કન્સલ્ટિંગ રૂમ

વધુપડતો તાવ અને આંચકી

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

બે વર્ષની એક બાળકીને આંચકી (ફિટ) આવવાથી તેના માતા-પિતાએ ડૉક્ટરને વિઝિટ પર બોલાવ્યા. ડૉક્ટરે આવીને બાળકીને તપાસી તો તાવ લગભગ ૧૦૩૦ - ૧૦૪૦ ફેરનહીટ જેટલો હતો. આંચકી વિશે પૂછતાં જણાયું કે આવું પહેલી વખત જ બન્યું હતું. લગભગ બે-ત્રણ મિનિટથી ઓછી ચાલેલી આંચકીમાં બન્ને હાથ તેમ જ બન્ને પગ ખેંચાવા લાગ્યા હતા અને ચહેરા પર પણ ટ્વિચિંગ (સ્નાયુઓનું ખેંચાવું) જેવું જણાયું હતું. આંખો ઉપર ચડી ગઈ હતી અને બોલાવવા છતાં બાળકી જવાબ આપતી નહોતી. જાણે કે હોશમાં જ નહોતી. ત્રણેક મિનિટ પછી બાળકી હોંશમાં આવી, પરંતુ થાકેલી જણાઈ હતી. વધુ તપાસતા જણાયું કે બાળકીનું ગળું લાલ થઈ ગયું હતું, કાકડાં ફૂલી ગયા હતા અને તાવ ધગધગતો હતો. તરત જ બાળકીને માથા પર ઠંડા પાણીની પટ્ટીઓ મૂકી. તાવ ઉતારવાની દવા આપી. ઉપરાંત ફરી ફિટ ન આવે તેની સાવચેતી માટે પણ એક દવા આપી. માતાપિતા પૂછવા લાગ્યા, ઠંડા પાણીની પટ્ટીઓ મૂકવાથી શરદી નહીં થાય? તાવ નહીં વધે?'' ડૉક્ટરે જણાવ્યું કે આપણે જેને તાવ માથે ચડી ગયો એમ કહીએ છીએ અને તાવ જ્યારે ખૂબ ઝડપથી વધતો જતો હોય ત્યારે ઠંડા પાણીની પટ્ટી ફાયદાકારક છે.

કેટલીક વખત તો નાના બાળકને ઠંડા પાણીના ટબમાં પણ થોડી વાર માટે રાખવામાં આવે છે. (ધ્યાન રાખવું કે બાળક ટાઢને લીધે ધ્રુજવા ન લાગે) શરીર તરત જ કોરું કરી નાખવું.

આ કિસ્સામાં જણાવેલ બાળકીનો વિકાસ (શારીરિક તેમ જ માનસિક) નોર્મલ હતો. આવા નોર્મલ બાળકોમાં ચાર મહિનાથી ચાર વર્ષ સુધી ત્વરિત ચડી જતા વધુપડતા તાવને લઈને આંચકી આવતી હોય છે. વળી આવી આંચકી ત્રણેક મિનિટ બાળકને હલબલાવીને નીકળી જાય છે અને બાળક પાછું ઠીક થઈ જાય છે. આ પછી આ આંચકી બીજી કોઈ તકલીફ આપતી નથી. છતાંય ડૉક્ટરને બતાવી મેનેનજાઈટિસનો ચેપ તો નથી ને તેની ખાતરી કરાવી લેવી.

બાળકને ખરેખર ફિટ (આંચકી/આંકડી)નો રોગ તો નથી ને તે પણ ખાતરી કરી લેવી. પથી ૨૦ મિનિટ કે તેથી વધુ સમય આવેલી આંચકી ચિંતાનું કારણ ગણાય. વળી વધુપડતા તાવ સાથે લોહીના ચાઠાં થઈ જાય તેમ જ બાળક આંચકી આવી ગયા પછી સરખું સ્વસ્થ ન થાય તેમ જ જો તેની ઉંમર ચાર મહિના કરતાં ઓછી હોય તો તરત જ નિદાન તેમ જ સારવાર કરાવવી આવશ્યક બને છે.

ફેબ્રાઈલ કનવલઝન

ડૉકટરની સલાહ છે કે આવા કેસમાં માતા-પિતાએ ગભરાઈ ન જવું, પરંતુ તરત જ તાવ ઉતરે તેવું કરવું, બાળકની આંચકી કે ઝટકાંને બાળકના અંગોને પકડીને રોક્વાની કોશિશ ન કરવી કે બાળકના મોઢામાં કંઈ નાખવું નહીં.

