કન્સલ્ટિંગ રૂમ

બીમાર બાળક પરંતુ સારવાર માતાની

સાત વર્ષની એક બાળકીને લઈને તેની માતા ડૉક્ટર પાસે આવી. માતાના કહેવા મુજબ આ બાળકી વારંવાર બીમાર પડતી અને તેને જુદી-જુદી બીમારીઓ થતી. બાળકીની સારવારની વિગતોની એક ફાઈલ પણ તે લાવેલી.

ફાઈલનો અભ્યાસ કરતાં જણાયું કે આ બાળકીને અનેક ડૉક્ટરોને દેખાડવામાં આવી હતી. અનેક વખત પેથોલૉજીકલ ટેસ્ટ, એક્સ-રે ટેસ્ટ પણ કરાવ્યા હતા.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

બાળકીને ધ્યાનથી તપાસતાં જણાયું કે, બાળકીને ખાસ કોઈ બીમારી નહોતી. કોઈ કોઈ વાર શરદી, ખાંસી જેવું થતું, જે સાવ જ નોર્મલ હતું. કોઈક વાર બાળકી ખાવામાં આનાકાની કરતી જે બાબત પણ સામાન્ય ગણાય. લીવરની કોઈ બીમારી નહોતી. બાળકો રમતાં રમતાં પડી જાય તે પણ સામાન્ય ગણાય. આ બાળકી કોઈ કોઈ વાર પડી જતી. માતા તેમ જ દીકરી સાથેના સંવાદ પરથી જણાતું હતું કે માતા દીકરીની વધુ પડતી કાળજી રાખતી હતી. નાનામાં નાની બીમારીના લક્ષણમાં તેને મોટામાં મોટી ભયંકર બીમારીના ભણકારા વાગતા.

માતા બાળકીને મોકળા મને રમવા, ફરવા કે કોઈ પણ કામ કરવા પણ દેતી નહીં. આથી બાળકી પણ ડરી ડરીને જીવતી અને પોતાને બીમાર સમજવા લાગી હતી. ડૉક્ટરે નિદાન કર્યું કે દર્દી બાળકી નહીં, તેની માતા હતી. કાઉન્સેલિંગ માતાનું કરવાની જરૂર હતી. ડૉક્ટરે પોતાની રીતે માતાને સમજાવી અને બાળકીને જરૂરી સ્વતંત્રતા આપવાનું કહ્યું તેમજ તેનો આત્મવિશ્વાસ વધારવાની રીત સમજાવી. મેડિકલ ક્ષેત્રમાં આવી બીમારીને ફિક્ટિશિયસ અથવા ઇન્ડયુસ્ડ ઇલનેસ કહેવાય છે જે કૃત્રિમ રીતે ઊભી કરેલી તેમ જ કલ્પી લેવાયેલી હોય છે. અનેક વખત આવી ઊભી કરેલી બીમારીઓનું કારણ અંધશ્રદ્ધા, વહેમ, અજ્ઞાન તેમ જ અધૂરું જ્ઞાન હોય છે. તો કેટલાક કિસ્સામાં માતા કુટુંબમાં હમદર્દી મેળવવા પોતાના તેમજ બાળક તરફ ધ્યાન ખેંચવા અથવા પોતાની ચર્ચા થાય તે માટે જાણતાં અજાણતાં પણ આવું કરે છે. અંધશ્રદ્ધા અને વહેમને લીધે માતા એવું પણ માનતી હોય છે કે બાળકને કોઈની નજર ન લાગે માટે તે તંદુરસ્ત છે એવું કોઈને જણાવા ન દેવું.

ડૉક્ટરે સૂચવ્યું કે, ઉનાળાના વેકેશનમાં આ બાળકીને તેના મામાને ઘરે દોઢ-બે મહિના રહેવા જવા દેવી જ્યાં તે પોતાની ઉંમરની બાળકીઓને જુએ, તેમની સાથે રમે, હળેભળે તેમજ વાતચીત કરે અને તે એક સામાન્ય છોકરીની જેમ રહેતા તેમજ ઊછરતાં શીખે અને આ બાજુ માતાનું કાઉન્સેલિંગ થાય. એ બાળકીના તંદુરસ્ત વિકાસ માટે જરૂરી હતું.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

