
એતમાદ	=	ભરોસો,
ખસ્તા હાલી	=	ખરાબ દશા
કિયાદત	=	નેતૃત્ત્વ
ઝાએકા	=	સ્વાદ
ઝાવિયા	=	દષ્ટિકોણ

'લગ્ન પછી ભણી ન શકાય' તે માન્યતા તદ્દન ખોટી છે

વ્યથા તમારી કલમ અમારી - ડો.મહેરૂન્નિસા દેસાઈ

મુરબ્બી બહેન શ્રી,

અમારી જ્ઞાતિમાં દીકરીઓને ઉચ્ચ શિક્ષણ અપાતું નથી. પરંતુ મારા પિતાએ સમાજ કે કુટુંબના અભિપ્રાયની પરવા કર્યા વગર મને ઉચ્ચ શિક્ષણ અપાવ્યું છે. મારી ઉંમર ૨૨ વર્ષની છે. હવે મારા પિતા મારા પિતા મારા લગ્નની વાત ચલાવે છે. તે યુવક મારી જ જ્ઞાતિનો છે. પરંતુ મને તે યુવક યોગ્ય લાગતો નથી. મારા માતા-પિતા મને નિર્ણય લેતા પહેલા એક પણ વાર પુછતાં નથી જ્યારે મારા જ લગ્નનો નિર્ણય લેવાનો હોય તો મારો મત જાણવો જરૂરી નથી બનતો ? તે ઠોકરો પણ ઉચ્ચ ડિગ્રી ધરાવે છે. વળી તે યુવક મારા કુટંબમાં નો જ છે. પરંતુ તેને હું હમેંશા પિતરાઈ ભાઈની નજરથી જ જોયો છે. હજુ મારે આગળ પણ ભણવું છે. તો હું શું લગ્ન પછી ભણી શકીશ તે પ્રશ્ન પણ મને મુંજવે છે. બહેન શ્રી પ્લીજ આપ મારા પત્રને વાચા આપશો. તે માટે હું તમને પત્ર લખું છું. મારી જેમ બીજી બધી યુવતીઓને પણ આના દ્વારા માર્ગદર્શન મળશે. તમારા પ્રત્યુરની આશા સહ

લિ. આસમાં

તમારો પ્રશ્ન એ આપણા સમાજની ઘણી બધી શિક્ષિત યુવતીઓના પ્રશ્નને વાચા આપે છે. તમે તમારી રીતે સાચા છો જ જે પિતા પોતાની પુત્રીને કુટુંબ કે સમાજના અભિપ્રાયની પરવા કર્યા વગર ઉચ્ચ શિક્ષણ અપાવે તે જ પિતા તેની પુત્રીના લગ્નના નિર્ણયમાં તેનો મત સુદ્ધા પૂછવાની જરૂરત ન સમજે તો કેવું અજુગતુ લાગે છે. કેમ ?

બહેન, આની પાછળ પણ પિતાનો પોતાની પુત્રી પ્રત્યેનો અનહદ પ્રેમ ને તેમાંથી તેમને ખબર પણ ન હોય તે રીતે ઉદભવતો માલિકી ભાગ ભજવે છે. પોતે જે કાંઈ કરે છે. તે પોતાની પુત્રીના હિતમાં જ કરે છે ને આવી બધી બાબતોમા છોકરાવ (?)ને શું સમજ પડે ? તેથી તેમનો મત મેળવવાની તકેદારી રાખવામાં આવતી નથી. તેવું જોવા મળે છે.

આ બાબતની ચર્ચા અહીં એટલા માટે જ કરું છું કે વાચક વડીલો જાણે - અજાણે આ પ્રકારનું વર્તન કરતા હોય તો તેમને તેમની પુત્રીઓના મનોવલણોનો ખ્યાલ આવી શકે. નિઃશંક ભલે વડીલો પોતાના સંતાનોના હિતમાં જ નિર્ણય લેતા હોય, પરંતુ આખરે જેમની આખી જિંદગીનો સવાલ હોય ત્યારે ઓછામાં ઓછું તેમની મરજી જાણવી તો જરૂરી બને જ છે. પુખ્તવયે પહોંચેલી યુવતીના વિવાહ સમયે પોતાનું સારું- નરસું વિચારી શકે છે. તેનો સ્વીકાર કરી તેનો મત જાણવો જોઈએ. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે બધી જ રીતે યોગ્ય પાત્રની શોધ વડીલ દ્વારા થઈ હોવા છતાં માત્ર પોતાની મરજી જાણવામાં નથી આવી તે કારણસર જે તે ઉભય પાત્રનું યોગ્ય મુલ્યાંકન ન કરી શકે તેવું બને.