બાળકને પૂરતો ઓક્સિજન મળે માટે સરખી હવા આવવા દેવી. બાળકને પડખે સૂવડાવવું અને ત્યારે નરમ ગાદી વાપરવી. બાળકે વધુપડતા કપડાં પહેર્યા હોય તો તે કાઢી નાખવા જેવા કે સ્વેટર, કોટ અને અગત્યનું છે કે બાળકને એકલું ન મૂકવું.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

ગર્સન થેરેપીના ત્રણ મુખ્ય ઘટક

ઉદિત શાહ
(વિન્ડસર-કેનેડા)
(Udit56@gmail.com)

ઓર્ગેનિક રીતે ઉગાડેલા શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાના શાકભાજી અને ફળોમાં રહેલા હીલિંગ ન્યૂટ્રિએન્ટ (સાજા કરતાં તત્વો) શરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં દાખલ કરવા માટેનો 'ઇન્ટેન્સિવ મેનુ પ્લાન ઓફ નરીશમેન્ટ'.

શરીરને સાજા કરવામાં અને સામાન્ય ચયાપચય ક્રિયામાં અવરોધ બનતા મેટાબોલિક પોઇઝન અને વિષારી તત્વોને દૂર કરવા માટેનું માધ્યમ પૂરું પાડવું.

કેટલાક ચોક્કસ પોષકદ્રવ્યો દ્વારા આહારના સપ્લિમેન્ટ પૂરા પાડવા

અમેરિકાની લોબીએ ગર્સન થેરેપીને ખતમ કરી દીધી

૧૯૪૬માં પહેલીથી ત્રીજી જુલાઇ દરમિયાન અમેરિકાની સેનેટે યુએસ સેનેટ બિલ ૧૮૭૫ સંબંધે રાષ્ટ્રીય સ્તરે જાણીતા કૅન્સર સંશોધકો પાસેથી ટેસ્ટિમની લીધી હતી. આ ખરડામાં સેનેટર્સ પૅપર અને નીલિએ કૅન્સરનો કાયમી ઇલાજ શોધવા માટે કૅન્સર સંશોધકો માટે અમેરિકાના બજેટમાંથી ૧૦૦ મિલિયન ડૉલર અલાયદા રાખવાનું સૂચન કર્યું હતું.

અમેરિકાની સેનેટે અન્યો સાથે ડૉ. મેક્સ ગર્સનને પણ કૅન્સરને સાજા કરવાની પોતાની ચિકિત્સા પદ્ધતિ રજૂ કરવાનું આમંત્રણ આપ્યું હતું. ડૉ. ગર્સન કૅન્સરમુક્ત થયેલા પાંચ દરદીઓ અને અન્ય પાંચ દરદીઓની કેસહિસ્ટ્રી સાથે ઉપસ્થિત થયા હતા. તેમની રજૂઆતથી સેનેટના સભ્યો પ્રભાવિત થયા હતા અને મીડિયા સમક્ષ આ બાબત રજૂ કરવા પ્રેસ કોન્ફરન્સનું આયોજન કર્યું હતું.

પરંતુ અમેરિકાની ફાર્મા લોબી, મેડિકલ એસોસિએશન અને અમેરિકન કૅન્સર સોસાયટી (પીએમએ) પત્રકારોને ડૉ. ગર્સનની કોન્ફરન્સથી દૂર રાખવામાં ફાવી ગયા. પત્રકારો માટે કોકટેલ પાર્ટીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જ્યાં ભોજન સાથે શરાબની પણ લહાણી કરવામાં આવી હતી. એકમાત્ર એબીસી ન્યૂઝકાસ્ટરના રેમન્ડ ગ્રેમ સ્વીંગ આ કોન્ફરન્સમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

કૅન્સરમુક્ત થયેલા પાંચ દરદીઓને મળ્યા બાદ અને અન્ય પાંચ દરદીઓ વિશેની રજૂઆત જોયા બાદ તેમને ખાત્રી થઇ હતી કે ગર્સન થેરેપીને અજમાવવાની જરૂર છે કારણ કે એમાં સારા પરિણામની ભરપૂર શક્યતા હતી તથા ૧૦૦ મિલિયન ડૉલરના ફંડની પણ જરૂર નહોતી કારણ કે અનેક દરદીઓ પર આ થેરેપીની ચકાસણી પહેલાંથી જ થઇ ગઇ હતી.