ફટાકડાથી આંખ, કાન, ગળાનું રક્ષણ

સ્કૂલમાં ત્રીજી-ચોથીમાં હોઈશ ને ફટાકડા ફોડવા કમ્પાઉન્ડમાં જતો. શરૂ શરૂમાં એટમ બૉમ્બ કે લુમ સળગાવતા ખૂબ ડરતો. બે-ત્રણ વખત મીણબત્તીથી સળગાવવા જતાં ખાતરી ન થાય કે ફટાકડાની વાટ સળગી છે કે નહીં ને દોડીને પાછો આવી જતો. મોટા છોકરા-છોકરીઓ મશ્કરી કરે, 'બાયલો છે બાયલો, જો ફટાકડો ફોડતા આટલો ડરે છે તો મોટો થઈને શું કરશે.' બાયલો નથી બતાવવા ધીરે ધીરે હિંમત કરી બરાબર એટમબોમ્બ સળગાવ્યો ને હજી તો પાછો દોડી જાઉં એ પહેલા ફૂટ્યો. એક કાનમાં ધાક પડી ગઈ. બહેરાશ આવી ગઈ. હાથમાં ફટાકડાની લુમ, હવાઈ ને બાટલી હાથમાં રાખી સળગાવી છેલ્લી સેકન્ડે નિશાન તાકી કોઈના ઘર તરફ ફેંક્તો. હાથમાં કોડી ને ભોંયચકરી સળગાવતો. દોસ્તારોમાં હીરો ગણાતો. એ વખતે આપ્ટી બૉમ્બ મળતા. ફેંકો ને જમીન પર અથડાય ત્યારે જ ધડાકો કરી ફૂટે. ઘરની ગેલેરીમાં ઊભા રહી કોઈ રસ્તે જતું આવતું હોય તો આપ્ટી બૉમ્બ ફેંકી છુપાઈ જતો. એના પગ આગળ ફૂટે તો કુદકો મારી ભાગતો ને અમે અવાજ કર્યા વગર હસતા અને ખાસ કરીને ધોતિયાવાળાને નિશાન બનાવતા. ફુલઝરીના તણખાંથી ઘણીવાર દાઝયો હતો. પછી એકાદ-બે દિવસ હાથ ખિસામાં રાખી સ્ટાઈલ મારતો ઘરમાં ફરતો. એ વખતે મોટે ભાગે દિવાળીમાં જ ફટાકડાઓ મળતા.

નાક-કાન-ગળાનો સ્પેશિયાલિસ્ટ થયો ત્યારે મને અહેસાસ થયો કે નાનપણમાં ફટાકડા ફોડતા કેટલું જોખમ ખેડતો! મને થયું કે ફટાકડાના પ્રદૂષણને એનાથી થતી સમસ્યા વિશે જનજાગૃતિ કેળવવી જોઈએ. નાનપણમાં બધું કર્યા પછી થાય છે કે ફટાકડાની પાછળ થતો પૈસાની અને એમાંથી નીકળતા ક્ષારના ધુમાડાથી મુક્તિ મળવી જોઈએ. ફટાકડામાં તાંબું હોય છે જેનાથી ગળામાં ખારાશ ને ખરેરાટી થાય છે, ખાંસી થાય છે. દમ કે શ્વાસનળીની બીમારી (બ્રોંકાઈટીસ)વાળા દરદીઓને ધુમાડાના પ્રદૂષણથી ગુંગળાતા જોઉં છું. ફટાકડામાં રહેલા ઓકસાઈડ, સલ્ફર ડાયોકસાઈડ ને નાઈટ્રોજન આને માટે જવાબદાર છે. કેડમિયમ લોહીમાં ઓક્સિજન ઘટાડે છે. ઝીંક ઉબકાં ને ઉલટી માટે જવાબદાર છે. હૉસ્પિટલમાં રહેલા દરદીઓ પણ ગુંગળામણ અનુભવે છે ને ઓક્સિજન લેવો પડે છે. કોઈ નબીરા કહેતા હોય છે કે, 'અમે તો આવા સમયે મુંબઈમાં રહેતા જ નથી. હિલ સ્ટેશન કે દરિયા કિનારે ચાલી જઈએ છીએ.' હેલ્થ ફર્સ્ટ હું કહું છું કે જ્યાં બારેમાસ ફટાકડા ફૂટતા હોય ત્યારે તમે ક્યારે ક્યારે મુંબઈ છોડશો? ફટાકડાથી ગળા ઉપરાંત આંખમાં બળતરા થાય. કોઈક્વાર આંખમાં કણ જતા લાંબો વખત ખટકયા કરે ને આંખ લાલ થઈ જાય. કોઈને નાકમાંથી લોહી આવે, ખાંસી થાય, ધુમાડાથી નાકમાંથી પાણી પડે, છીંકો આવે, નજીકથી ફટાકડા ફૂટયા હોય તો કાનમાં ધાક વર્તાય, ઊંઘ બરાબર ન આવવાને કારણે બ્લડ પ્રેશરના દરદીઓમાં પ્રેશર વધે ને સૌથી અગત્યનું ફટાકડાથી દઝાય.

શું કરી શકાય?

સરકારે રસ્તા પર ફટાકડા ફોડવા પર પ્રતિબંધ મૂક્યો છે પણ આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલી હદે અમલમાં મુકાય છે. ફટાકડાઓ પર પ્રતિબંધ મૂક્વાની અરજી સુપ્રીમ કોર્ટે નકારી કાઢી છે. હૉંગકૉંગ જે બ્રિટિશ કોલોનીમાંથી છૂટું થઈ ચાઈનાનો જ ભાગ થયો છે ત્યાં ધડાકાભડાકાવાળા ફટાકડાઓ પર સંપૂર્ણ પ્રતિબંધ મુકાયો છે. દરેક ફેસ્ટિવલમાં ફોડવા માટે લોકો ફટાકડા ઘર, ગોડાઉન, ઓફિસમાં સંગ્રહતા હોય છે એમાં કેટલું જોખમ છે એ કહેવાની જરૂર નથી. આ ફટાકડાઓથી આગ લાગે ને નહિતર ભેજવાળી હવામાં હવાઈ જાય (સુરસુરિયા થઈ જાય), રસ્તા પર ફોડેલા ફટાકડા ને ખાસ કરીને કોઠી ને લાંબી લુમનો કચરો સ્વચ્છ ભારત અભિયાનની નિરાશા છે.