કદાચ તમારા કિસ્સામાં પણ આમ બનવા સંભવ છે. તમે હકારાત્મક દષ્ટિકોણથી વિચારવા પ્રયત્ન કરો. ઉચ્ચ ડિગ્રી અને પોતાની કેરીયર બનાવવા પાછળ

યુવતીને પોતાની વધતી જતી ઉંમરનો સહેજ યે ખ્યાલ રહેતો નથી. ને ઘણીવાર એવું બને છે કે પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી તે સહેજે, તે ઉંમરે યોગ્ય પણ મળવું જ અશક્ય કે અતિ મુશ્કેલ બની જાય છે. મારી જાણમાં આવી ઘણી યુવતીઓ છે જ આથી તમારા પિતાશ્રીએ કદાચ બધી બાજુનો વિચાર કરીને તમારી સગાઈ નક્કી કરી હશે. તમે ખૂબ જ લાડકોડમાં ઉછરેલ કોઈ બહારના કુટુંબમાં સેટ થવામાં તકલીફ પડશે. તેવા વિચારથી જ કદાચ કુટુંબનો છોકરો શોધ્યો હોય. વળી તમે જણાવ્યા પ્રમાણે તે છોકરો ઉચ્ચ ડિગ્રી ધરાવે છે. આમ, પણ આપણા સમાજમાં ભણેલ ગણેલ અને સારા કુટુંબના છોકરાઓ ખૂબ ઓછા હોય છે. તેથી તમારા પિતાશ્રીએ આ બધી વિચારણા કરી તમારા માટે તે પાત્ર નક્કી કર્યું હોય તેવું બને.

નાનપણથી જ કોઈ પિતરાઈ તરફ પૂર્વગ્રહથી જોયા ને કારણે તેની સાચી "ઓળખ" મોટી ઉંમરે પણ ન થઈ શકે તેવું બનતું હોય છે. તમારી બાબતમાં પણ આવું કંઈ હોય તો તમે એકવાર તમારા અંતરમાં ઝાંખી જુઓ તમારી પોતાની બીજી કોઈ પસંદ નથી કે તમારી પોતાની પાસે હાલમાં કોઈ આનો વિકલ્પ પણ વિચારેલ નથી. તમારા પિતાએ તમારામાં વિશ્વાસ મૂકીને કુટુંબની ઉપરવટ જઈને તમને ભણાવ્યા છે. તો તમારા માટે તેમને વિશિષ્ટ પ્રેમ અને ગૌરવ બન્ને હશેજ.

આ તમામ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી તમને પૂછવામાં ન આવ્યું તેને અહમનો પૂર્વ ન બનાવી સંબંધનો સ્વીકાર કરો. તે એક સરળ ઉકેલ છે. ઉભયપાત્રને સ્નેહથી તમે તમારી અપેક્ષા મુજબ છાળી શકશો. તમે તમારા થનાર પતિ સાથે ખુલ્લા દિલે મળો. વિચારોનું આદાન પ્રધાન કરો. તમારી તેજસ્વીતાથી તે પણ પરિચિત છે જ તેમને તમારી આગળ ભણવાની તમન્ના જણાવો તમે શક્ય હોય તો લગ્ન પાછું ઠેલાવો અથવા લગ્ન પછી પણ ભણી શકાય તેવી ગોઠવણ કરાવો. લગ્ન પછી ભણી ન શકાય તે માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. ઘણી બધી યુવતીઓ પોતાના પતિની હુફથી લગ્ન પછી વધુ સારી રીતે પોતાનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરતા હું જોઈ રહી છું. પિતાની સાથે પણ તમારા મનનો ડંખ ખુલ્લા દિલે કહી દો. તેમના ખુલાસાથી તમને જરૂર સંતોષ થશે. તેમની પાસે પણ તમે લગ્ન મોડા કરવાની અથવા લગ્ન પછી અભ્યાસ ચાલુ રાખવાની વાત મુકો.