એબીસી પર એમના કાર્યક્રમને અમેરિકાના અનેક લોકોએ નિહાળ્યો. જો કે 'પીએમએ'ની બળૂકી લોબીને આ ગમ્યું નહીં. તેમણે ઓટીસી દવા માટેની તમામ જાહેરખબર કેન્સલ કરવાની ધમકી આપી જેને પરિણામે વાર્ષિક કરોડો ડૉલરનું નુકસાન થાય એમ હતું. આથી આ કાર્યક્રમ રજૂ થયાના બે અઠવાડિયામાં ત્રીસ વર્ષથી અહીં નોકરી કરતા રેમન્ડને પાણીચું આપી દેવાયું. સેનેટનું ૨૨૭ પાનાનું પૅપર-નીલિ એન્ટી-કૅન્સર બિલ (બિલ-૧૯૪૬, ડોક્યુમેન્ટ નં. ૮૯૪૭૧) નિષ્ફળ ગયું અને આ ખરડો અમેરિકન સરકારની પ્રિન્ટીંગ ઓફિસમાં ધૂળ ખાઇ રહ્યો છે.

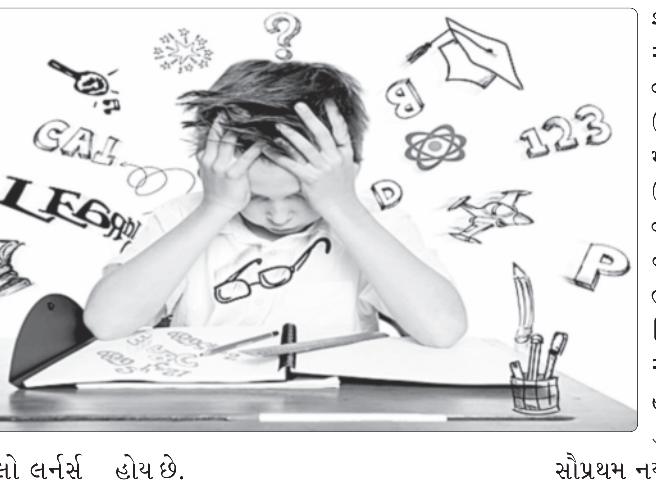
'ગર્સન થેરપી' પુસ્તકમાંથી.

માઈન્ડ કૅર મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૧૨

સ્લો લર્નિંગ ડિસઑર્ડર છે?

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

સ્લો લર્નર એવાં બાળકો હોય છે જે શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં વિવિધ કારણોને લીધે મર્યાદિત ક્ષમતા દર્શાવે છે. આ બાળકોને 'બૌદ્ધિક અપંગ' કહી શકાય નહીં, કારણકે તેમની બુદ્ધિક્ષમતાનો આંક (આઇ.ક્યૂ) સ્પેશિયલ નીડ બાળકોની સરખામણીએ ખાસ્સો ઊંચો હોય છે. નિષ્ણાતોના મતાનુસાર, જે બાળકો શાળાના અભ્યાસમાં બીજા વિદ્યાર્થીઓની સરખામણીમાં પાછાં પડતાં જણાય તેમજ તેમની ઉપર શિક્ષકોએ વધુ ધ્યાન આપવાની જરૂર પડે તેમને 'એજ્યુકેશનલી' સબનોર્મલ (ઇ.એસ.એન.) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, છતાં તેઓને સ્પેશિયલ નીડ શાળામાં દાખલ કરી શકાય નહીં. જેથી 'સ્લો લર્નિંગ'ને ડિસઑર્ડર કહી શકાય નહીં. સ્લો લર્નર્સ સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ છે, પણ તેઓ ભણવામાં રસ ધરાવતાં હોતાં નથી.



કેટલાંક ચિહ્નોના આધારે બાળક સ્લો લર્નર બની જતો નથી, પણ અન્ય કારણો આ પરિસ્થિતિ માટે જવાબદાર બને છે.