ફટાકડા ઉત્સવ દરમિયાન અમુક કાળજી આપણે આપણા માટે ને બાળકો માટે લેવાની જરૂર છે:-

- આંખની બળતરા થતા જ ઠંડક આપતા આંખના ટીપા નાખવા.
- આંખ ખટકે તો આંખ ચોળવી નહીં. આય ગ્લાસથી આંખ ધોવી. આંખ પર છાલક મારી આંખ ધોવી.
- ધુમાડા વખતે ઘરના બારીબારણા સંપૂર્ણ બંધ રાખવા.
- ગળામાં ખારાશ વર્તાય ત્યારે લોકો સામાન્યપણે મીઠાના કોગળા કરતા હોય છે. મારી સલાહ છે કે સોડા-બાય-કાર્બ (ખાવાનો સોડા) હુંફાળા પાણીમાં નાખી બને એટલીવાર કોગળા કરવા.
- નાકમાંથી લોહી નીકળે તો ટચલી આંગળી પર વેસેલીન કે ઘી લઈ નાકમાં લગાડવું. નાક પર બરફ લગાડવો, છતાં પણ લોહી ન અટકે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.
- દાઝયા પર લગાડવાની બર્નોલ ટ્યુબ ઘરમાં રાખવી.
- ચીનની દોસ્તી ને ચીનની વસ્તુઓ તકલાદી છે એ સમજાઈ ગયું છે. દેશના સન્માન ખાતર 'સસ્તુ ચીન' ન ખરીદીએ.

'અળસી' આશ્ચર્યજનક ગુણોથી ભરપૂર

અળસીમાં બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ પૌષ્ટિક તત્ત્વ લિગનેન હોય છે. અળસી લિગનેનનો સૌથી મોટો સ્રોત છે. અન્ય ખાદ્યાન્નો કરતાં અળસીમાં લિગનેન સો ગણું વધુ હોય છે. લિગનેન એન્ટીબેક્ટેરિયલ, એન્ટીવાયરલ, એન્ટીફંગલ અને એન્ટી કૅન્સર હોય છે. રજોનિવૃત્તિ દરમિયાન થનારી પરેશાનીઓ જેમકે હોટ ફ્લેશેજ વગેરેમાં અળસી ઘણો ફાયદો કરે છે. લિગનેન પ્રોસ્ટેટ, ગર્ભાશય, સ્તન, આંતરડાં, ત્વચા વગેરેના કૅન્સરના ઉપચારમાં બહુ મહત્ત્વ ધરાવે છે. જો માના સ્તનમાં દૂધ ન ઊતરતું હોય તો તેને અળસી ખવડાવ્યાના ૨૪ કલાકમાં જ સ્તનમાંથી દૂધ આવવા માંડે છે. અમેરિકામાં થયેલી શોધથી ખબર પડી છે કે અળસીમાં ૨૭થી વધુ કૅન્સરરોધક તત્ત્વો હોય છે.

અળસીમાં ફાઈબર સૌથી વધુ હોય છે. તેથી અળસી કબજિયાત, હરસમસા, ભગંદર, આઈબીએસના રોગીઓને ઘણી રાહત આપે છે. અળસીના સેવનથી કબજિયાતમાં પહેલા દિવસથી જ આરામ મળે છે. તાજેતરમાં થયેલી શોધથી જાણ થઈ છે કે કબજિયાત માટે આ અળસી ઈસબગોલની ભૂસી કરતાં વધુ લાભદાયક છે. અળસી પિત્તની થેલીમાં પથરી બનવા દેતી નથી અને જો પથરી થઈ હોય તો પણ ઓગળવા માંડે છે. ત્વચાની બીમારીઓ જેવી કે ખીલ, એક્ઝિમા, દાદર, ખસ, ખંજવાળ, ચાંદા વગેરેમાં અળસી અસરકારક છે. અળસીમાં રહેલો ઓમેગા-૩ વાળને સ્વસ્થ, સુંદર, ચમકદાર તથા મજબૂત બનાવે છે. ત્વચાને આકર્ષક અને ગોરી બનાવે છે. નખ સ્વસ્થ અને સુંદર બને છે. અળસી ખાવાથી અને તેના તેલની માલિશથી ત્વચાના ડાઘ-ધબ્બા, ચકામા, કરચલી વગેરે દૂર થાય છે. અળસી તમને યુવાન બનાવી રાખે છે અને તમે પોતાની ઉંમર કરતાં ૧૦ વર્ષ નાના દેખાઓ છો.