બીજો વિકલ્પ કે જે ઘણી બધી વિટંબણાઓ સાથેનો છે. તે છે જો તમને એમ લાગતું હોય કે ઉભયપાત્ર સાથે તમે ગમે તેટલું એડજસ્ટમેન્ટ કરવા છતાં એ જીવી જ નહીં શકો. તેના પ્રત્યે એટલી બધી ધિક્કારની લાગણી હોય કે જ્યાં પ્યારની શક્યતા જ લાગતી ન હોય, તેમના કુટુંબ પ્રત્યે પણ આવી જ લાગણી ધરાવતા હો તો મજબૂત બનીને અહી જ આ બાબતનો અંત લાવો. લગ્ન પછી ભંગાણ થાય, ને તેના જે પરિણામો આવે અથવા તૂટવાના ભોગે આખીએ જિંદગી રીબાઈ - રીબાઈને જિંદગી પૂરી કરવાની હોય, કોઈ જ વાંક વગર ઉભયપાત્રને પણ સહન કરવાનું આવે તેના બદલે હિંમતથી સંબંધ તોડવાની વાત કરો.

ફરીવાર વિચારી લો. અગાઉ જણાવેલ તમામ બાબતો અંગે વિચારો. તમારા પિતા કદાચ તમને ક્યારેય માફ નહીં કરે, કુટુંબીજનો જુદા પડી જશે, સમાજમાં વાતો થશે. ને આ બધી પરિસ્થિતિ પછી તમે તમારો ઉચ્ચ અભ્યાસ ચાલુ રાખી શકશો ? યોગ્ય પણ મેળવી શકશો ? બન્ને પડકાર કરતા પ્રશ્નોના જવાબ "ભાવિ" સિવાય કોઈ જ નહીં આપી શકે.

આથી સ્વસ્થતા પૂર્વક બન્ને તરફનો વિચાર કરો તમારા મનમાં બીજા કોઈ યુવક પ્રત્યે લાગણી કે પ્રેમ નથી તેથી તમે તમારા મનને વાળશો તો ઉભયપાત્ર પ્રત્યે પ્રેમ જન્માવી શકશો.

સૃષ્ટિની દરેક વ્યક્તિ ભિન્ન હોય છે. તેની અગ્રિમતા ભિન્ન હોય છે. તેની વિચાર સરણી ભિન્ન હોય છે. આથી આવી સમસ્યાઓનો કોઈ જ સાર્વજનિક હલ બતાવી શકાય નહીં. આથી અહીં માત્ર વિસ્તૃત ચર્ચા કરું છું. આખરે દરેક વ્યક્તિએ પોતાનો નિર્ણય પોતેજ લેવો પડે છે.

આખાએ લેખમાં મારો મત તો પડઘાય જ છે. કે જો તમારી પોતાની બીજી કોઈ પસંદ ન હોય તો કોઈ ઠોસ કારણ વગર વડીલોએ શોધેલ પાત્રનો ઈન્કાર કરી શાંત જળમાં વમળો ઉત્પન્ન કરવા હિતાવહ નથી. પ્રશ્ન અભ્યાસનો, તો તે તમે ધારશો તો જરૂર પૂર્ણ કરી શકો તે માટે વડીલો સાથે ને ઉભયપાત્ર સાથે ચર્ચા કરીલો. જરૂર પડે ફરીથી પત્ર લખશો.

વડીલોએ પણ એ બાબત હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે કે ઈસ્લામે જીવનસાથીની પસંદગીનો અધિકાર મહિલાને આપેલો જ છે. તેનું પાલન કરવું જોઈએ. દિકરીને વિશ્વાસમાં લીધા સિવાય તેમાં સમગ્ર જીવનનો નિર્ણય લેવો તે ન્યાયી નથી તેમજ હિતાવહ પણ નથી જ.

ઘરના નાનાં-નાનાં કામોમાં પતિની મદદ પત્નીને ઘણી રાહત આપે છે

ગૃહસ્થી - રાજલક્ષ્મી ત્રિપાઠી

સવારે ઓફિસે જતાં સુમૈયા આખું ઘર અસ્તવ્યસ્ત મૂકીને ગઈ હતી, કેમ કે તેને મોડું થતું હતું. તેના પતિ પણ ઓફિસ જવા નીકળી ગયા હતા. આમ પણ તેમની આદત નહોતી કે તે ઘરના કામોમાં સુમૈયાને મદદ કરે. એટલે સુમૈયા સમગ્ર કામ એકલી જ કરતી હતી. આખા રસ્તે સુમૈયા વિચારતી હતી કે સાંજે ઘરે જઈને જમવાનું બનાવવાની સાથે આખું ઘરમાં ઠીક કરવું પડશે. કપડા પણ બહાર હસે તેને એકઠા કરીને ધોબીને આપવા પડશે.