ભાવનાત્મક વિકાસ

પોતાની જાત પ્રત્યે હકારાત્મક કે નકારાત્મક વલણ બાળકના વિકાસમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળપણના શરૂઆતનાં વર્ષોમાં વિશ્વાસ, ડર અને પ્રેમ તથા ત્યારબાદ મિત્રતાની ભાવના અને સંબંધોનો વિકાસ સામાજિક-લાગણીશીલતાના વિકાસમાં માર્ગદર્શક બને છે. જો એ સમયે માતાપિતા દ્વારા બાળકની અવગણના કરી યોગ્ય પ્રેમ અને કાળજી રાખવામાં ન આવે તો તે પોતાની જાત પ્રત્યે નકારાત્મક ભાવના અનુભવે છે. જેથી બાળક પોતાને તિરસ્કૃત અને અસુરક્ષિત ગણે છે. પરિણામે તેની ક્ષમતાઓનો વિકાસ રૂંધાતો જણાય છે.

વાતાવરણ

સુરક્ષિત વાતાવરણ બાળકોને માનસિક તાણ અને શારીરિક ભયથી મુક્ત રાખે છે. બાળકો કોની સાથે પોતાનો વધુ સમય વિતાવે છે તે પણ બૌદ્ધિક ક્ષમતાના સ્તર પર અસર કરે છે.

વૃદ્ધિ અને શીખવવાની તક

માતા-પિતા અને કુટુંબના સભ્યોએ હંમેશાં બાળકને નવી વસ્તુ શીખવા તેમજ રમત-ગમત માટે પ્રોત્સાહન આપવા તત્પર રહેવું જરૂરી છે. જેથી તેની વિચારશક્તિનો યોગ્ય વિકાસ થઈ શકે.

બાળક માટે માતા-પિતા પાસે સમયનો અભાવ

આજના સમયમાં બન્ને પત્ની-પતિ વ્યવસાયમાં જોડાયેલા હોય છે. પરિણામ સ્વરૂપ બાળકને યોગ્ય અને પૂરતો સમય ફાળવવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. જેથી શરૂઆતના વિકાસના તબક્કામાં જ બાળકને ભાવનાત્મક ખાલીપાનો અનુભવ થાય છે. જેની અસર આગળ જતાં તેના બૌદ્ધિક અને શૈક્ષણિક જીવન પર પડતી હોય છે.

લક્ષણો

સામાન્ય રીતે સ્લો લર્નર બાળકોમાં નીચે મુજબના કેટલાક કે બધાં લક્ષણો જોવા મળે છે.

(૧) સ્લો લર્નર બાળકો બીજા સાથેના સંબંધોમાં અપરિપક્વ હોય છે તેમજ ભણવામાં નબળું પ્રદર્શન કરે છે.

(૨) તેઓ એકસાથે વિવિધ કાર્યો કરવામાં અસક્ષમ, જટિલ સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં અસમર્થ તેમજ કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં અત્યંત ધીમા હોય છે.

(૩) તેઓ સમયસીમાનું પાલન કરી શકતા નથી તથા એક શીખેલી ક્ષમતાનો બીજી પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

(૪) તેઓને ગણતરીમાં મુશ્કેલી, શબ્દરચના તેમ જ વ્યાકરણ અને વાંચન-લેખનમાં વધુ તકલીફ પડે છે.

(૫) તેઓ વર્તમાનમાં જીવતા હોવાથી ભવિષ્યને લગતી યોજના ઘડી શકતા નથી. તદ્દુપરાંત ઓછી એકાગ્રતા ધરાવે છે. જોકે ભણવામાં થોડાં ઘણાં નબળાં બધાં જ બાળકોને સ્લો લર્નરની પંક્તિમાં મૂકવા તે ભૂલ છે.

નયનાની ઉંમર ૧૩ વર્ષની છે. તેનાં માતા-પિતાના કહેવા મુજબ શરૂઆતનાં વર્ષોમાં ભણવામાં તેનું પ્રદર્શન મધ્યમ હતું, પણ છેલ્લાં ચાર વર્ષોથી તેને ભણવામાં જરા પણ રુચિ ન હોવાથી નાપાસ થવા લાગી છે. સૌ પ્રથમ તેનો 'આઇ.ક્યૂ.'ટેસ્ટ લેવાયો, જેમાં તેના ગુણાંક અનુસાર નયના મધ્યમ બુદ્ધિશક્તિની હરોળમાં હતી. ત્યારબાદ તેની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી લેતાં ખ્યાલ આવ્યો કે તે આઠ વર્ષની વયે ભયાનક તાવમાં સપડાઈ હતી. જો કે યોગ્ય તબીબી સારવારથી તે સ્વસ્થ બની હતી, પણ તેની યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં એ પછી ઘટાડો જણાતો હતો. નયનાને કોઈ ભાઇ-બહેન ન હતાં તેમજ બન્ને માતા-પિતા વ્યવસાયિક હોવાથી તેને પૂરતો સમય આપી શકતા નહી. તદ્દુપરાંત, એકલતાપણાનું ઘરનું વાતાવરણ અને માતા-પિતાની ઊંચી અપેક્ષાઓએ નયનાના માનસ પર નકારાત્મક અસર ઊભી કરી હતી. તેને ગણતરી, વાંચન-લેખન તેમ જ વ્યાકરણના નિયમોમાં ખૂબ ભૂલો થતી અને શાળામાં શિક્ષકો દ્વારા પણ તેની અવગણના કરવામાં આવતી હતી. આત્મવિશ્વાસ અત્યંત ડગી ગયો હતો.