અળસી આપણા મનને શાંત રાખે છે. આના સેવનથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે. સારા વિચાર આવે છે, તણાવ દૂર થાય છે. બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ વધે છે અને ક્રોધ આવતો નથી. અળસીના સેવનથી મન અને શરીરમાં એક દૈવી શક્તિ અને ઊર્જાનો પ્રવાહ સર્જાય છે. અળસી એલ્જીમર્સ મલ્ટીપલ સ્કીરોસિસ, ડિપ્રેશન અને પાર્કિન્સન બીમારીમાં બહુ લાભદાયક છે. ગર્ભાવસ્થામાં શિશુની આંખો તથા મગજના સંપૂર્ણ વિકાસ માટે ઓમેગા-૩ અત્યંત આવશ્યક છે. ઓમેગા-૩થી આપણી દૃષ્ટિ સારી બને છે. રંગ વધુ સ્પષ્ટ અને ઊજળો દેખાય છે. નાનાં બાળકોને થનારી બીમારીઓ જેવી કે એલર્જી, અસ્થમા, ઝાડા, નાક-કાન અને ગળાના ઈન્ફેક્શનનાં કારણોમાં પણ ઓમેગા-૩ની કમી હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં થનારી પ્રોસ્ટેટની બીમારીઓ નપુંસક્તા, શીઘ્રપતન વગેરેના ઉપચારમાં અળસી મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે.

અળસી બ્લડશુગર નિયંત્રણમાં રાખે છે. ડાયાબિટીસના રોગીને સારો રાખે છે. અળસી સ્થૂળતાના રોગીને પણ રાહત આપે છે. અળસીના સેવનથી પેટ વધુ સમય સુધી ભરેલું લાગે છે. મોડે સુધી ભૂખ લાગતી નથી. બીએમઆરને વધારે છે અને આપણે વધુ કેલેરી ખર્ચ કરીએ છીએ.

ડૉ. જોહાના બુડવિગની ચર્ચા વિના અળસીનો કોઈપણ લેખ અધૂરો કહેવાય. તે જર્મનીની પ્રખ્યાત વિજ્ઞાની હતી કે જેમણે અળસી અને પનીર દ્વારા કૅન્સરના ઉપચારમાં બહુ શોધ કરી. તેમણે બધા જ પ્રકારના કૅન્સર, ગઠિયો વા, હૃદયાઘાત, ડાયાબિટીસ વગેરે બીમારીઓનો ઈલાજ અળસીનું તેલ તથા પનીરથી કર્યો હતો. તેમને ૮૦ ટકા કરતાં વધુ સફળતા મળી હતી. જે રોગીને એવું કહીને હૉસ્પિટલમાંથી ડિસ્ચાર્જ કરી દેવાતા કે હવે કોઈ ઈલાજ નથી, ફક્ત દુઆ જ કામ આવશે; એવા રોગી પણ સારા થઈ જતા હતા. ૧૭ વર્ષ પહેલાં ડૉ. અર્નેસ્ટને કૅન્સર થયો. તેમનું આમાશય કાઢી લેવાયું, પરંતુ ૨ વર્ષ પછી તેમના આખા શરીરમાં કૅન્સર ફેલાયો. તેમને કીમોથેરપીની સલાહ આપવામાં આવી, પણ તેમણે કીમોથેરપી લીધી નહીં અને ડૉ. જોહાનાની પાસે ગયા અને ઈલાજ કરાવ્યો. જેથી તેઓ આજે પણ સ્વસ્થ જીવન વિતાવી રહ્યાં છે. ડૉ. જોહાનાનું નામ નોબલ પુરસ્કાર માટે સાત વાર પસંદ થયું, પણ તેમને મળ્યો નહીં કારણકે તેમની સામે શરત રાખવામાં આવી હતી કે અળસી પનીરની સાથે સાથે કીમોથેરપી અને રેડિયોથેરપી પણ કામમાં લેશે, જે તેમને મંજૂર નહોતું.

બૉડી-બિલ્ડર માટે અળસી આવશ્યક અને સંપૂર્ણ આહાર છે. અળસીમાં ૨૫% આવશ્યક એમાઈનો એસિડયુક્ત સારાં પ્રોટીન હોય છે. પ્રોટીનથી જ માંસપેશીઓ વધે છે. અળસી ભરપૂર શક્તિ આપે છે. કસરત કર્યા પછી માંસપેશીઓનો થાક મટી જાય છે. મિ. ડિકેનના લેખ 'આસ્ક ધ ગુરુ'માં અળસીને નંબર વન બોડી બિલ્ડીંગ ફૂડનો ખિતાબ મળ્યો છે. આપણે દરરોજ ૩૦થી ૫૦ ગ્રામ અળસીનું સેવન કરવું જોઈએ. સૌ પ્રથમ કડાઈમાં અળસીને (તેલ કે ઘી વગર) થોડું શેકી લો પછી દરરોજ ૩૦ ગ્રામ અળસીને મિક્સીમાં વાટી લોટમાં મેળવી રોટલી, પરોઠા વગેરેમાં ખાવ. એને વાટીને મૂકી રાખવી જોઈએ નહીં. એને દરરોજ વાટો. વાટીને મૂકી રાખવાથી ખરાબ થાય છે. એને દાળ, દહીં, સેલડ વગેરેમાં પણ ખાઈ શકો છો.