પરંતુ ઘરનો દરવાજો ખોલતાં જ તે નવાઈ પામી ગઈ. ઘર પૂરી રીતે ચોખ્ખું હતું. બહાર એક પણ કપડા નહોતા. હજી વિચારી જ રહી હતી કે આ ચમત્કાર કેવી રીતે થયો ત્યારે તેના પતિ કિચનથી ચાનો કપ લઈને આવી ગયા. સુમૈયા માટે આ બધું બિલકુલ નવું હતું. પરંતુ આ નવીનતા તેને ઘણી પસંદ આવી. સુમૈયાની જેમ ઘણી મહિલાઓ એવી હોય છે, જે આખા ઘરના કામકાજનો બોજ પોતાના માથે લઈ લે છે. ઘણા મામલામાં મહિલાઓ પોતાના પતિની મદદ જ લેવા નથી માંગતી, પરંતુ પતિની થોડી ઘણી મદદથી ના તો કામ હળવું થઈ જાય છે. બલ્કે એકબીજાના પ્રેમમાં પણ વધારો થાય છે.

હાઉસ વાઈફ વંદનાનું કહેવું છે કે હવે સામાજિક ઢાચામાં પૂરી રીતે બદલાવ આવી ગયો છે. જ્યારે આપણે નાના હતા તો આપણી જોઈન્ટ ફેમિલી હતી. મમ્મી અને કાકી હળી-મળીને ક્યારે ઘરનું કામ કરી લેતા હતા આપણને ખબર પણ નહોતી પડતી, પરંતુ એકલા પરિવારનું ચલન વધી ગયું છે. ઘણા ઘરોમાં પતિ-પત્ની બંને નોકરિયાત હોય છે. આવામાં ઘર અને ઓફિસની બેવડી જવાબદારી સ્વયંએ જ નિભાવવાની જગા ઘરના કામકાજમાં પતિની થોડી ઘણી મદદ લેવી કોઈ પણ રીતે ખોટું નથી. આમ એક વાત એ પણ છે કે મોર્ડન પતિઓનો સ્વભાવ પણ હવે બદલાય ગયો છે. ઘરના કામકાજ કરવા તેઓને કોઈ રીતે તૃચ્છ લાગતું નથી. વંદના કહે છે "મારા પતિ રમણ ઘણા હેલ્પિંગ નેચરના છે. રજાના દિવસે તો પૂરા ઘરની સફાઈ કરી દે છે. અમારે નાનું બાળક છે. તેની સંભાળમાં પણ તે મારી મદદ કરે છે. એ દરરોજના સામાનની શોપિંગ કરવાની જવાબદારીથી પણ હું પૂરી રીતે મુક્ત છું. રસોઈના નાના મોટા કામમાં પણ તે મારી મદદ કરે છે."

વિજય લખનૌમાં બેંકર છે. આ ટ્રેંડના વિશે તેમનું કહેવું છે. "સાચું તો એ છે કે આવું ઘણું ઓછું બને છે, જ્યારે પતિ પોતાની પત્નીને મદદ કરે છે. આના માટે પત્નીએ તેને તૈયાર કરવાનો હોય છે. આનું કારણ એ છે કે ભારતીય સમાજમાં છોકરા પાસે ઘરનું કામ ઓછું જ કરાવવામાં આવે છે. પરંતુ જો તમે એકલા પરિવારમાં રહો છો તો ઘરના કામ કરવામાં તમારા પતિને કોઈ પણ રીતનો સંકોચ નહીં થાય તો તમે વિના સંકોચે તેમની મદદ લઈ શકો છો."

સવાલ એ છે કે એવા કયા કામ છે જેમાં પતિની મદદ લઈ શકાય છે ? જો તમે તેમના પર કામનો બોજ નાખવા નથી

માગતા તો નાના-મોટા કામ જેવા કે ઘરની સફાઈ, બાળકોને હોમવર્ક કરાવવું, કપડા સમા કરવા અને દરરોજ માર્કેટમાંથી શોપિંગ કરવા જેવી ચીજોમાં તમે તેમની મદદ લઈ શકો છે.