સૌપ્રથમ નયનાના માતા-પિતાને શાળા બદલવાનું સૂચન આપવામાં આવ્યું તેમજ તેની સાથે વધુ સમય વિતાવી હકારાત્મક વાતાવરણ ઊભું કરવા જણાવ્યું. ત્યારપછી તેને હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચ.ઇ.જી.) ન્યૂરોફિડબેકના ૨૫ થેરાપી સેશન્સ આપવામાં આવ્યાં તથા સાથે જ કાઉન્સેલિંગ અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવી. તેના આહારમાં પણ કેટલાક ફેરફારો કરવામાં આવ્યા. આ બધાનું પરિણામ ત્રણ મહિનામાં દેખાવા લાગ્યું. નયનાનો ભણવામાં રસ વધ્યો અને સામાજિક-લાગણીશીલતામાં વધારો થયો. જેથી થોડા નવા મિત્રો પણ બન્યા. ગણિત, વાંચન-લેખન અને ગૃહકાર્યમાં પણ તે વધુ મહેનત કરવા લાગી, જેથી તેનો એકંદરે દેખાવ સારો થયો. માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ પણ તેને પ્રોત્સાહિત કરવાના પ્રયત્નો કર્યા, જેથી તેના આત્મવિશ્વાસમાં સુધારો થયો. માતા-પિતા અને શિક્ષકો અનુસાર નયનામાં ૭૫ ટકાનો સકારાત્મક ફેરફાર જોવા મળ્યો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો: ન્યૂરો સાઇકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ- ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧ (સંપર્કનો સમય બપોરના બેથી રાત્રિના આઠ વાગ્યા સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો- www.mcarem.com

નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત તેમજ સંચાલિત 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ ઍસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.'ના મનોચિકિત્સકોની ટીમ ટેક્નૉલૉજી આધારીત થેરાપીથી મગજની બીમારીઓની સારવાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં ૨.૫ વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

બ્રેસ્ટ કૅન્સરનાં લક્ષણોથી વાકેફ રહો

બ્રેસ્ટ કેન્સર અંગે લોકોમાં જાગૃત્તિ વધારવા દર વર્ષે ઑક્ટોબર મહિનામાં 'બ્રેસ્ટ અવેરનેસ મંથ' અંતર્ગત વિશેષ ઝુંબેશ ચલાવવામાં આવે છે. મોટાભાગના લોકો બ્રેસ્ટ કેન્સર વિશે જાણે છે પરંતુ પ્રારંભિક તબક્કામાં એનું નિદાન થઇ શકે તે માટે જરૂરી પગલાં લેવાનું ભૂલી જાય છે.

કોઇપણ પ્રકારના કેન્સરનું નિદાન શરૂઆતના તબક્કામાં થઇ જાય એ મહત્વનું છે, સારવારમાં એ અત્યંત મદદરૂપ નીવડે છે. સ્તન સ્વપરિક્ષણ દ્વારા પચીસ ટકા બ્રેસ્ટ કેન્સરનું નિદાન થઇ શકે છે. સ્તનમાં થયેલી ગાંઠ કેન્સરની જ હોય એ જરૂરી નથી પરંતુ, કોઇ પણ પ્રકારની ગાંઠની જાણ થાય તો તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઇએ. મેમોગ્રાફીની મદદથી ૩૫ ટકા કેન્સરનું નિદાન થઇ શકે છે. મેમોગ્રાફી દ્વારા બાહ્યભાગમાં ન દેખાય એવી ૦.૫ સે.મી. જેટલી નાની ગાંઠ કે સોજાનું પણ નિદાન થઇ શકે છે.