કોટા (રાજસ્થાન) - **ડૉ. ઓ. પી. વર્મા** - એમબીબીએસ

સાભાર : 'અળસી આશ્ચર્યજનક ગુણોથી ભરપૂર',
સંપાદક : કેશવલાલ શાહ

શરદ ઋતુમાં આહાર-વિહાર

ઋતુ ત્રણ પણ છે અને છ પણ છે. હેમંત, શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા અને શરદ. તેમાં ભાદરવો અને આસોના ૬૦ દિવસ તેને શરદ ઋતુ કહે છે. તે બે ઋતુમાં સંચય થયેલા પિત્તનો સૂર્યની તીવ્ર ગરમીથી પ્રકોપ થવાથી રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આ બે મહિના જો સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે સચવાય તો બાકીના ૧૦ મહિના વાંધો નથી આવતો. એટલે જ આશીર્વાદ આપતાં કહેવામાં આવે છે કે શતં જીવે તુ શરદ. એટલે તું ૧૦૦ શરદ ઋતુ સારી રીતે પસાર કરી શકે તેવું જીવન જીવજે. આ શરદ ઋતુમાં આહાર અને વિહારમાં નીચે પ્રમાણેનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો અત્યંત ફાયદો થશે.

શરદ ઋતુના ઉગ્ર તાપથી બચવા બપોરે બહાર ન નીકળવું. તેમ જ બપોરે સૂવાનું પણ બંધ કરી દેવું જોઈએ. આ ઋતુમાં નદીનું પાણી, વિરેચન, લોહી કઢાવવું, ધોળા ચોખા, ઘઉં, મગ, જવ, ઘી, દૂધ, આમળાં, સાકર, હલકાં, તુરા, કડવાં, ગળ્યાં દ્રવ્યો, શેરડી, કપૂર, હંસોદક (સૂર્ય-ચંદ્ર અને અગસ્થ્ય તારાનાં કિરણોથી શુદ્ધ થયેલું પાણી) સુંદર મહેલ, સુગંધીદાર ફૂલના હાર અને વસ્ત્રો સફેદ પહેરવાં જોઈએ અને સોના તથા મોતીની માળા પહેરવી જોઈએ. રાત્રે શ્વેત શીતળ ચાંદનીમાં વિહાર કરવાનો આયુર્વેદમાં નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. મનને સંતોષ થાય તેવી મીઠી વાતો કરવાથી પણ આ ઋતુમાં અનેરો ફાયદો થાય છે.

દૂધ અને પૌંઆ અને ખીર આ ઋતુમાં પિત્તનું શમન કરે છે. ટમેટાં, ખાટા સૂપ વગેરે અને આથો આવ્યો હોય તેવા ઢોસા, ઇડલી, પિઝા, બ્રેડ, સોસ કે આમલી, કોઠમડી, આમચુર વગેરેનો ઉપયોગ નહીં કરવો જોઈએ. ધરાઈને ખાવું, પૂર્વ દિશામાંથી આવતો પવન, કાંજી, દારૂ, કૂવાનું પાણી, ઝાકળ, ક્ષાર, અડદ, તલ વગેરેનો ઉપયોગ નહીં કરવો જોઈએ. મરચાં, મરી, લીંડીપીપર, વગેરે દ્રવ્યો પણ નહીં વાપરવાં જોઈએ. લીંબુ, આમળાં અને કોકમ વિપાકે મધુર હોવાથી તે પ્રમાણસર લેવાં જોઈએ. દહીં તો આમપણ નેગેટિવ લિસ્ટમાં પ્રથમ સ્થાન પામેલું છે. દહીં પોતે તો ખાટું છે પરંતુ પચ્યાં પછી તે વધારે ખાટું બને છે. એટલે ઉપાલંભમાં કહેવાય છે કે સાંજે દહીં ખાય તેને ત્રણ ફાયદા થાય છે. તેના ઘરે ચોરી નથી થતી કેમ કે તે સતત ખાંસતો હોય છે. તેને ક્યારે પણ કુતરું કરડતું નથી કેમ કે નાની ઉંમરમાં જ તેના હાથમાં વૃદ્ધાવસ્થાની લાકડી આવી જાય છે, તેણે પોતાના પરિવારના કોઈ સભ્યોનું મોત જોવું પડતું નથી. કેમકે તેનો નંબર પહેલા જ આવી જાય છે. સામાન્ય ઋતુમાં દહીં ખાવું હોય તો સવારના સમયમાં ઘી સાથે, સાકર સાથે ઘોળવું કરીને ખાવું જોઈએ અને છાશ વલોણાની જીરું અને સિંધવ નાખીને પીવી જોઈએ.

બીડી, સિગારેટનાં વ્યસનો અને તમાકુ સૂંઘવામાં કે દાંતે ઘસવામાં પણ શરીરને ખૂબ નુકસાન કરે છે. આ બે મહિના દાળ અને શાકમાં દેશી ગાયના ઘીનો વઘાર કરવો જોઈએ. સીતાફળ, ચીકુ કે સફરજન જેવાં મીઠાં ફળો ખાઈ શકાય છે. કેળાં આ બે મહિના જ ખાઈ શકાય છે. તે પણ કેળાંની ઉપર દાણા-દાણા હોય તો તે વધારે ગુણકારી છે. દવાથી પકવેલા આજનાં કેળાં બારે મહિના ખવાતા હોવાથી ખૂબ નુકસાનકારક છે. કેળાંને ગરમ કરીને તેમાં એલચી અને સાકર નાખીને ખાવાથી તેનો કફ કરવાનો ગુણ નાશ પામે છે. થોડાં મરી નાખીને કેળા ખાવાથી નુકસાન ઓછું કરે છે. કારેલા, કંકોડા, દૂધી, ગલકા અને જીવંતી એટલે કે ડોડીનું શાક જો મળતું હોય તો વાપરી શકાય છે. શેરડીનો રસ પીવાને બદલે શેરડીના ટુકડા ચૂસી શકાય છે.