પતિ કેવી રીતે કરે મદદ ?

- તમારી પત્ની તરફ પ્રેમ વ્યક્ત કરવાની આ શ્રેષ્ઠ રીત છે. તમે તેના ઘરેલૂ કામોમાં તેમને થોડી મદદ કરી દો. આનો લાભ એ થશે કે ઘરના કામોથી વહેલા ફ્રી થઈને તે તમારી સાથે વધુ સમય વીતાવી શકશે.
- તમારી પત્ની નોકરિયાત હોય કે પછી હાઉસવાઈફ ઘરના કામોમાં તેમની મદદ જરૂર કરો. એ જરૂરી નથી કે તમે બહુ બધા કામ કરો. પણ જો તે કિચનમાં જમવાનું બનાવી રહી છે તો તમે તેની પાસે ઊભા રહીને બટાકા સમારી આપો કે પછી ફ્રિજથી જરૂરતનો સામાન કાઢી આપો અને કિચન સમેટવામાં તેની મદદ જ કરી દો. આ નાના-મોટા કામથી જ પત્નીનો વર્કલો ડ ઘણો ઓછો થઈ જશે.
- રજાના દિવસે ઘરની સાફ સફાઈમાં પત્નીની મદદ કરો.
- તેની ગેરહાજરીમાં જો ઘર અવ્યસ્થિત હોય તો આ વિચાર કર્યા વિના કે આ જવાબદારી તો મારી પત્નીની છે, ચીજોને યોગ્ય જગા પર રાખી દો.
- બાળકોની પરવરીશની જવાબદારી માત્ર તેની માતાની જ નથી. તેમાં પિતાની પણ બરાબરની ભાગીદારી હોય છે. એટલે તમે પણ બાળકની સંભાળમાં પત્નીની મદદ કરો.

બદલાતી ઋતુ સાથે સાવધાની વર્તો...

હેલ્થ

નાક આપણી પાંચ ઈન્દ્રિયોમાંથી એક છે. શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, નાકના હાડકાનું વધવું અને ત્રાસુ થવું, સાઈનસ ભરાવું, અને એલર્જી થવી સામાન્ય વાત છે. આજકાલ પ્રદૂષણ એટલું વધી ગયું છે કે લગભગ દરેક વ્યક્તિને આના કારણે એલર્જીનો શિકાર બનવું પડે છે. સાઈનસના લીધે હવાની જગ્યાએ શર્દી અને સરેખમ ભરાઈ જાય છે. આનાથી નાક બંધ થઈ જાય છે. આના લીધે માથામાં, ગાલમાં અને ઉપરના જડોમાં દુખાવો થાય છે. સાઈનસ આપણા શરીરનાં મગજમાં ભરેલી કૈવિટી હોય છે જે આપણા માથાને હળવું બનાવી રાખે અને શ્વાસ લેવામાં મદદરૂપ થાય છે. આપણી શ્વાસ નળીમાં થઈને ફેફસાં સુધી જાય છે. નળીમાં હવાની સાથે આવનાર ગંદકી એટલે ધૂળ અને બીજા પ્રકારની ગંદકીઓ રોકે છે. અને બહાર ફેંકે છે. જ્યારે સાઈનસનો રસ્તો રોકાઈ જાય છે. એટલે કફનો બહાર આવવાનો માર્ગ અવરોધાય છે. તો સાઈનોસાઈટિસ નામની બીમારીનો ભય પેદા થાય છે. આ કારણે તમારી ઊર્જામાં કમી વર્તાય છે. ઊંઘમાં ખરાબ અસર પડે છે. તમારી સૂંઘવાની અને સ્વાદની શક્તિ નબળી પડે છે. અને તમને શ્વાસ લેવામાં પણ મુશ્કેલી થાય છે.

લક્ષણ

અવાજમાં ફેરફાર, માથામાં દુખાવો અને ભારેપણું, નાક અને ગળામાં કફ રહેવો, થોડો તાવ, આંખમાં દુખાવો, દાંતમાં દુખાવો, તનાવ, મોઢા પર સોજો આવવો, નાકમાંથી પીળા અથવા લીલા રંગનું દ્રવ્ય પડવું.