૪૦ વર્ષથી વધુ વયની દરેક મહિલાએ મેમોગ્રાફી કરાવવી જોઇએ. પરિવારમાં કોઇને આ પ્રકારનું કેન્સર થયું હોય તો ૩૫ વર્ષની વયથી જ આ પરિક્ષણ કરાવવું સલાહભર્યું છે.

જીવનશૈલી, સ્થૂળતા, ધુમ્રપાન, મદ્યપાન, પારિવારીક ઇતિહાસ બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે. સ્તન અથવા બગલમાં ગાંઠ, નિપલમાંથી અસામાન્ય ડિસ્ચાર્જ, સ્તનની ત્વચાના રંગમાં અથવા આકારમાં ફેરફાર વગેરે એના ચિહ્ન છે.

સ્તન પરિક્ષણ અંગે માર્ગદર્શિકા : પિરિયડ્સ પૂરા થયા બાદ નિયમિત રીતે સ્તન પરિક્ષણ કરો, મહિનામાં એકવાર સ્તન પરિક્ષણ કરો. દરેક ગાંઠ કેન્સરની હોય એ જરૂરી નથી. તમે અરીસાની સામે પણ આ પરિક્ષણ કરી શકો. નિપલમાંથી ડિસ્ચાર્જ થતું નથી એ પણ તપાસવું જરૂરી છે.

ડૉ. સંજય શર્મા
(ઓન્કોસર્જ્યન-એશિયન કેન્સર ઇન્સ્ટિટ્યુટ)

સ્માર્ટફોન યુગમાં આંખોનું જતન કેવી રીતે કરવું એ વિશે વ્યાખ્યાન યોજાયું

મુંબઇ, તા. ૨૯ : આસ્થા-રે ઓફ હોપ આયોજિત વ્યાખ્યાન શ્રેણીના ૮૯મા વ્યાખ્યાનમાં નેત્ર વિશેષજ્ઞ ડૉ. ગૌરવ શાહે સ્માર્ટફોન યુગમાં આંખોની કાળજી કેવી રીતે રાખવી એ વિશે માહિતી આપી હતી. લીલાવતી હોસ્પિટલ સાથે સંકળાયેલા ડૉ. ગૌરવ શાહે આંખોની સામાન્ય તકલીફો અને તેના ઉપાય, મોતીબિંદુ તથા ચશ્માના નંબર વિશેની ભ્રામક માન્યતાઓ તથા વૈજ્ઞાનિક હકીક્તો વિશે જણાવ્યું હતું.

આસ્થા-રે ઓફ હોપ આયોજિત વ્યાખ્યાનમાં ડાબેથી કિરણ શેઠ, હેમાંગી ઓઝા, શાંતિ ગરીવાલા, ડૉ. ગૌરવ શાહ, ચંદુભાઇ મહેતા, નીલમ મહેતા, આનંદ મહેતા, દીપાલી મહેતા અને આરવ મહેતા

તેમણે ચશ્માના નંબર કેવી રીતે ઉતારી શકાય એ વિશે અને નેત્રદાન વિશે લોકોને માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત શ્રોતાજનો માટે ડૉ. ગૌરવ શાહે પોતાના લિન્કિંગ રોડ-ખાર સ્થિત 'આઈ લાઈફ' ક્લિનિકમાં નિ:શુલ્ક તપાસની સુવિધા પણ ઉપલબ્ધ કરી આપી હતી. કાર્યક્રમનું સંચાલન હેમાંગી ઓઝાએ કર્યું હતું અને ચેરમેન ચંદુભાઇ મહેતાએ સંસ્થાની પ્રવૃત્તિ વિશે માહિતી આપી હતી. શાંતિ ગરીવાલાએ વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો અને આભારવિધિ કિરણ શેઠે કરી હતી. ડૉ. ગૌરવ શાહે શ્રોતાજનોના તમામ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપ્યા હતા.