આ ઋતુમાં ચક્કર આવવા, ખંજવાળ આવવી, એસિડિટી થવી, ભૂખ નહીં લાગવી, માઇગ્રેન જેવો માથાનો દુ:ખાવો થવો વગેરે અનેક રોગો નવા થાય છે અને હોય તો વિકાર પામે છે. બહારનું ખાવાનું તેથી તદ્દન બંધ કરવું આવશ્યક છે. આજે મોટા ભાગના રોગો હોટલનું તીખું તમતમતું અને આમલી નાખેલી દાળ, સંભાર ખાવાથી થતું હોય છે. માટે ચંદ્રપ્રભાવટી સવાર-સાંજ ખાલી પેટે બે-બે લેવી જોઈએ અને એલચી સવારે ૧૦ અને સાંજે પાંચ વાગ્યે બે-બે ચાવીને ખાવી તેમ જ એક ચમચી સતાવળનો પાઉડર દૂધમાં ઉકાળીને ખડી સાકર નાખીને પાણી બળી જાય પછી તે દૂધ સવાર-સાંજ પીવાથી પિત્તના રોગોમાં ફાયદો કરે છે.

જો આ પ્રમાણે નિયંત્રણ કરવામાં આવે તો માત્ર શરદ ઋતુ નહીં બારે મહિના નિરોગી અવસ્થામાં પસાર કરી શકાય છે.

- અતુલકુમાર વ્રજલાલ શાહ- સી.એ.

માઈન્ડ કૅર મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૧૧

પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઑર્ડર (પીટીએસડી) શું છે?

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

પોસ્ટ - ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઑર્ડર (પીટીએસડી) માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી પરિસ્થિતિ છે જે અત્યંત ભયાનક ઘટનાના અનુભવ અથવા સાક્ષી બનવાથી ઉદ્ભવે છે. સામાન્ય રીતે જે લોકોને આઘાતજનક ઘટનાનો અનુભવ થયો હોય તેમને સંતુલિત થવામાં થોડો સમય લાગે છે, પણ તેઓને પીટીએસડીથી પીડિત કહી શકાય નહીં - સમય પસાર થતાં અને પોતાની યોગ્ય કાળજી રાખવાથી તેઓની પરિસ્થિતિમાં સુધાર થતો જણાય છે. જો આ લક્ષણો છેલ્લાં મહિના કે કેટલાંક વર્ષો સુધી દૈનિક જીવનમાં દખલ કરતાં હોય તો તે વ્યક્તિને પીટીએસડી થવાની સંભાવના પ્રબળ બને છે.

લક્ષણો-

પોસ્ટ - ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઑર્ડરના લક્ષણો ભયાનક ઘટના પછી ત્રણ મહિનામાં સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. જોકે, ક્યારેક ઘટનાનાં કેટલાંક વર્ષો સુધી પણ દેખાતા નથી. આ લક્ષણો વ્યક્તિના સામાજિક, વ્યાવસાયિક અને અંગત જીવનમાં મુશ્કેલી વધારવા માટે કારણભૂત બને છે. પીટીએસડીના લક્ષણો ચાર પ્રકારમાં વિભાજિત થાય છે.

ભયાનક ઘટના ફરી ઘટતી હોય તેવો અનુભવ થવો, વ્યાકુળતા ઉત્પન્ન કરતાં સ્વપ્ન આવવા, અત્યંત લાગણીયુક્ત તણાવ અથવા શારીરિક પ્રતિક્રિયાનો અનુભવ થવો.

ઘટનાને સંબંધિત સ્થળો, પ્રવૃત્તિઓ અને લોકોથી દૂર રહેવું.

પોતાના પ્રત્યે તેમ જ બીજી વ્યક્તિઓ તરફ નકારાત્મક લાગણી, લાગણીવિહિનતા તેમ જ કોઈ પણ કાર્યમાં નિરસતા અને આનંદનો અભાવ.

ભવિષ્ય અંગે નિરાશા, યાદશક્તિ નબળી થવી તથા ઘટનાને સંલગ્ન મહત્ત્વની માહિતી યાદ ન આવવી, નજીકના સંબંધો જાળવવામાં મુશ્કેલી થવી.

ચીડિયાપણું, ગુસ્સાનો ઊભરો અથવા આક્રમક વર્તન, જબરદસ્ત અપરાધ અને શરમની અનુભૂતિ થવી, પોતાને હાનિ પહોંચાડે તેવું વર્તન કરવું જેમ કે અત્યંત મદિરા સેવન.