કારણ

બાળકોમાં આ સમસ્યા એલર્જી અને બોટલનું દૂધ અથવા પાણી પીવાના કારણે થાય છે. આના સિવાય ઘરમાં કોઈ ધૂમ્રપાન કરે તો પણ બાળકોને સાઈનસની સમસ્યા થાય છે. મોટી વ્યક્તિમાં આ સમસ્યા મુખ્યતઃ પ્રદૂષણ, ધ્રૂમપાન અને ઈન્ફેકશનના કારણે થાય છે.

બચાવ

- એલર્જીથી બચવા માટે ઓવરસ્ટફડ ફર્નીચરથી પરેજ કરો. પોતાના ઓસિકા અને પથારીની નિયમિત સફાઈ કરો. વગેરે ગંધથી દૂર રહો. વાયુ પ્રદૂષણથી બચો.
- પોતાના ઘરના વેટિંલેશન સિસ્ટમને સુધારો, જ્યાં સુધી બની શકો તો ઘરની બારીઓ ખોલીને વેટિંલેશન કરો.
- સૂતાં સમયે માથાને ઉપરની બાજુ રાખો, આનાથી સાઈનસ નિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે.
- જે લોકોને ઝાડા અથવા કોઈ અન્ય વાયરસ ઈન્ફેક્શન હોય, તેમનો સંપર્ક ઓછો કરવો.
- અધિક ઉચ્ચ અને નીચા તાપમાનમાં ન રહો. તાપમાનમાં અચાનક આવનાર ફેરફારથી બચો.
- તનાવથી દૂર રહો. જ્યારે પણ પૂલમાં સ્વિમિંગ કરો. નાકને ઢાંકી લો અથવા ક્લોરીનનો ઉપયોગ કરો.
- નાકની મીઠાના પાણીથી સફાઈ કરો.
- નાકનો ખાસ ખ્યાલ રાખો. બેક્ટીરિયલ અને વાયરલ ઈન્ફેકશનથી બચો. હાથને હંમેશા સાબુથી સાફ કરો.
- દરરોજ ૮થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવો.
- સવારે ઊઠીને ગરમ ચા અથવા પાણી પીવો. ગરમ તરલ પદાર્થ કફના પ્રવાહમાં મદદ કરે છે. અને નાક અથવા ગળામાં કફ એકઠો થવા દેતો નથી.

● ઉપચાર

● નાસ

ફરી વાર બન્ને નાક સાફ કરો. પાણી ઉકાળો અને ડોક્ટર દ્વારા બતાવેલ દવાઓ નાખીને પંખો બંધ કરી કપડું ઢાંકીને નાક અને મોંઢાથી ઊંડા ઊંડા શ્વાસ ૮થી ૧૦ મિનિટ સુધી લો. તેના પછી ૨૦ મિનિટ સુધી હવામાં ન જાવ.

● શેક

ગરમ કપડું અથવા ગરમ પાણીની બોટલ ગાલ ઉપર રાખીને શેક લો. એક-એક મિનિટ માટે દિવસમાં ત્રણવાર આ પ્રક્રિયા કરો

● નાકનો શેક

નાકમાં શેક પણ માથાના દુખાવામાં ખૂબ આરામ આપે છે. નાકના નસકોરા પર કેટલાંક પ્રકારના વાયરસ, બેક્ટેરિયા, ધૂળ, માટી અને એલર્જી કરવાવાળા રજકણ હોય છે. જેને સાફ કરવાથી બીમારીને આગળ વધવાથી રોકી શકાય છે. તેના માટે અડધો ગ્લાસ થોડું ગરમ પાણી લઈને તેમાં એક ચમચી મીઠા સોડા અથવા એક ચપટી મીઠું ભેળવો. પછી એક હાથની હથેળીમાં લઈને નાકમાં પાણી ખેંચીને આગળ નીકળવું જોઈએ. આનાથી નાક એકદમ સાફ થઈ જાય છે.

● દવાઓ

સાઈનસના ઉપચાર માટે દવાઓ લેવી પણ જરૂરી હોય છે. પરંતુ કોઈપણ દવા, જેવી કે પેરાસિટામોલ, નિમુસલાઈડ, બ્રૂફિન વગેરે ચિકિત્સકની સલાહ વગર લેવી નહીં.