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

શૂળ રોગ

પ્રશ્ન : મારી આધેડ વયની ઉંમરમાં જમ્યા પછી કે જમ્મા વગર પેટમાં ઝીણું દુખ્યા કરે છે. ક્યારેક છાતીમાં બળતરા થાય, તરસ લાગે, જીવ મૂંઝાય, ખાંસી, કફ થાય, અરુચિ પણ થાય, માથામાં દુખાવો થાય. ક્યારેક હૃદય, પાંસળીઓ અને કમર તથા પેડુમાં શૂળ થાય છે. મૂત્ર અટકી અટકીને આવે છે. આનો કોઈ આયુર્વેદિક ઇલાજ હોય તો જણાવશો.

❐ કાનજીભાઈ પટેલ, થાણા

ઉત્તર : આવી સમસ્યા હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે લોકો જાતજાતના દીપક, પાચક તથા પાચનક્રિયા સુધારે એવા ચૂર્ણો, ચાટણ, આસવના અનેક પ્રયોગો કરે છે. પાચનવટીની ગોળીઓ પણ લઈ જોય છે. એમાં ક્યારેક કોઈ રાહત થાય, ક્યારેક નહીં થાય. આવે વખતે હાથપગના તળિયામાં અને આખા અંગમાં બળતરા થાય છે. આંખો બળે છે. જુદાજુદા રિપોર્ટો પણ કઢાવી જુએ છતાં એમને ક્યાંય ચોક્કસ નિદાન મળતું નથી.

આયુર્વેદ
ડૉ. મલ્લિકા ચંદ્રશેખર ઠકકુર
ટેલિ.૨૬૦૪૭૫૭૪ dr.mallika@sinpha.com
(૧૦.૦૦થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી)

આયુર્વેદમાં જેને શૂળ રોગ કહે છે તે વ્યાધિ છે. દુખાવો મંદ છે. એક કફનું લક્ષણ છે. બળતરા થાય એ પિત્તનું લક્ષણ છે. વારંવાર વ્યાધિનો હુમલો થાય છે અને શમી જાય એ વાયુનું લક્ષણ છે. બધા જ લક્ષણો જોવા જતાં વાયુ, પિત્ત અને કફ ત્રણે મળી ત્રિદોષ શૂળ જ કહેવાય. આયુર્વેદમાં શૂળના આઠ પ્રકાર વર્ણવવામાં આવ્યા છે. વાયુથી, પિત્તથી, કફથી એ ત્રણે દોષ મળી થતું ચોથું આમદોષ પાંચમું વાયુ, પિત્તથી અથવા વાયુ, કફથી અથવા પિત્ત-કફથી એમ આઠ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે. આવી સમસ્યા હોય ત્યારે સૌ પ્રથમ ખાનપાનમાં ખૂબ કાળજી રાખવી જરૂરી બને છે. તેમાં વટાણા, મઠ, તુવેર, કોદરી, ફણસી વગેરે લૂખા પદાર્થોનું સેવન બંધ કરવું જોઈએ. વધુપડતો વ્યાયામ અને સવારે કુદરતી વેગો રોક્વાનું બંધ કરવું જોઈએ. સતત ઠંડું પીવાનું બંધ કરવું જોઈએ. ફણગાવેલા, ફૂટેલા અનાજ હિતકારક છે, પરંતુ એનો અતિઉપયોગ નુકસાનકારક પુરવાર થાય છે. આ સાથોસાથ તીખા, ગરમ, બળતરા પેદા કરે તેવા માટે તેલ, કઠોળ, ખાટા-તીખા પદાર્થો, મદ્યપાન, તમાકુ, ક્રોધ, અતિમૈથુન, તડકામાં વધુ ફરવું, તરસ, દાહ, વેદના, પરસેવો, ભ્રમ, સોસ અને મૂર્ચ્છા થાય છે.

આ ઉપરાંત માવો, છાશ, દહીં, ઘી, માખણ, માંસ, શેરડીનો રસ, ખીચડી લાડુ વગેરેના સેવનથી કફ પ્રકોપિત થાય છે. એમાં નાભિની ઉપર, કાળજા આગળ મંદ દુખાવો થાય છે. જીવ મૂંઝાય છે. ખાંસી, ગ્લાનિ, અરુચિ, લાળ ઝરવી અને માથામાં વેદના થાય છે. આ કફદોષથી થાય છે.