કારણો-

પોસ્ટ - ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઑર્ડર થવા માટે વિવિધ કારણો જવાબદાર હોઇ શકે છે. જોકે તબીબીઓને તેના ચોક્કસ કારણો જાણવા મળી શક્યા નથી. કેટલાંક જટિલ કારણોનો સમન્વય - વારસાગત માનસિક સ્વાસ્થ્યની બીમારીનું જોખમ (માનસિક ચિંતા અને હતાશા), બાળપણમાં થયેલાં અત્યંત આઘાતજનક અનુભવો, તણાવના સમયે વ્યક્તિનું મગજ પ્રતિભાવ આપવામાં વિવિધ હોર્મોન્સ અને કેમિકલ્સનું સંચાલન, ગંભીર ઇજા તથા જાતીય સતામણી જેવાં કારણોનો સમન્વય પીટીએસડીનો જન્મદાતા બની શકે છે.

પીટીએસડી કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિને થઈ શકે છે. આગ, અકસ્માત, કુદરતી આપદા, વિમાન દુર્ઘટના, અપહરણ, માનસિક કે શારીરિક ત્રાસ, આતંકવાદી હુમલો, બળાત્કાર જેવી ઘટનાઓ પણ પીટીએસડીને પ્રેરક બનતી હોય છે.

નીરવની ઉંમર ૨૭ વર્ષની છે. તબીબી ચકાસણી થતાં તેણે પોસ્ટ - ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઑર્ડર હોવાની સંભાવના પ્રબળ બની હતી. કેટલાંક સમય સુધી વિવિધ દવાઓના સેવન છતાં તેની પરિસ્થિતિમાં ખાસ સુધાર જોવા મળ્યો નહિ. નીરવની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી લેતાં જાણવા મળ્યું કે ત્રણ વર્ષ પહેલાં એક ગંભીર કાર અકસ્માતમાં તેનાં માતા-પિતા તેમ જ પત્નીનું અવસાન થયું હતું. તે પોતે પણ લગભગ છ મહિના સુધી હૉસ્પિટલમાં સારવાર હેઠળ હતો. આ ઘટના બાદ નીરવની માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ કથળવા લાગી હતી. તે પોતાની જાતને આ અકસ્માત માટે ગુનેગાર માનવા લાગ્યો હતો અને તેનું સામાજિક અને વ્યાવસાયિક જીવન છિન્નભિન્ન થઈ ગયું હતું.

સૌ પ્રથમ નીરવનું કાઉન્સેલિંગ શરૂ કરવામાં આવ્યું. થોડા સમય બાદ તેને હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એસઈજી) ન્યુરોફિડબૅકના થેરાપી સેશન્સ આપવામાં આવ્યા. સાથે જ નિયમિત કસરત, પ્રાણાયામ, પૌષ્ટિક આહાર જેવી સહાયક પદ્ધતિઓ પણ અનુસરવા માટે જણાવવામાં આવ્યું. અંતે પાંચ મહિનામાં નીરવમાં સકારાત્મક ફેરફારો જોવા મળ્યાં. નીરવના નકારાત્મક આપઘાતના વિચારો તદ્દન બંધ થઈ ગયા. તેના સામાજિક અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં પણ સક્રિયતા આવી, તેની કાર્યશીલતા, યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં હકારાત્મક વધારો થવા લાગ્યો. તેનો કારમાં બેસવાનો ડર (ફોબિયા) પણ દૂર થઈ ગયો. તેનાં પરિવાર અને મિત્રોના અનુસાર, નીરવ લગભગ પહેલાંની જેમ જ જીવન જીવવા લાગ્યો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો ન્યુરોસાયકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ- ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧ (સંપર્કનો સમય- બપોરના ૨થી રાત્રિના ૮ વાગ્યા સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો- www.mcarem.com

નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યુરોસાયકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત તેમ જ સંચાલિત 'માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મેનેજમેન્ટ અસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.'ના મનોચિકિત્સકોની ટીમ ટેક્નૉલૉજી આધારિત થેરાપીથી મગજની બીમારીઓની સારવાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

વ્યવસાયે ડૉક્ટર, સ્વભાવે શિક્ષક

ડૉ. સી. જી. સરૈયા

ડૉ. ચંદ્રકાંત જી. સરૈયાનો જન્મ અમદાવાદમાં ૧૯૧૬ની બાવીસમી ઓક્ટોબરે થયો હતો અને ગઇકાલે તેમણે ૧૦૧મા વર્ષમાં પ્રવેશ કર્યો છે. આજે પણ તેમનું મગજ એટલું જ સક્રિય છે. જાણીતા ઓબ્સ્ટેટ્રીશિયન અને ગાયનેકોલોજીસ્ટ સી. જી. સરૈયા વિષયનું નક્કર અને પરિપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવે છે. ખરેખર તેઓ શિક્ષકોના શિક્ષક છે. તેઓ માને છે કે 'સારવાર પહેલાં નિદાન જરૂરી છે' અને આ બાબતને તેઓ આજે પણ અનુસરે છે. સી.જી.સરૈયા ગ્રાન્ટ મેડિકલ કોલેજ અને જે. જે. હોસ્પિટલમાંથી ગ્રેજ્યુએટ થયા હતા અને બાદમાં આ બંને સંસ્થાઓ અને નવરોજી વાડિયા મેટરનિટી હોસ્પિટલમાં માનદ્ કન્સલ્ટન્ટ ઓબ્સ્ટેટ્રીશિયન અને ગાયનેકોલોજિસ્ટ તરીકે દાયકાઓ સુધી-નિવૃત્ત થયા ત્યાં સુધી સેવા આપી હતી. તેમણે એમડી અને એમએસ ડિસ્ટિન્કશન સાથે અને એફઆરસીએસ (એડિનબર્ગ)ની પરીક્ષામાં સફળતા મેળવી હતી.

ચંદ્રકાંતભાઇ સરૈયાએ ૧૯૭૫-૭૬માં ઓલ ઇન્ડિયા ફેડરેશન ઓફ ઓબ્સ્ટેટ્રિક એન્ડ ગાયનેકોલોજિકલ સોસાયટીઝ ઓફ ઇન્ડિયા તથા ૧૯૭૩-૭૪માં બોમ્બે ઓબ્સ્ટેટ્રિક એન્ડ ગાયનેકોલોજિકલ સોસાયટી (બીઓજીએસ)ના પ્રમુખ તરીકે સેવા આપી હતી અને રાજકારણ અને કાવાદાવાથી જોજનો દૂર રહ્યા હતા.

ઊંડાણભર્યું જ્ઞાન, અજોડ રમૂજવૃત્તિ અને અસાધારણ વાક્છટાને લીધે તેઓ વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રિય હતા અને વિદ્યાર્થીઓ તેમના લેક્ચરની પ્રતીક્ષા કરતા. એમનો અભિપ્રાય છેવટનો રહેતો. તેઓ લેક્ચર આપતા ત્યારે ક્લાસ હકડેઠઠ ભરાઇ જતો. તેઓ ૧૦૧મા વર્ષમાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છે ત્યારે આજે પણ તેમનું મગજ પહેલાંની જેમ જ કાર્યરત છે. તેઓ નાનીમોટી તમામ ઘટનાઓથી માહિતગાર હોય છે. સી.જી.સરૈયાએ ડૉ. વી. એન. શિરોડકર તથા ડૉ. બી.એન.પુરંદરે જેવા સાથીઓના સમયમાં કામ કર્યું હતું. અભિનેતા અમિતાભ બચ્ચનનાં પત્ની જયા બચ્ચન તથા યુએસ એમ્બેસેડરની પત્નીની પ્રસુતિ તેમણે કરાવી હતી.

કારકીર્દિ દરમિયાન તેમણે અસંખ્ય રાત હોસ્પિટલમાં વીતાવી છે અને પ્રસુતિની પીડામાંથી પસાર થઇ રહેલી મહિલાની અડધા અડધા કલાકે તપાસ કરી છે. સિઝેરીયન સેક્શનનું પ્રમાણ પાંચ ટકાથી ઓછું રહ્યું છે. તેમને માટે જે.જે.હોસ્પિટલ જેવી સરકારી હોસ્પિટલની દરદી કે, હરકિસનદાસ હોસ્પિટલ કે બ્રીચકેન્ડી જેવી ખાનગી હોસ્પિટલની દરદી વચ્ચે કોઇ ફરક નહોતો. તેમનાં પત્ની ઍની સરૈયા વ્યવસાયે વકીલ હોવા છતાં તેમણે કવિતા સાથે અન્ય સાહિત્ય પણ લખ્યું છે. બાળકો માટેના પુસ્તકો લખ્યા છે. તેઓ સેનેટ ઓફ બોમ્બે યુનિવર્સિટીના સભ્ય પણ હતા.

સી. જી. સરૈયાએ વાડિયા મેટરનિટી હોસ્પિટલ, શાંતિ અવેદના (બાન્દ્રા), પ્રજ્ઞાચક્ષુઓ માટેની દાદરસ્થિત શાળા, એસએનડીટી કોલેજ (સાંતાક્રૂઝ)માં ઓપ્થેલ્મિક આઉટડોર માટે અને ગોંડલ (ગુજરાત)માં પણ ઉદાર હાથે દાન કર્યું છે.

- ડૉ. શિરિષ શેઠ

જન્મભૂમિ પ્રવાસી

નામ : ____________________
સરનામું : ____________________
____
ફોન : ____________________

આ કૂપન લઈ આવનારને દાંતની દરેક પ્રકારની સારવાર આધુનિક મશીન દ્વારા રાહતના દરે અને દાંતનું ચૅકઅપ નિ:શુલ્ક

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક
સમય : સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યાથી
સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી. રવિવારે બંધ

જી-૩, ગાંજાવાલા ટાવર, સાને ગુરુજી માર્ગ,
સુમન જ્વેલર્સની પાછળ, તારદેવ, મુંબઈ-૩૪.
ફોન : ૨૩૫૨૩૭૧૫ /૨૩૫૨૯૦૪૭
મોબાઈલ : ૯૩૨૨૨ ૩૧૮૪૫
www.jivanjyotdrugbank.org
e-mail:jjdb08@gmail.com

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક રાજ્ય સરકારે ૩૫એસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.