આયુર્વેદના પંડિતોએ કહ્યું છે કે આ ત્રણે દોષથી થતું શૂળ ઘણું જ કષ્ટદાયક છે અને તે વજ્ર કે શસ્ત્ર અને વિષ જેવું છે. કોઈ પણ શૂળ રોગની ચિકિત્સામાં અમુક ચોક્કસ એક જ દવાથી બધી ફરિયાદો કે રોગ નાબૂદ થઈ શકે નહીં. પહેલાં તો જીવનની રહેણીકરણી સુધારવી પડે. બહાર જવાનું થાય ત્યારે ઘણી રાહત જણાય. આવા કેસમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં વિશ્રાંતિ પણ જરૂરી છે. યોગના આસનો પણ લાભદાયી નીવડે છે. ખરી કડકીને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે હલકો સુપાચ્ય ખોરાક ધીરજ અને શાંતિથી ચાવી ચાવીને ખાવો જોઈએ. આવે વખતે તીવ્ર જુલાબ લેવા નહીં. તળેલા પદાર્થો સદંતર વર્જ્ય કરવા. અજમો, હિંગ, સિંધવ, જવખાર, હરડે, સૂંઠ આ બધા સમભાગે લઈ લીંબુના રસમાં ઘૂંટી ગોળી કરી બબ્બે ગોળી જમ્યા બાદ લેવી જોઈએ.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદનો પ્રસિદ્ધ યોગ બૃહત શંખવટી બબ્બે ગોળી પાણી સાથે અને એની સાથે અગ્નિતુંડવટી કે કલ્પતરુવટી બબ્બે ગોળી લેવી જોઈએ. રોજ સવારે ઊઠીને આરોગ્યવર્ધની નં. ૧ની બે ગોળી, સમસમની નં. ૧ની બે ગોળી નયણે કોઠે નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી ઘણી રાહત રહે છે. એ ગોળી લીધા બાદ અડધા કલાકે બ્રેકફાસ્ટ કરવો. આમાં પણ ખાખરા, મમરા, પૌંઆ એવો ફરતો નાશ્તો કરવો. રોજ ચત્તા સૂઈ જવું પછી માટીમાં પાણી નાખી તેને પકાવી ઘાટું કરી લૂંગડામાં નાખી તેની પોટલી બનાવી પેટ ઉપર શેક કરી શકાય. કાળી મુલતાની માટી વધુ અનુકૂળ રહે. આની માટે જુદી જુદી જાતના શેક અને માલિશ સૂચવવામાં આવ્યા છે. જૂના ચોખા સારી રીતે રાંધેલા લઈ શકાય. બહુ સખત કબજિયાત ન હોય તો તીવ્ર રેચન લેતાં હિંગ એક ભાગ, સંચળ ૨, સૂંઠ ૪ અને હરડે ૮ ભાગ બધાને પરસ્પર મિશ્ર કરી ચૂર્ણ બનાવી લેવાથી પણ પડખાનું શૂળ, પેઢુનું શૂળ, છાતીનું મસ્ક્યુલર પેઈન મટે છે. શૂળ ઉપરાંત બળતરાનો વ્યાધિ હોય તેને તજા ગરમી કે હાથ-પગમાં બળતરા અને આખા શરીરે જલનનું જે જે લક્ષણ છે આમ છતાં મોસમ આવે ત્યારે તાજાં લીલા બનારસી આંબળા લાવી તેને ધોઈ સાફ કરી દાંતથી ચાવી ચાવીને એનો રસ ઉતારવો જોઈએ. આ કેસમાં સંતરા, મોસંબી, દહીં કે પાકેલા કેળા લઈ શકાય નહીં. આવી સ્થિતિમાં માનસિક આનંદ, પ્રમોદમાં રહેવાથી ઉપરાંત ફિકર છોડી આવા રોગોમાંથી મુક્તિ મળી શકે છે. આ રોગ કષ્ટ સાધ્ય છે, પણ આવા રોગથી પીડાયેલા ઘણા લોકો સારા થયા છે. ખાનપાનમાં વાયુની ગતિ નીચી કરે તેવા પદાર્થો સંચળ, અજમો, હિંગ, લસણ, નીમક, વેદનાશામક દ્રવ્યો લેવા જોઈએ. આમાં ગરમ પાણીની થેલીથી શેક, વિશ્રાંતિ, નિદ્રા, પાતળો પ્રવાહી ખોરાક, કાંજી, દૂધ, ચા, કૉફી, દ્રાક્ષ, નાળિયેરનું પાણી, સોડા વૉટર વગેરે પથ્ય ગણી શકાય. જ્યારે આવી પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે કદી તીવ્ર રેચ-જુલાબ ન લેવો.

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.